

Semoule au chocolat au cookeo : la fiche

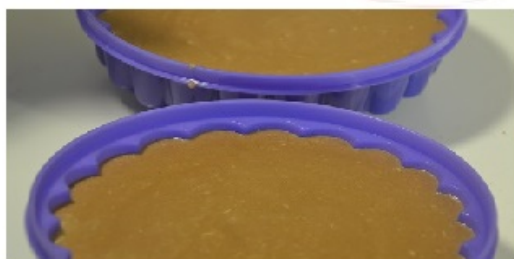


Semoule au chocolat



Ingrédients

100 g de semoule spéciale dessert
1 l de lait
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
40 g de chocolat noir
2 oeufs



Préparation

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez les carrés de chocolat pour les faire fondre .
Quand le chocolat est fondu incorporez la semoule .Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé.
Portez le mélange à ébullition . Ajoutez les 2 oeufs au début de l'ébullition .
Quand le mélange présente une grosse ébullition et qu'il épaissi arrêter le cookeo et versez dans un saladier ou dans des rammequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.

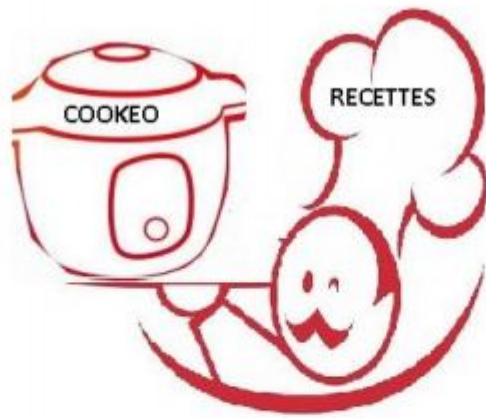
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Recette cookeo semoule au chocolat.

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Recettes cookeo récapitulatif
juin (sport et vie pratique)**



Recettes cookeo récapitulatif juin (sport et vie pratique et cookeo recettes)

Un petit diaporama récapitulatif des recettes cookeo publiées sur sport et vie pratique et la page Facebook cookeorecettes.

**Code erreur cookeo 21,24,26
que faire ?**

**Suivez cette vidéo si vous
rencontrez le code erreur cookeo
21,24,26. Une vidéo qui devrait
résoudre vos problèmes.**

J'ai une alarme 21, 24 ou 26 le voyant rouge couvercle reste clignotant :

- La quantité d'eau dans la cuve est insuffisante pour faire monter et maintenir la pression dans la cuve pendant toute la cuisson.
- Arrêter la préparation en cours, ouvrir le couvercle et rajouter la quantité d'eau suffisante. Relancer la recette ou relaire une chauffe en mode manuel.
- Notre conseil : Cuisson du riz et autres aliments susceptibles d'absorber beaucoup d'eau de cuisson. Bien vérifier et se référer aux indications de l'emballage du produit, et rajouter la quantité d'eau minimale nécessaire pour le fonctionnement sous pression. (jusqu'à 200ml pour les quantités max/temps de cuisson long).

Est-ce que cette FAQ a été utile ? ☐ Oui ☐ Non

Questions diverses

— Documentation —

  **Riz cantonnais une recette
cookeo : une saveur du monde**

Riz cantonais



Ingédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe
150 g d'oignons congelés
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites
3 cuillères à soupe de lardons
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)
500 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les œufs en brouillade puis réservez-les.

Faites dorer les lardons puis les oignons.

Ajoutez le maïs, les crevettes, le riz.

Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

Cuisson rapide ou sous pression

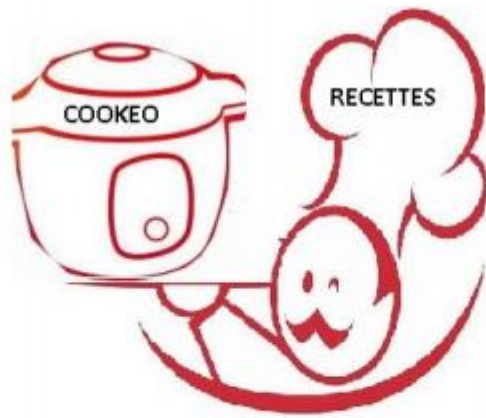
Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.

Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

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

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

Voici la fiche de la recette cookeo riz cantonais, une recette inspirée de la clé USB Moulinex recettes du monde .



1000 RECETTES COOKEO

**Filets mignon cookeo 10
recettes volume 2**



Filets mignon cookeo 10 recettes volume 2

Filet mignon à la crème

cookeo

filet mignon crème/olives

Pour 4 pers.

- 1 filet mignon
- 10cl de vin blanc
- 15cl de bouillon
- 20cl de crème
- 1 barquette de lardons
- 1 quinzaine d'olives vertes
- 1cas de maïzena

Mode dorer, faire revenir 5 bonnes minutes le filet avec les lardons. Verser le vin blanc, attendre que l'alcool se dissipe. Rajouter le bouillon. Ensuite mettre la crème et la cas de maïzena et cuisson rapide 15min.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

Filet mignon de porc abricots secs

Filet mignons de porc aux abricots secs



Ingrédients :

4 personnes

1 filet mignon de porc
1 oignon rouge
1 échalote
1 sachet d'abricot secs
1 cube or
1 cc de gingembre en poudre
1 cc de cumin en poudre
1 cc de curcuma en poudre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de fond de veau et 1
CS de Maizena
Sel, poivre
1 cuillère à soupe de persil ciselé

Dégraissier le filet mignon et le couper en
dés de la taille d'une bouchée.

Peler et émincer l'oignon et l'échalote.
Dans le bol du Cookéo faire chauffer l'huile
d'olive. Y faire revenir les lamelles
d'oignon et d'échalotes pendant 2 minutes,
puis ajouter les cubes de viande.

Les faire colorer en mélangeant souvent,
pendant 3/4 minutes. Saupoudrer avec les
épices, saler et poivrer.

Ajouter le cube, les abricot sec et 400
millilitre d'eau.

Faire cuire 20 minutes Ajouter le persil
(accompagnement au choix : pommes de
terre à l'eau en purée, pâtes semoule ou
riz...)

Filet mignon aux pommes et cidre

cookeo

Filet mignon, aux pommes & cidre

Catherine Fruitier-Hespel

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- un filet mignon coupé en tronçons de 3
cm (selon les goûts)
- deux pommes,
- 25 cl de cidre doux,
- un oignon, deux échalotes,
- un gousses d'ail le tout mixé,
- un bouillon cube de volaille,
- deux cuillères à soupe de maizena,
- une feuille de laurier,
- une branche de thym et une de romarin

Faire dorer avec une matière grasse, vos
tronçons de porc, accompagnés de l'ail
échalotes et oignons hâchés, ajouter la maizena
et bien remuer, ensuite mettre le cidre et les
pommes, le sel, le poivre, le bouillon cube, les
pommes coupés en quartier ou cubes, et remuer
à nouveau, fermer le couvercle et cuisson rapide
15mn.

Filet mignon aux 2 moutardes et pommes de terre

cookeo

Filet mignon aux 2 moutardes et pomme de terre [Emilie Plard](#)

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 1kg de pomme de terre
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de moutarde de dijon
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 300ml de fond de veau
- 1 brique 20cl de creme liquide

Faire revenir le filet mignon avec les oignons en mode dorer.

Puis ajouter les pomme de terre, le fond de veau, les moutardes, la creme liquide.

Cuisson rapide 15 min

Filet mignon aux cerises

cookeo

Filet mignon aux cerises

[Sylvie Vuillemand](#)

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon tranché
- 1 boîte de cerises au sirop
- 1 échalotte
- 1 c à s de sucre de canne liquide
- 100 ml de sangria ou de vin rouge
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- 1 pincée de 5 baies
- 1 pincée de cannelle
- sel, poivre

En mode DORER, faire dorer l'échalotte et le filet mignon.

Ensuite verser le reste des ingrédients, bien mélanger.

Cuisson rapide 7 min.

Si besoin après cuisson ajouter un peu de farine ou de maizena pour épaissir la sauce.

Filet mignon de porc aux oignons

Moulinex
cookeo

Filet mignon de porc aux oignons

Croq Mi t'Aime



Ingrédients :

2 filets de porc coupés en dés.
2 oignons.
1 poivron rouge.
1 cube aux légumes.
150 ml d'eau
avec 5 cuillerées à café de fond de veau.

Dorer les oignons et le poivron,
ajouter les dés de porc. environ 5
minutes.

Verser les 150 ml d'eau avec le
fond de veau. cuisson rapide 20
minutes, servir avec du riz :
un délice !

<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Filet mignon porc curry miel

FILET MIGNON DE PORC MIEL CURRY

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN/CUISSON 20 MIN

800 GR DE FILET MIGNON OU SAUTÉ DE PORC
COUPÉ EN CUBES D ENVIRON 25GR
UN GROS OIGNON ÉMINCÉ
UNE BELLE C A S DE CURRY
2 C À S DE MIEL
8 BELLES POMME DE TERRES COUPÉES EN
MORCEAUX
4 PETITES COURGETTES À COUPER EN MORCEAU PAS
TROP FINS
130 ML D EAU
UN BOUILLON FAIT TOUT
SEL /POIVRE
2 C A S DE CRÈME FRAICHE
SI BESOIN SAUCELINE

EN MODE DORER FAIRE REVENIR LE PORC FARINÉ
, LES OIGNONS , AJOUTER LE MIEL ET LE CURRY ,
LAISSER ENCORE UN PEU DORER , AJOUTER TOUT
LE RESTE ET EN CUISSON SOUS PRESSION
20MIN , ON PEU REMPLACER LE PORC PAR DU
POULET (PILONS OU FILET) DE L AGNEAU DE LA
DINDE ...AJOUTER LA CRÈME UNE FOIS LA
CUISSON TERMINÉE ET AJUSTER LA SAUCE À
VOTRE GOUT AVEC LA SAUCELINE

DE MÉLANIE PRIMAULT

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

Filet mignon au Saint Agur

Moulinex
cookeo

Filet mignon de veau au saint Agur

Fanny Cuvilliez



Ingrédients :

Pour 4 personnes

500g filet mignon de veau
1 oignon
1 échalotte
1 gousse d'ail
1cc huile
Sel, poivre
150g saint agur crème
200ml fond de veau
1cc sauceline

En mode dorer, mettre l'oignon, l'ail, l'échalote et la viande dans 1cc d'huile pendant 5mn.

Ajouter la crème de saint Agur et le fond de veau, sel, poivre, bien délayer et c'est parti pour 5 mn en cuisson rapide.

Ajouter 1cc de sauceline maïzena et laisser en maintien au chaud qq mn

<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Filet mignon en croûte d'épices

cookeo

Filet mignon en croûte d'épices

Magalie Jacob-James Bond

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon
- 2 échalotes
- 2 poivrons
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 1 cuillère à café de 4 épices
- Sel poivre
- 20 cl de vin blanc

Mixer l'échalotes et les poivrons et les mettre dans le fond de la cuve mélanger le miel l'huile et les épices et étaler sur le filet mignon avec un pinceau pour faire la croûte d'épices et le poser sur le lit d'échalotes et poivrons ajouter les 20 cl de vin blanc et faire cuire 15 min en cuisson rapide.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741>

cookeo

Filet mignon en sauce

Moulinex
cookeo

Filet mignon en sauce et ses pommes de terre

Gaëlle le Diascorn



Ingédients :

Pour 4 personnes

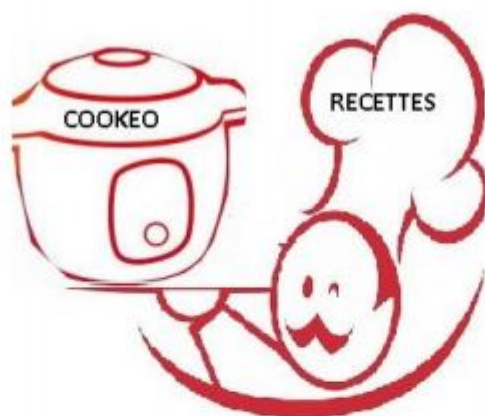
1 filet mignon
1 oignon
1 cuillère de farine
20 cl de fond de veau
20 cl de vin blanc
1 petite boîte de concentré
de tomate
1 boîte d'olives dénoyautées
1 cube bouquet garnis

En mode dorer faire revenir le filet
mignon et l'oignon ajoute la farine
remue et ajouter le vin blanc et le
concentré de tomate remuer

ajouter le fond de veau les pommes de
terre les olives mélanger et

cuisson rapide 20 minutes!!! Et c'est
prêt

© <https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>



1000 RECETTES COOKEO

Confiture de fraises une recette cookeo

Confiture de fraises



Ingrédients pour 4 ou 5 pots

1 kg de fraises

1 kg de sucre spécial confiture

Préparation

Mode dorer

Déposez les fraises coupées en morceaux.

Versez le sucre sur les morceaux de fraises.

Mélangez les ingrédients.

Mélangez de temps jusqu'à ébullition.

Quand l'ébullition est atteinte, continuez en mode dorer pendant 5 mn. Mélangez pendant la cuisson.

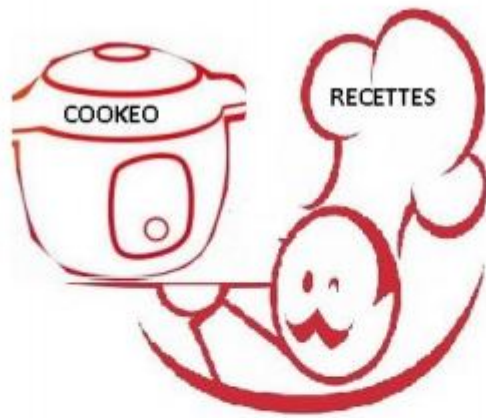
Arrêtez la fonction dorer au bout des 5 mn. Mixez les ingrédients.

Versez dans des pots à confiture que vous allez retourner une fois le couvercle serré et fermé |

Confiture de fraises une recette cookeo. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>



1000 RECETTES COOKEO

**Recette cookeo crevettes
coriandre**



Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais en été des envies de poissons et de crustacés sont très présentes dans ma cuisine plus qu'en hiver . Alors je vous propose cette recette cookeo crevettes coriandre de l'application mon cookeo .

Ingrédients pour 4 personnes .

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche

100 ml de lait de coco

5 cl de fumet de poisson

1 cuillère à café de purée de coriandre

1/2 jus de citron vert

Piment de Cayenne

Sel et poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.

Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.

Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 1 mn

Servez chaud

Cookeo
Moulinex

Crevettes coriandre



Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche

100 ml de lait de coco

5 cl de fumet de poisson

1 cuillère à café de purée de coriandre

1/2 jus de citron vert

Piment de Cayenne

Sel et poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.

Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.

Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 1 mn

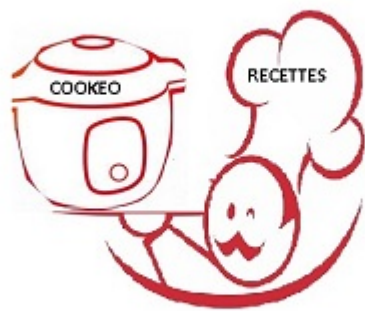
Servez chaud



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

<http://recettescookeo.net/>

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

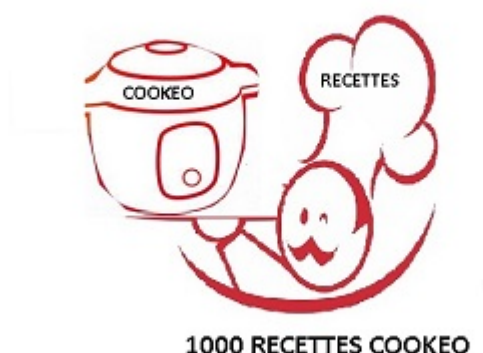


1000 RECETTES COOKEO

Vidéos cookeo côte de porc à la moutarde



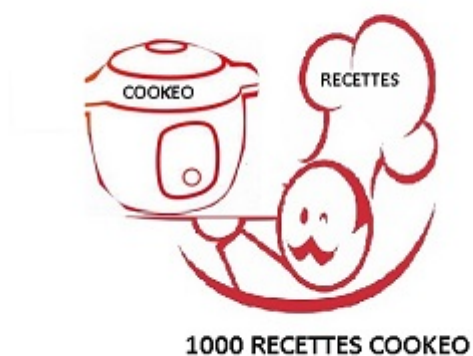
Vidéos cookeo côte de porc à la moutarde



Vidéos cookeo coquillettes carbonara weight watchers



**Vidéos cookeo coquillettes
carbonara weight watchers**



10 fiches de recettes cookeo émincés de poulet ou de dinde



Voici dans cet article un récapitulatif de fiches recettes cookeo émincés de dinde et de poulet .Au total 13 recettes cookeo.Ces fiches ont été récoltées sur le net et ont été écrites par différents auteurs que nous remercions pour le partage .

Emincés de dinde aux poivrons et pommes de terre

Emincés de dinde 3 couleurs

Emincés de dinde au curry

Emincés de dinde aux endives

Emincés de dinde tomates et haricots blanc

Emincés de dinde aux cotes de blette

Emincés de poulet à la moutarde

Emincés de poulet spéculoos

Emincés de poulet au safran

Emincés de poulet petits pois

Emincés de poulet à la mexicaine

Emincés de poulet à la tomate ww

Emincés de poulet sauce crème

cookeo

Emincés de dinde poivrons et pommes de terre

Angélique Epouse Malon Seychelles

Ingrédients :

Pour 3/4 personnes :

- 3/4 Escalopes de dindes
- 1moitié de poivron rouge
- 1moitié poivron vert
- 1oignon
- Ail
- persil
- herbes de provences
- 200ml crème liquide
- 100ml d'eau
- 3/4pommes de terres
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Un cube de bouillon

Couper 3/4 escalopes de dindes en petits emincés.en mode dorer. Faire revenir les emincés avec oignons,ail,persil et poivron vert et rouge.une fois le tout doré rajouter des pommes de terres coupées en cube et continuer de dorer un peu. Ajouter ensuite 200ml de crème liquide et 100mld'eau,2 cuillères à soupe de moutarde,un cube de bouillon et quelques herbes de Provence. passer ensuite en mode cuisson rapide 5min

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741>

cookeo

cookeo

Émincé de dinde 3 couleurs

Marie Lelièvre

Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 4 escalopes de dinde
 - Un demi poivron
 - Une boîte de mais
 - Des tomates séchées(rayon italien du supermarché)
 - 4 kiri
 - 100ml d'eau
 - Une cuillère a café de fond de volaille
 - Sel poivre et piment d'espelette.
- A servir avec du riz (cuit a part)

Couper les escalopes de dinde en morceaux. Faire dorer avec le mais, le poivron coupé en morceaux et 8 tomates séchées coupées en morceaux
Bien remuer, ajouter 100ml d'eau avec du fond de volaille, sel, poivre, piment d'espelette.
Poser 4 kiris dessus, cuisson rapide 8 mn.
Cuire du riz Thai a part et mélanger après.
(Possibilité de le faire avec du poulet, ajouter 2 mn de cuisson.)

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo



Ingrédients :

800gr de filet dinde coupé en cube
40cl de creme fraiche semi épaisse
Curry(a ajouter selon son gout pr la quantité)
Sel

Faire revenir les oignons en mode dorage faire revenir les morceaux de dinde en mode dorage, jusqu'à ce que les morceaux soit dorer , ajouter la creme fraiche et le curry .

Laisser cuire en mode dorage 3min .
Servir avec des pates et du gruyere.

C'est excellent

Emincé de dinde et endives



Ingrédients :

Pour 2 personnes :
2 escalopes de dinde coupées en morceaux,
2 endives
20 cl de crème semi épaisse,
sel, poivre,
curry

La veille faite cuire 2 endives (en mode ingrédients légumes)pour qu'elles soient bien égouttées.

En mode Dorer
Faire dorer la viande, ajouter curry, sel, poivre, crème et les endives dessus. Cuisson rapide 2 minutes.

La sauce est assez liquide mais c'est tellement bon de tremper le pain dedans !!!!

