Cuisse dinde pommes de terre recette cookeo

Cuisse dinde pommes de terre recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

1 oignon

1 petit verre de vin blanc

Thym

1 cuillère à soupe de moutarde

Poivre

Sel

300 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

6 pommes de terre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

Préparation

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Faites dorer ensuite les oignons ;Versez le verre de vin blanc et les 300 ml d’eau avec le cube de bouillon de volaille. Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les champignons la boîte de tomates pelées et les pommes de terre que vous avez épluchées pendant la cuisson de la cuisse de dinde .

Reprogrammer 15 minutes de cuisson ; Au bout des 15 mn ouvrez votre cookeo et ajoutez la cuillère à soupe de moutarde mélangez et servez chaud.

Oeuf cocotte jambon Boursin au cookeo

Voici une recette d’oeuf cocotte jambon Boursin au cookeo . Cette recette est très facile et très rapide à réaliser. Les ingrédients sont données pour une cocotte ,il suffit de multiplier les quantités pour réaliser la recette pour 2 ou 3 ou 4 personnes (sauf l’eau bien sûr qui reste à 200 ml)

Ingrédients pour une cocotte

1 œuf

50 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Déposez dans une cocotte les 2 cuillères à café de Boursin .

Déposez sur le Boursin les dés de jambon

Salez et poivrez selon votre convenance

Cassez l’œuf sur l’ensemble des ingrédients

Déposez la cocotte dans le panier vapeur .

Versez l’eau dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud

OEUF JAMBON BOURSIN COOKEO *par jphil3600*

Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo

Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poivrons surgelés en lanières

4 tomates

1 pomme de terre (200 g)

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

1 aubergine ou 200 g d’aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

1 cuillère à café d’ail déshydraté ou 2 gousses d’ail

2 cuillères à café d’huile d’olive

1 cuillère à café d’herbes de Provence

¼ de cuillère à café de Piment d’Espelette

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l’ail .

Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d’aubergines et les rondelles de courgettes.

Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .

Salez , saupoudrez de piment d’Espelette et d’herbes de Provence

Versez 200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

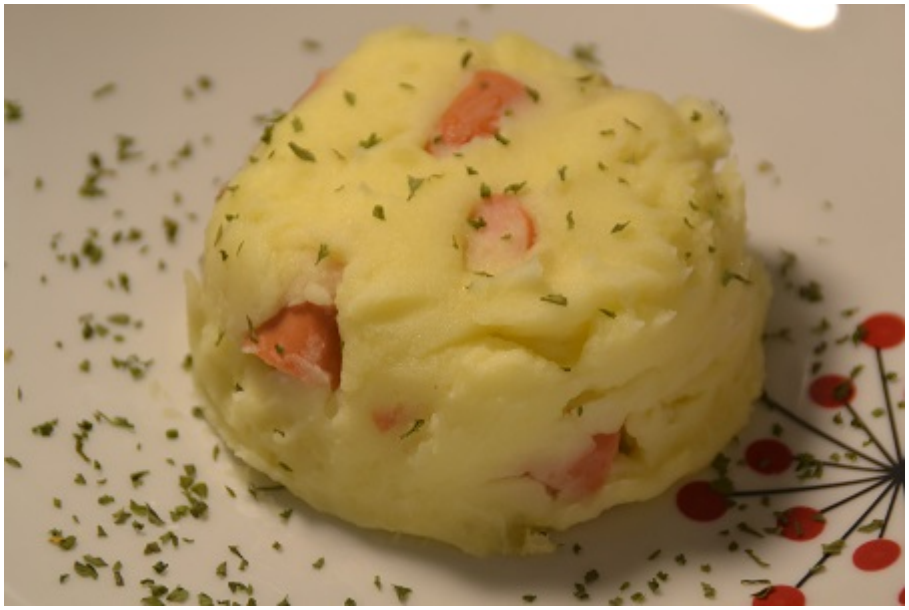
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

Ratatouille weight watchers au cookeo *par jphil3600*

Purée knackis pommes de terre cookeo



Purée knackis pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

1 Kg de pommes de terre

100 g d ‘oignons

7 knackis

100 ml de lait

Huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre. Lavez les sous l’eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Plongez les pommes de terre dans la cuve, recouvrez d’eau .Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez les pommes de terre.

Passez en **mode dorer** et versez de l’huile d’olive dans la cuve.

Faites dorer les morceaux d’oignons puis ajoutez les pommes de terre. Laissez en mode dorer 4 mn puis versez le lait. Mélangez.

Passez les pommes de terre au presse purée.

Salez Poivrez et ajoutez les knackis coupées en morceaux. Laissez encore dorer 2 mn puis servez chaud.

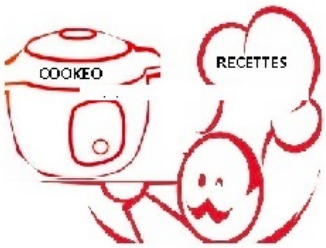
Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux

Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux

165 CALORIES 4 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Saint Jacques aux poireaux



165 CAL 4 SP 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques
1 verre de vin blanc
Poivre
3 blancs de poireaux
100 grammes d'oignons congelés
1 échalote
Persil
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Huile d'olive
Curry

Préparation pour ces poireaux

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d'échalote.
Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques
Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve
Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau. Poivrez et ajoutez du curry

Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo longe porc pommes de terre

Fiche cookeo longe porc pommes de terre

Cookeo

Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
10 petites pommes de terre
1 verre de vin blanc
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf

Position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.
Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de **cuisson rapide**
Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

Crème dessert minute au cookeo

Crème dessert minute au cookeo

201 CALORIES 7 SP 4 PP

Ingrédients pour 6 ramequins

60 g de maïzena

750 ml de lait

100 g de sucre en poudre

2 œufs

1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve pour le porter à ébullition.

Pendant ce temps dans un saladier cassez les œufs et battez-les.

Ajoutez la maïzena que vous avez diluée dans un bol avec un peu d’eau tiède.

Ajoutez ensuite le sucre et le sucre vanillé.

Quand le lait est à ébullition versez la préparation du saladier dans la cuve avec le lait.

Faites cuire 2 mn

Versez le contenu de la cuve dans un saladier ou dans des ramequins.

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

CREME MINUTE *par jphil3600*

Côtes de porc tomates recette cookeo

Côtes de porc tomates recette cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc

1 petite boite de tomates pelées

1 petite boite de concentré de tomates

200 g d’oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve .Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Versez la boite de tomates pelées, le verre de vin blanc l’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

COTE DE PORC TOMATES au cookeo *par*