Brocolis maïs carottes recettes cookeo



Brocolis maïs carottes recettes cookeo

85 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de carottes

500 g de brocolis frais ou congelés

1 demi-boite de mais

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les brocolis en fleurettes

Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.

Egouttez la boite de mais et rincez sous l’eau.

Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le maïs.

Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn

Riz style cantonnais végé recette cookeo



Riz style cantonnais végé recette cookeo

260 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

100 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de petits pois congelés

100 g de mais

2 œufs

2 cuillères à soupe de sauce soja

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les petits pois et le maïs.

Ajoutez le riz.

Versez l’eau pour recouvrir les ingrédients

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce soja et

mélangez.

Repassez en mode dorer

Cassez les œufs dans la cuve sur l’ensemble des ingrédients et faites cuire les œufs.

Quand les œufs sont cuits **servez chaud .**

Couscous boulettes végétariens au cookeo



Couscous boulettes végétariens au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets achetés à Leclerc)

16 boulettes de soja à l’oignon

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Ingrédients pour 1 personne

300 g de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets

achetés à Leclerc)

4 boulettes de soja à l’oignon

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

200 ml d’eau

Préparation

Déposez dans la cuve les légumes à couscous ;

Versez 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec la cuillère à soupe de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand La cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve puis passez en mode dorer

Ajoutez dans la cuve l’huile d’olive puis faites revenir les boulettes de soja .

Ajoutez ensuite les légumes à couscous puis mélangez

Servez Chaud avec de la semoule par exemple