

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 versez 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 Bourguignones

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

Ingédients

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 .

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

Fiche cookeo soupe de poissons



Fiche cookeo soupe de poissons 180
CALORIES 4 PP 3 SP



Soupe de poissons



180 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de dés de cabillaud
250 g de dés de lotte ou 500 g de poissons blancs
200 g de poireaux
2 oignons coupés en morceaux
Huile d'olive
2 tomates coupées en morceaux
1 l d'eau
2 cubes de bouillon de bœuf
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de céleri
Mélange 5 baies

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

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons puis les poireaux .
Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri .
Saupoudrez de mélange 5 baies.
Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émiettés.

Ajoutez le poisson .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn préparation .

Mixez l'ensemble et servez chaud

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

<http://recettescookeo.net/>

Escalopes porc brocolis
recette cookeo



Escalopes porc brocolis recette cookeo

220 CALORIES

5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule .

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.

Cuisson rapide ou sous pression .

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo .

Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .

Servez chaud

//