

Carottes steaks hachés recette cookeo



Carottes steaks hachés recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de carottes congelées ou fraîches

300 g de steaks hachés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

1 petit verre de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel Poivre

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de steaks hachés

Ajoutez ensuite les carottes

Versez le verre de vin blanc , le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn Quand la cuisson est terminée ajoutez la boite de concentré de tomates et la moutarde. Mélangez et servez chaud .

Carottes dés de jambon recette cookeo



Carottes dés de jambon recette cookeo

240 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de carottes

200 g de dés de jambon

100 ml de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mélangez la crème fraîche et la moutarde dans un récipient

Déposez les carottes dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de curry

Ajoutez les dés de jambon

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde et les 2 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud .

Escalopes porc carottes express recette Cookeo



Escalopes porc carottes express

recette Cookeo

250 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

400 g de carottes

1 oignon

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les escalopes e porc en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de porc et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les carottes, le persil, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Pour une viande bien tendre 15 mn.

Servez chaud.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({  
  google_ad_client: "ca-pub-3311867126402452",  
  enable_page_level_ads: true  
});
```