Emincés de dinde à la tomate et haricots plats

Isabelle Rives



Ingrédients :

4 personnes

700g de dinde émincée
300 g haricots plats
420g sauce tomate
150ml fond de veau
oignons / aromates
sel poivre

Tout mettre dans la cuve
sélectionner dinde à la moutarde
pour 4 pers ...

Emincé de dinde au cotes de blette

Cécilia Nitop



Ingrédients :

pour 2 pers,
2 belles escalopes de dinde,
1 carotte,
7/8 cotes de blettes,
ail, oignon,
fond de veau,
crème fraîche,
sel, poivre
et un pincée de curry.

. Faire revenir les escalopes coupées en morceaux et les légumes + ail et oignon jusqu'à ce que la viande colore puis ajouter les autres ingrédients (1cc de fond de veau diluée dans 100ml d'eau) et c'est parti pour 4 min de cuisson rapide.

Au dernier moment j'ai liée ma sauce un peu liquide avec une cc de maizena et c'était parfait.

Émincés de Poulet à la moutarde

Anna Russo



Ingrédients :

Pour 2 personnes
400g de filets de poulets émincés,
1 marmite de bouillon knor "fond de veau",
100ml d'eau,
100ml de crème fraîche fluide entière
"Elle et Vire",
2 cuillère à soupe de moutarde fine
("Maille"),
sel et poivre

en mode manuel/dorer : faire revenir légèrement les filets de poulet émincés. Ensuite verser l'eau et dissoudre la "marmite" de fond de veau. Stopper le mode dorer, ajouter la crème fraîche et les 2 cuillères à soupe de moutarde. Mélanger. Assaisonner. Passer en mode recettes préprogrammées / plats et choisir celle de la dinde à la moutarde (pour 2 personnes). Lancer la recette (la cuisson dure 3 minutes). Dring, c'est prêt! Bon appétit!

cookeo

émincés de poulet au spéculoos et ses pdt

- 3 échalotes
- beurre
- 4 escalopes de poulet émincées
- 3càs de crème fraîche épaisse+liquide
- eau
- 6 à 8 spéculoos brisés en morceaux
- 2 càc de pâte de spéculoos
- environ 8 pdt coupées

En mode dorer, mettre le beurre et faire dorer les échalottes et le poulet émincés. Ajouter les pdt en morceaux, la crème fraîche et la crème liquide (environ 20 cl), les spéculoos brisés et la pâte de spéculoos. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Saler et poivrer faire cuire mode cuisson rapide 10 mins.

cookeo

Émincé de poulet sauce safran

Pour 8 pers.

- 8 escalopes de poulet émincées
- 3 échalotes émincées
- 40 cl crème fleurette entière
- 2 dosettes de safran
- 1 marmite volaille diluée dans 20cl d'eau ou de vin blanc
- sel /poivre

Faire dorer les échalottes et le poulet pendant 10 mins. Saler ,poivrer.

Ajouter la marmite diluée, crème et safran. Cuisson rapide 10 minutes.

Puis mode dorer 3 minutes pour épaissir la sauce.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

cookeo

Émincé de poulet / petits pois

Sylvie Vuillemand

Ingédients :

Pour 4 personnes

- 4 filets de poulet en émincé
- 1 oignon
- 1 boîte de champignons de paris (garder le jus)
- 2 c à c de fond de veau
- crème fraîche

Faire dorer le poulet et l'oignon

Ajouter le reste et passer en cuisson rapide 3 min

Après cuisson ajouter la crème fraîche

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

Emincés de poulet à la mexicaine

Catherine Mantoue

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 6 blancs de poulet émincés
- 1 oignon
- 1 poivron rouge, 1 vert, 1 jaune
- 2 petites boîtes de maïs
- 300 ml de sauce tomates
- sel, poivre, paprika, piment d'espelette
- quelques feuilles de coriandre.

Faire dorer les émincés de poulet avec l'oignon émincé.

ajouter les poivrons en petits morceaux, le maïs, la sauce tomate et un peu d'eau.

Puis les épices et la coriandre en petits morceaux.

