

Compote pommes fraises recette cookeo



Compote pommes fraises recette cookeo

Ingrédients

750 g de pommes coupées en morceaux

250 g de fraises congelées ou fraîches

100 ml d'eau

20 g de beurre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.

Déposez les morceaux de pommes dans la cuve ainsi que les fraises.

Ajoutez le beurre

Versez l'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez les pommes cuites et les fraises

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots. Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Compote pommes recette cookeo



Compote pommes recette cookeo

Ingrédients

1kg de pommes coupées en morceaux

100 ml d'eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.

Déposez les morceaux de pommes dans la cuve.

Versez l'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez les pommes cuites

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots.

Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Compote pommes pêches prunes recette cookeo



Compote pommes pêches prunes recette cookeo

Ingrédients

600 g de pommes coupées en morceaux

200 g de prunes

200 g de pêches

50 ml d'eau

30 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Epluchez et coupez les fruits en morceaux.

Déposez les morceaux de fruits dans la cuve.

Ajoutez 30 g de sucre en poudre.

Ajoutez le sachet de sucre vanillé

Versez l'eau. (50 ml)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots. Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Compote pommes orange recette cookeo



Compote pommes orange recette cookeo

Ingrédients

700 g de pommes coupées en morceaux

1 orange

30 ml d'eau

50 g de sucre

Préparation

Epluchez et coupez les fruits en morceaux.

Déposez les fruits dans la cuve.

Ajoutez 50 g de sucre en poudre.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots. Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Compote pommes brugnons
cookeo



Compote pommes brugnons ou nectarines cookeo

Ingrédients

250 g de pommes

250 g de brugnons

50 ml d'eau

50 g de sucre

Le total des fruits coupés et épluchés doit faire environ 500 g

Préparation

Epluchez et coupez les fruits en morceaux.

Déposez les fruits dans la cuve.

Ajoutez 50 g de sucre en poudre.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots. Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Compote multi-fruits recette cookeo



Compote multi-fruits recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 abricot

4 pêches plates

2 brugnons

2 pommes

50 ml d'eau

50 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Le total des fruits coupés et épluchés doit faire environ 500 g

Préparation

Epluchez et coupez les fruits en morceaux .

Déposez les fruits dans la cuve.

Ajoutez 50 g de sucre en poudre.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez? 6 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre puis fermez les pots.

Pour les pots en confiture retournez les pour les rendre hermétiques

Si vous mettez la compote dans un saladier mettez le au frigo

Compote abricots recette cookeo



Compote abricots recette cookeo

60 calories 3 SP

Voici une version de compote d'abricots un peu light car je ne met que 50 g de sucre. Si vous trouvez la compote un peu acide alors ajoutez plus de sucre. Si vos abricots ne sont pas assez mûrs ils manqueront de sucre.

Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'abricots

50 ml d'eau

50 g de sucre

Préparation

Passez les abricots sous l'eau .Coupez les abricots en 2 .
Enlevez le noyau. Déposez les morceaux dans la cuve.

Ajoutez 70 g de sucre en poudre.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients. Versez la préparation dans un saladier ou un grand bol ou dans la cuve du cookeo avec un mixeur plongeur.

Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

Compote 3 fruits recette cookeo



Compote 3 fruits recette cookeo

180 CALORIES 3 PP 3 SP

Voici une recette de compote aux 3 fruits au cookeo ,avec de la pomme de la pêche et de la poire.

Ingrédients

600 g de pommes en morceaux

200 g de poires coupées en morceaux

200 g de pêches coupées en morceaux

50 g de sucre

70 ml d'eau

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux

Déposez les fruits dans la cuve

Versez le sucre et mélangez.

Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.

Versez dans des pots ou un saladier . Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Compote pommes orange recette cookeo



Compote pommes orange recette cookeo

165 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients

1 kg de pommes/1 orange/1 sachet de sucre vanillé/50 ml d'eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.

Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux.
Râpez quelques morceaux de zeste.

Déposez les morceaux de pommes et d'orange dans la cuve. Versez le sucre vanillé et mélangez.

Versez 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture.
Si vous utilisez des pots à confiture, vissez le couvercle et retournez les pots.

Saupoudrez de zest d'orange .

Laissez refroidir à l'air libre.

Compote d'abricots recette cookeo



Compote d'abricots recette cookeo

Voici une recette simple et facile à réaliser avec votre cookeo . Cette recette présente seulement 200 calories . Pour un goût plus sucré vous pouvez ajouter plus de sucre mais la facture calorique sera plus lourde .

Ingrédients pour 3 pots

1 kg d'abricots /50 g de sucre/50 ml d'eau

Préparation

Lavez les abricots et coupez en 2 pour enlever les noyaux.

Déposez les morceaux d'abricots dans la cuve.

Versez 50 ml et 50 g de sucre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation mixée dans des pots à confiture. Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à l'air libre.

Compote pommes spéculoos cookeo



Compote pommes spéculoos cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

700 g de pommes coupées en morceaux

8 spéculoos

50 ml d'eau

Préparation

Coupez les pommes en morceaux. Déposez les morceaux dans la cuve.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée ajoutez les spéculoos que vous avez émiettés. Puis mixez l'ensemble des ingrédients. Versez la préparation dans un saladier ou un grand bol

Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

//