

Recettes cookeo USB Bistrot Le pdf gratuit



Voici un PDF gratuit de recettes cookeo USB Bistrot proposé par le site recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur ..

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR

TELECHARGER

Fiche cookeo longe de porc moutarde



Fiche cookeo longe de porc moutarde

Cookeo

Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)
1 grosse boîte de champignons de Paris
1 cube de bouillon de bœuf
Crème fraîche
Huile d'olive
1 oignon
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de fécule de maïs.
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre

Mode « dorer »

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés.

Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez. Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.

Cuisson rapide.(1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.

Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.

Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.

Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de fécule de maïs. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..

Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.

Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.



Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde



Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde

Cookeo

Roti de boeuf moutarde

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf 800 g

250 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 g d'oignons congelés



Allumez votre appareil . Sélectionnez "recette "puis" plat "puis "rôti de bœuf".

Précisez le nombre de personnes.

Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.

Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.

Sortez de la la fonction "dorer" puis

.Commencez par verser le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

Recettes cookeo USB recettes du monde



Recettes cookeo USB recettes du monde

Voici en PDF gratuit à télécharger les recettes cookeo USB recettes du monde proposé par le site Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur .

cliquer sur l'image pour telecharger

Recettes cookeo Bébés Le PDF gratuit



Recettes Bébés cookeo

Voici un PDF de recettes cookeo Bébés proposé par le site Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER LE PDF

Boulettes boeuf Bourguignones recette cookeo



Boulettes boeuf Bourguignonnes recette cookeo

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf

300 g de carottes

100 g d'oignons

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de champignons de Paris

4 cuillères de Concentré de tomates

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.

Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

**Fiche cookeo oeufs lait
caramel**



Fiche cookeo oeufs lait caramel



Oeufs lait caramel

Ingrédients

1 boîte de lait concentré sucré (397 g poids net)
L'équivalent du lait concentré en lait nature
Nappage caramel
4 œufs
400 ml d'eau



Préparation

Dans un saladier versez le lait concentré , puis versez du lait dans l boîte vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage). Mélangez . Cassez les oeufs un à un puis mélangez avec le lait concentré et le lait normal.

Versez du nappage caramel dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo .

Versez la préparation dans le moule (dessus le caramel)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Laissez refroidir à l'air libre .

Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposez un film dessus le moule)

Démoulez et servez .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

**Livres recettes cookeo 70
nouvelles recettes**



70 RECETTES COOKEO

Livres recettes cookeo 70 nouvelles recettes

Voici un livre trouvé sur internet (Site Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur). Environ 70 recettes cookeo inédites issues des

**clés USB 'recettes cookeo tradition
,asie etc...)**

Pour télécharger cliquez sur l'image

**Moules crème fraîche recette
cookeo**



Moules crème fraîche recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1k 500 de moules

40 cl de crème fraîche

150 ml de vin blanc

50 g de bleu d'Auvergne

3 cuillères à soupe de maïzena

1 gros oignon

Persil

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Versez le verre de vin blanc et l'eau. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les moules.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Puis ajoutez la crème fraîche et faites fondre le bleu d'Auvergne.

Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi remettez les moules dans la cuve pour les réchauffer mélangez et servez chaud

Fiche cookeo cuisses poulet haricots verts



**Fiche cookeo cuisses poulet
haricots verts 382 CALORIES 8 PP 10
SP**



Cuisses poulet haricots verts

382 calories 8 PP 10 SP



Ingrédients pour 2 personnes

2 cuisses de poulet
400 g de haricots verts
100 g d'oignons congelés
Herbe de Provence
1 cube de bouillon de boeuf
400 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.

Ajoutez les haricots verts. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Steaks hachés haricots verts cookeo



Steaks

hachés haricots verts cookeo

266 CALORIES 8 PP 13 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés

500 grammes de haricots verts

1 gros oignon

Sel poivre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Persil coupé déshydraté

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les steaks hachés

Au bout de 2 minutes ajoutez les oignons pour faites dorer

Ajoutez les haricots verts

Saupoudrez de persil ,salez et poivrez selon votre convenance

Verser l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 minutes

Servez chaud

Œufs brouillés oignons cookeo



Œufs brouillés oignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche

200 g d'oignons

Huile d'olive

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Fonction dorer

Dans un saladier ou un bol cassez les œufs et mélangez avec le lait ,la crème fraîche . Salez et poivrez .

Versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les oignons .

Quand les oignons sont dorés versez la préparation dans la cuve . Mélangez jusqu'à ce que les œufs soit cuits .

Servez chaud .

Menu cookeo équilibré JOUR 19



Menu

19

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Salade de courgettes et tomates

Côte de porc au cidre

Haricots verts et pommes de terre

Fromage blanc nature sucré

Abricots

Pain

DINER

Salade de salsifis

Spaghettis au citron

Fromage

Nectarine

Pain

DEJEUNER

Salade courgettes et tomates 130 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 courgettes/2 tomates/ sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Préparation

Lavez vos tomates et vos courgettes. Coupez les courgettes en rondelles avec une mandoline. Déposez les dans 4 assiettes.

Coupez vos tomates et déposez-les sur le lit de courgettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur la salade et placez au frigo pendant une heure si

vous souhaitez une entrée plus fraîche.

Côtes de porc au cidre (cookeo) 265 calories



Haricots verts et pommes de terre 165 calories

Ingrédients pour 4 personnes

8 pommes de terre /400 g de haricots verts /sel/poivre

Préparation

Faites cuire dans 2 étages différents de votre cuit vapeur les haricots verts et les pommes de terre que vous avez épluchées (15 mn pour les haricots verts et 20 mn pour les pommes de terre).

DINER

Salade de salsifis 110 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Une grosse boîte de salsifis/2 cuillères à soupe d'huile

d'olive/2cuillères soupe de moutarde/une cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/persil/1 gousse d'ail

Préparation

Ouvrez la boîte de salsifis et égouttez les . Découpez les salsifis en rondelles . Epluchez et coupez l'ail en morceaux. Lavez et ciselez le persil. Préparez une vinaigrette avec 2 cuillères à soupe de moutarde ,2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, salez et poivrez. Ajoutez l'ail et le persil dans la vinaigrette. Versez la vinaigrette sur les salsifis.

Spaghettis au citron 180 calories



Cookeo expliqué pour les Nuls
Le PDF gratuit



Cookeo expliqué pour les Nuls le PDF gratuit

Voici un PDF proposé par le blog Recettes Cookéo dans la Joie & la Bonne Humeur. Un très bon PDF destiné à ceux qui débutent ou découvrent le cookeo .

CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER