

Dos de chevreuil au cassis une recette cookeo pour Noël

Dos de chevreuil au cassis Appli mon cookeo
www.moulinex.fr

Cette recette n'est pas disponible pour 0 personne(s)

10min
+
5 - 10min
+
4min

19min - 24min

Note : ★★☆☆☆

Voir les commentaires



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

Ingrédients

- 1 kg de filet de chevreuil, taillé en pavés de 180 g
- 150 g de cassis (frais ou surgelé ou aïrelles à défaut)
- 3 cs d'huile d'arachide
- 3 poires pelées, épépinées coupées en 2 en longueur
- 7 cl jus de veau
- 600 g de pommes de terre vitelottes, coupées en cubes d'1 cm
- 6 cl de vin rouge
- 3 pincées de mélange à pain d'épices (à défaut, 4 épices)
- Sel, poivre

Recette

- Saler et poivrer les pavés de viande. Verser l'huile dans la cuve.
- Colorer les pavés sur toutes les faces. Retirer. Mettre les vitelottes dans la cuve. Saler et poivrer. Colorer pendant 1 min.
- Déglacer au vin rouge et au jus de veau. Gratter pour récupérer les sucs.
- Mettre les fruits, la viande et les épices.
- Cuisson sous pression : 4 min.
- Laisser reposer la viande 2 min. Servir.

Dos de chevreuil au cassis une recette cookeo pour Noël

Dos de chevreuil au cassis une recette cookeo pour Noël .Une recette de l'application mon cookeo .

Pour mieux visualiser la recette retrouvez le PDF des :

10 idées recettes cookeo pour les fêtes de Noël en PDF

Vous pouvez aussi télécharger l'application sur le playstore .

336 publications de Cookeorecettes (plus de 1000 recettes) : le PDF récapitulatif



336 publications de Cookeorecettes : le PDF récapitulatif

Pour vous faciliter la tâche j'ai construit un PDF récapitulatif de toutes mes publications cookeo sur Sport et Regime.com et ma page Facebook Cookeorecettes Vous trouverez sur ce PDF

- Recettes cookeo viandes (bœuf, volaille, porc, veau etc ...)
- Recettes cookeo de légumes
- Recettes cookeo de desserts
- Recettes cookeo de poissons
- Recettes cookeo weight watchers
- Fiches recettes cookeo
- Fiches recettes cookeo weight watchers
- Astuces cookeo

- Mes vidéos cookeo
- Mes PDF gratuits cookeo

Soit au total **336 publications ET PLUS DE 1000 recettes** . D'autres sont à venir dès la rentrée des classes .

Pour accéder à la recette ou aux astuces ou autres (depuis le pdf) vous cliquez sur le titre et vous êtes renvoyé directement sur mes blogs ou pages ou groupes.

Vous trouverez donc ce PDF en **cliquant ICI ou sur l'image** mais aussi en haut de mon groupe cookeorecettes que je vous invite à intégrer en cliquant sur le lien <https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>. Vous pourrez aussi le trouver dans la rubrique fichier du groupe cookeorecettes .

Fiche cookeo foies de volaille aux pommes



Fiche cookeo foies de volaille aux pommes



Foies volailles cookeo aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'oignons congelés ou 2 oignons frais

3 pommes

400 g de foies de volaille

1 quart de cuillère à café de gingembre

1 quart de cuillère à café de muscade

1 cuillère à café de coriandre

déshydratée

Sel

Poivre

200 ml d'eau



Préparation

Mode doré

Faites revenir les foies de volailles environ 1 mn puis ajoutez les oignons . Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de pommes.

Ajoutez le gingembre, la muscade, la coriandre .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn .

Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Vidéo cookeo crevettes surimi weight watchers



**Vidéo cookeo crevettes surimi
weight watchers**

Fiche cookeo boeuf catalane



Fiche cookeo boeuf catalane . Laissez vous tenter



Boeuf à la catalane

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de bœuf
100 g d'olives vertes dénoyautées
60 g de chorizo
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
240 g de riz



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les boulettes de bœuf avec de l'huile d'olive dans la cuve .Puis ajoutez le chorizo coupé en morceaux.

Ajoutez en suite les olives vertes.

Versez un peu d'eau 100 ml puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez.

