

Oeuf lait coco recette cookeo



Oeuf lait coco recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de lait concentré sucré (397 g)

Equivalent en lait

Nappage caramel

100 g de poudre de noix de coco

4 œufs

400 ml de lait

400 ml d'eau

30 g de maïzena

Préparation

Dans un saladier mélangez le lait concentré. Versez le lait dans la boîte de lait concentré que vous avez versée dans le saladier.

Cassez les œufs puis mélangez avec le lait.

Ajoutez la maïzena au reste de la préparation, mélangez. Versez la noix de coco râpée.

Versez toute la préparation dans un moule. Placez le moule dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 400 ml d'eau dans la cuve puis placez le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ouvrez le cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo au moins 1 h.

OEUFS LAIT COCO au cookeo *par jphil3600*

Rôti de porc pommes et cidre weight watchers au cookeo



Ingédients pour 6 personnes

1 rôti de porc
200 g de champignons de Paris congelés
3 pommes coupées en morceaux
100 g d'oignons congelés
330 ml de cidre
1 verre d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons. Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux. Versez le cidre et le verre d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté. Salez, poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 30 mn. Servez chaud.

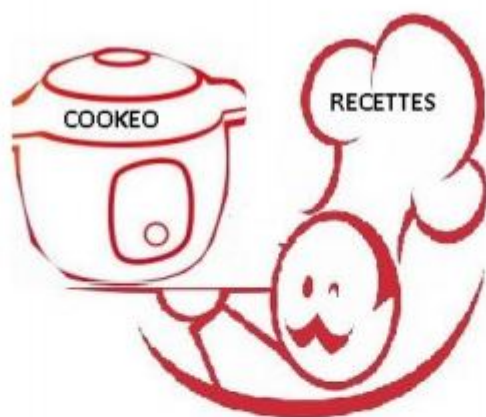


<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

Rôti de porc pommes et cidre weight watchers au cookeo. Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO