One pot riz poireaux thon recette cookeo



One pot riz poireaux thon recette cookeo

180 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de thon nature

200 g de poireaux

300 g de riz

100 ml vin blanc

400 ml d’eau

1 cube de court bouillon

1 cuillères à soupe de moutarde

125 g de fromage blanc

Sel, poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,400 ml d’eau et un cube de court bouillon émietté

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Versez le riz et ajoutez les rondelles de poireaux

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et le fromage blanc . Mélangez.

Servez chaud

Spaghettis style carbonara recette cookeo



Spaghettis style carbonara recette cookeo

330 CALORIES POUR 4 PERSONNES /260 Calories pour 5 personnes

Ingrédients

300 g de spaghettis

500 g dés de jambon

1 cuillère à soupe d’huile

1 oignon

125 g de fromage blanc

500 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Faites tremper les spaghettis dans de l’eau pour les ramollir et ne pas avoir à les casser pour les mettre dans la cuve du cookeo

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve .

Faites revenir les morceaux d’oignons quand le préchauffage est terminée

Ajoutez les spaghettis dans la cuve et versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve

Ajoutez les dés de jambon,le fromage blanc,mélangez

Ajoutez le jaune d’oeuf et mélangez également

Servez chaud

Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3



Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. Pour le week end on peut peut être se faire un peu plus plaisir . Vous en pensez quoi ?

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI One pot pasta spaghettis aubergines cookeo

SOIR **Gratin mini chorizo**

MARDI

MIDI **Filets de soles poireaux riz**

SOIR **Rôti porc pdt carottes**

MERCREDI

MIDI Couscous poulet boulgour

SOIR **Oeufs cocotte tomates sauce soja**

JEUDI

MIDI Coquillettes poulet fromage

SOIR **Soupe jambon cru**

VENDREDI

MIDI **Pâtes saumon champignons**

SOIR **Gratin courgettes tomates**

Rouelle de porc aux légumes recette cookeo



Rouelle de porc aux légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc

600 g de pommes de terre

500 g de carottes 1 navet

1 oignon

100 ml de vin blanc

300 ml d’eau

1 cube de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Curry

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau ,100 ml d vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir la rouelle de porc.

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et **reprogrammez 8 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Liste des 150 recettes progammées dans le cookeo +



Liste des 150 recettes progammées dans le cookeo +

On me l’a demandé il y a dèjà quelques temps alors voici le récapitulatif des recettes programmées dans le cookeo + 150 recettes. Vous trouverez toutes ces recettes sur le site de Moulinex en suivant ce lien

Entrés

Brandade de morue
Brocoli aux amandes

Calamars à la tomate

Carottes carbonara

Carottes glacées

Caviar d’aubergines

Champignons à la grecque

Champignons au fromage

Chaudrée de légumes

Citrouille à l’orange

Clafoutis carotte mais fromage

Crème de poireaux aux cèpes

Flan au jambon et moutarde

Flan de courgettes

Foie gras au confit de figue

Gâteau de riz et légumes

Gnocchis champignon jambon

Gnocchis tomate et safran

Humus

Indian one pot pasta

Minestrone

Minestrone express aux crabes

Oeufs cocotte aux artichauts

Oeuf cocotte tomate mozzarella

Pain de saumon et litchi

Pains au thon individuel

Pois chiches et champignons

Pommes de terre écrasée

Purée aux herbes et citron

Rillettes saumon et wasabi

Risotto du placard

Risotto petit pois menthe

Salade aux trois haricots

Salade de blé à la libanaise

Salade de quinoa à l’orange

Salade de riz aux crevettes

Salade saumon et haricots

Soupe à l’oignon et brocoli

Soupe à la mode chinoise

Soupe de lentilles et lardons

Soupe maïs et crabe

Soupe miso

Tortellini épinards ricotta

Velouté de potimarron

Plats

Andouillettes au vin blanc

Blanquette de veau

Bœuf pommes de terre

Bœuf à la Catalane

Bœuf bourguignon

Boudins blanc pommes poireaux

Cabillaud en dal de lentilles

Canard aux agrumes

Carbonara chic canard

Chili con carne

Colin aux petites crevettes

Colin sauce curry

Coquelet en pot-au-feu anisé

Coquillettes aux légumes

Coquillettes volailles fromage

Courgettes farcies

Couscous de la mer

Crevettes à la coriandre

Crevettes au court-bouillon

Curry de volaille

Dinde à la moutarde

Echine de porc au xérès

Emincé de porc aux poivrons

Espadon et Saint-Jacques

Goulash à la hongroise

Hachis parmentier andouillette

Lapin à la bière

Lapin aux olives

Lapin aux pruneaux

Lotte à l’américaine

Lotte chermoula

Mafé de volaille

Magret de canard au pêche

Maquereau miso

Merlu au court bouillon

Mignon de porc à la papaye

Moules marinières

Navarin d’agneau printanier

Oeufs brouillés

One pot pasta pizza style

Osso bucco aux raisins

Paleron de bœuf à la bière

Paupiette sauce chinoise

Pilons de poulet pois-chiche

Pilons de poulet tomate

Pois-chiche végétarienne style

Poitrine de porc à la chinoise

Porc aux crevettes

Poulet au curry vert

Poulet au riz

Poulet aux artichauts

Poulet balsamique

Purée de chou-fleur saucisson

Quenelles sauce roquefort

Risotto aux potiron

Riz à la japonaise

Riz au curry

Riz au veau et miel

Riz en rougail de la mer

Riz indien au poulet

Rôti de bœuf à la moutarde

Rôti de porc à l’ananas

Rôti de veau aux légumes

Rôti de veau carottes pruneaux

Saumon au safran

Saumon maïs et petits pois

Saumon sauce asperge blanche

Saumon sauce aux poivrons

Soupe de gambas

Tacos au bœuf

Tagliatelles au thon et tomate

Tajine d’agneau aux dattes

Tartiflette Express

Tortellini jambon et parmesan

Vermicelles de riz crevettes

Vol-au-vent

Volaille aux marrons

Volaille chou-fleur moutarde

Volaille haricots verts cajou

Volaille sauce pissalardiere

Volaille semoule et courgettes

Desserts

Ananas au sirop

Brioche perdue en pudding

Cheesecake chocolat orange

Cheesecake traditionnel

Compote de fruits

Compote poire banane

Compote poire marron

Crème à la confiture de lait

Crème dessert à la vanille

Crème légère au chocolat

Crème renversée au chocolat

Crémeux compote de pommes

Douceur de polenta

Flan au lait de coco

Moelleux au chocolat

Oreillons d’abricots vapeur

Petist pots haut de chèvre

Poires aux épices

Pots de crème au chocolat

Pudding au pain d’épices

Pudding au marron

Soupe de lait coco aux fruits

soupe de madeleines au citron

Terrine de poires et épices