Cuisson rapide 15 min.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741>

Cookeo
Moulinex

Emincés de poulet style ww



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'émincés de poulet
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 petit verre de vin blanc
- Sel
- Poivre
- 4 cuillères à café de Concentré de tomates
- 4 tomates coupées en quartier
- 250g de courgettes rondelles congelées
- 2 échalotes coupées en morceaux
- Huile d'olive
- 300 ml d'eau



Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

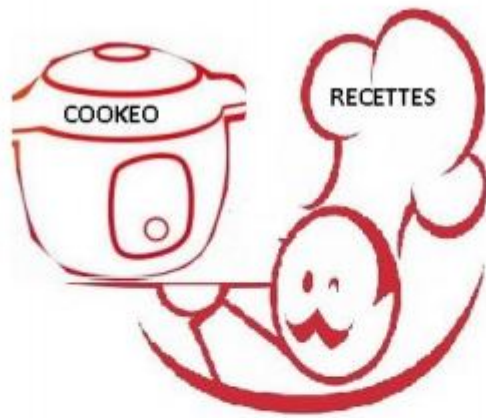
Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez. Versez 300 ml d'eau. Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Ces fiches appartiennent à leurs auteurs en cas de réclamation la fiche sera immédiatement retirée sur simple demande



1000 RECETTES COOKEO

**Vidéos cookeo risotto de
lotte**



Vidéos cookeo risotto de lotte



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo filets de poisson au curry



Recette cookeo filets de poisson au curry

Voici une recette comme je les aime , facile à faire,rapide à réaliser,peu onéreuse et enfin légère .

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .

Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud



Filets de poisson au curry



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson
2 carottes
1 oignon
1 cuillère à soupe de curry
200 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde
1 petite boîte de tomates pelées
Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson, les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve.

Versez le lait de coco, saupoudrez de curry.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

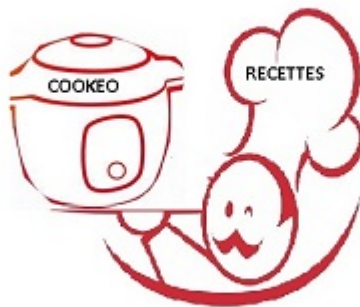
Programmez 7 mn

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo maquereaux miso



**Voici une recette cookeo maquereaux
miso de l'application mon cookeo .
Le miso est un condiment japonais à
base de soja au goût salé.**

Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux

$\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de poudre de gingembre

3 cuillères à soupe de sucre semoule

4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké

4 cuillères à soupe de pâte de miso

300 ml d'eau

Sel et poivre

Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.

Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud

Cookeo
Moulinex

Maquereaux Miso



Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux
½ cuillère à soupe de poudre de gingembre
3 cuillères à soupe de sucre semoule
4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké
4 cuillères à soupe de pâte de miso
300 ml d'eau
Sel et poivre



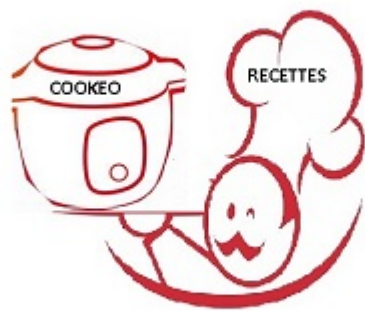
Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.
Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo risotto dés de lotte



Recette cookeo risotto dés de lotte

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates

240 g de riz

250 g de dés de lotte

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Concentré de tomates

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

200 g de poivrons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

Curry

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

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 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.



Risotto de dés de lotte

Calories 180 4 PP



Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates
240 g de riz
250 g de dés de lotte
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Concentré de tomates
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g de poivrons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
Curry
200 ml d'eau
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

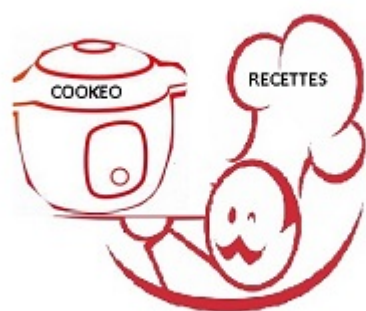
Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

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

<http://recettescookeo.net/>



1000 RECETTES COOKEO