Versez le riz puis recouvrez les ingrédients d'eau environ 200 ml .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

N'hésitez pas à cliquer sur j'aime ou je n'aime pas . Votre

participation permettra d'améliorer les publications du blog



Fiche cookeo crevettes surimi weight watchers



Fiche cookeo crevettes surimi weight watchers

Cookeo
Moulinex

Crevettes surimi weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

10 bâtonnets de surimi

250 g de crevettes

1 cuillère à café d'huile d'olive

Sel

Poivre



Préparation

Hachez le persil et l'ail .

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .

Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c'est au tour du persil et de l'ail .

Servez chaud avec du riz par exemple

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

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

<http://recettescookeo.net/>

N'hésitez pas à cliquer sur j'aime ou je n'aime pas . Votre participation permettra d'améliorer les publications du blog





10 idées recettes cookeo pour les fêtes de Noël en PDF



Coucou tout le monde ,

Voici 10 idées recettes cookeo pour les fêtes de Noël en PDF . Ces recettes ont été réalisées par

l'application mon cookeo .Vous pouvez donc les retrouver en téléchargeant l'application sur playstore ou en téléchargeant le PDF gratuit en cliquant ICI ou sur l'image

Je n'ai pas eu le temps de les tester mais elles me paraissent bien sympathiques.

Qui est cookeo Recettes ?



Qui est cookeoRecettes?

Bonjour tout le monde

Comme je publie beaucoup et que je possède plusieurs lieux de publication je vais vous donner quelques éclaircissements.

Tout d'abord qui est cookeo recettes ?

Je suis Jean-Philippe Rousseau , j'ai 52 ans et je vis à Issoudun dans le département de l'Indre. Je suis marié et j'ai 3 enfants

Je suis professeur d'éducation physique et sportive depuis déjà plus de 20 ans .une envie de créer un blog germa dans mon esprit. Une volonté inconsciente de communiquer toujours et encore plus. Partager le fruit de son expérience, transmettre ses savoirs, communiquer aider.

Je suis donc celui qui administre les différentes pages et différents blogs.

Au départ est né sport et régime .com

Ce blog était dédié au domaine du sport, du bien être et de la santé. Et puis j'aime cuisiner alors j'ai eu envie de publier des recettes au départ diététiques puis aussi quelques recettes traditionnelles.

Alors est né Recettesrapidesfaciles.com

Un blog qui fonctionne main dans la main avec sport et Régime .com

Et puis un cadeau de Noël qui change tout

En effet il y a 2 ans pour Noël Ma femme m'a offert le **cookeo** et depuis c'est l'amour fou, je ne le quitte pas et je fais la plupart de mes recettes avec.

Alors j'ai souhaité continuer à partager mes recettes avec d'autres alors j'ai créé la page Facebook et le groupe Facebook : cookerecettes

En résumé la plupart des recettes que vous trouvez sur :

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

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Sont des recettes que j'ai réalisées et testées. Il y en a bien sûr certaines que je partage ou que je publie qui ont été créées par d'autres blogueurs. Des recettes que je trouve sympa à réaliser. Des recettes pour vous donner des idées.

Et puis mon dernier groupe weight watchers <https://www.facebook.com/groups/1616650058629814/>

Merci à tous et à toutes pour suivi .



Jean Philippe

Comment faire une génoise au cookeo ? RECETTE 360



Comment faire une génoise au cookeo ?

Amateurs de gâteaux je viens de trouver une recette réalisée par notre site partenaire [RECETTE360](#) . Une recette qui semble simple à réaliser. Je vous laisse tester cette recette en espérant que vous allez vous régaler.

Pour accéder à la recette cliquez sur l'image ci-dessous

Génoise au cookeo



Génoise au cookeo, une génoise pour vos tartes facile à cuisiner avec votre cookeo, voilà la recette facile pour la faire. Génoise au cookeo ! INGRÉDIENTS 100 g de farine ... Lire la suite de

Humour et cuisine : cela ne vous arrivera pas avec le cookeo



Un peu de détente avec cette vidéo d'humour en cuisine . Bonnes vacances pour ceux qui y sont et bon courage aux autres

Crème chocolat cookeo une

recette du site RECETTE 360



Crème chocolat cookeo une
recette du site RECETTE
360

**Voici une recette de crème chocolat
cookeo de notre site partenaire
RECETTE 360 .**

Pour accéder à la recette cliquez sur le
lien <http://www.recette360.com/creme-chocolat-cookeo/>

Widgets Amazon.fr

Vidéo cookeo risotto saumon poireaux



Vidéo cookeo risotto saumon
poireaux . Laissez vous tenter



Risotto saumon poireaux



Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz
500 g de dés de saumon
200 g de poireaux frais ou congelés
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 petit verre de vin blanc
300 ml d'eau

Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.

Versez le verre de vin blanc

Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Risotto crevettes curry fiche cookeo



Risotto crevettes curry fiche cookeo



Risotto crevettes curry

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de crevettes décortiquées
240 g de riz
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
300 ml d'eau
1 petite boîte de tomates concassées
Sel, poivre
1 cuillère à café de curry



Préparation

Déposez dans la cuve les crevettes ,le riz .
Versez le contenu de la boîte de tomates concassées.
Versez un bouillon de 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté
Versez le verre de vin blanc
Saupoudrez avec la cuillère de curry
Salez et poivrez .
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet e riz divisé par 2)
Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Semaine 1 et 2 menus cookeo équilibrés récapitulatif



Voici un récapitulatif des 14 premiers jours de menus cookeo équilibrés .Vous avez donc la semaine 1 et 2 menus cookeo

équilibrés.

Bientôt le 15è jour .

Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Salade de maïs Escalope dinde tomate Riz Fromage Nectarine Pain	Macédoine légumes Spaghettis bolognaise fromage Compote en pot ou cookeo Pain	Salade de chou courgettes bolognaise semoule (courgettes) Yaourt nature au miel Pain	Salade pois chiches Mincerettes de porc à la tomate blé crème dessert chocolat Abricots Pain	Tomates farciées au concombre Coquillettes saint agur cookeo Riz légumes Fromage Brugnon Pain	Salade champignons de Paris Thon tomates Gnocchis Fromage Pomme Pain	Tomates en salade Fleurettes des de jambon Fromage Mangue Pain

Poireaux en vinaigrette Œufs brouillés aux champignons Yaourt nature sucré Banane Pain	Carottes râpées Risotto filet de sole Fromage Nectarine Pain	Salade de concombre Poulet paprika pdt Fromage blanc Compote cookeo Pain	Soupe carottes cumin Spaghettis aux asperges Fromage Nectarine Pain	Salade d'endives aux noix Bœuf haché tomate pâtes Yaourt nature sucré Compote de fruits sans sucre ajouté Pain	Tomates et mâche Risotto saumon poireaux Petit-suisse nature sucré kiwi Pain	Betterave en salade Dinde citron basilic Fromage blanc nature sucré Pêche blanche Pain
--	---	--	--	--	--	--

JOUR 1 ICI

JOUR 2 ICI

JOUR 3 ICI

JOUR 4 ICI

JOUR 5 ICI

JOUR 6 ICI

JOUR 7 ICI

Semaine 2 menus cookeo équilibrés

Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Salade de cœurs de palmier Rôti de porc pommes de terre Flan au caramel pomme Pain	Melon Steaks hachés semoule et courgettes banane crème vanille cookeo Pain	Salade pois chiches tomates Œufs brouillés au champignons Épinards en branches et riz Fromage Abricot Pain	Salade Haricots blancs Dinde à la crème fraîche Haricots verts à la tomate Petit-suisse aromatisé pommes Pain	Salade de maïs et de tomates Steak de porc vin blanc cookeo Pommes de terre carottes Fromage Banane Pain	Radis à l'orange Roti porc printanière légumes Fromage blanc 100 g Compote de pommes sans sucre ajouté ou cookeo Pain	Salade haricots verts maïs Spaghettis steaks hachés Fromage Fraises ou compote fraises cookeo Pain
Betteraves et champignons en salade Paupiettes de porc tomates Pâtes Nectarines Fromage Pain	Laitue Manon Saumon aux poireaux blé Fromage Orange Pain	Salade de salsifis Emincés de poulet Semoule carottes Yaourt aux fruits Pain	Carottes au pamplemousse Spaghettis au citron Fromage Nectarine Pain	Pointes d'asperges Tomates farcies riz Yaourt nature sucré Mangue 1/2 Pain	Artichauts vinaigrette Moules aux légumes Riz Fromage Abricots Pain	Endives champignons Saucisse chou fleur Crème chocolat Fruit de saison Pain

Voilà le récapitulatif de la semaine 2 de menus cookeo équilibrés. Pour accéder aux menus il suffit de cliquer sur le jour souhaité en haut du tableau ou de cliquez sur

JOUR 8

JOUR 9

JOUR 10

JOUR 11

JOUR 12

JOUR 13

JOUR 14

Les recettes en rouge sont des recettes qui peuvent être réalisées au cookeo.