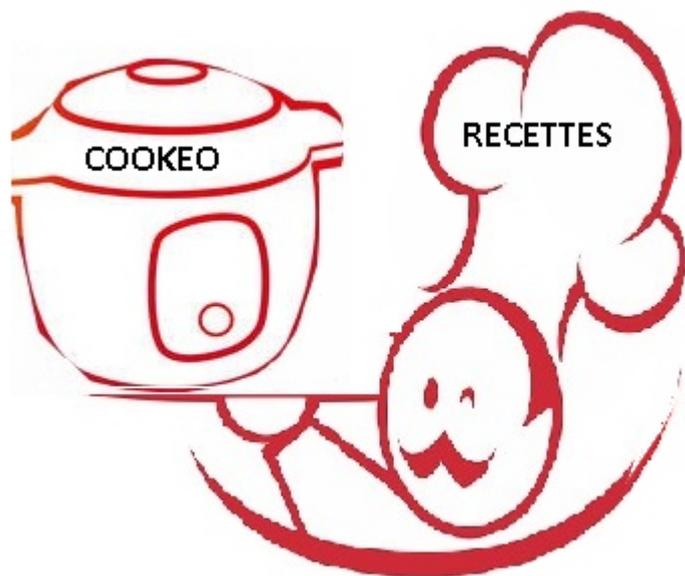


10 recettes cookeo de cuisses de poulet



10 recettes cookeo de cuisses de poulet

Coucou tout le monde je vous propose ici 10 recettes cookeo de cuisses de poulet.

Pour accéder aux fiches il suffit de cliquer sur le texte ou sur l'image . Ensuite vous pouvez imprimer ou créer un PDF de la fiche en cliquant sur les icônes en haut de l' article.



Fiche recettes cookeo cuisses de

poulet à la moutarde

Cookéo
Moulinex

Cuisses de poulet à la moutarde

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 290

Ingredients pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
4 cuillères à soupe de moutarde
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer
Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons.
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 20 mn.
Ajouter les 4 cuillères de moutarde à la fin de la cuisson.
Servez chaud.

<https://www.facebook.com/lesrecettes/>
<http://open-et-regle.com/category/recipes/>

Fiche recettes cookeo cuisses de poulet gingembre

Cookéo
Moulinex

Cuisses de poulet au gingembre

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 5 Calories 280

Ingredients pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 échalote
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à café de gingembre moulu
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer
Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les gousses d'ail coupées en morceaux, l'échalote et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons.
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.
Versez les cuillères à café de gingembre.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 20 mn.
Servez chaud.

<https://www.facebook.com/lesrecettes/>
<http://open-et-regle.com/category/recipes/>

Recette cookeo : cuisses de poulet au vin rouge

Cookéo
Moulinex

Cuisses de poulet au vin rouge

Ingredients pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
1 petite boîte de concentré de tomates
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons congelés
300 ml de vin rouge
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses puis les morceaux d'oignons.
Réservez les cuisses de poulet et faites revenir les oignons et les champignons de Paris.
Redéposez les cuisses de poulet dans la cuve et ajoutez le vin rouge, le bouillon d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Mode cuisson rapide ou sous pression
Programmez 20 mn de cuisson. Quand la cuisson est terminée réservez les cuisses dans un plat qui sera four.
Ajoutez la boîte de concentré de tomates dans la cuve et mélangez. Versez la sauce sur les cuisses de poulet.
Enfournez pendant 10 min à 180 degrés. Servez chaud.

<https://www.facebook.com/lesrecettes/>
<http://open-et-regle.com/category/recipes/>

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux champignons

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux champignons

Préparation 5 mn Cuisson 25 mn Propoints 6 Calories: 490



Ingrédients pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
1 verre de vin blanc
200 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de poulet
1 oignon
Poivre
Sel

Préparation
Mode dorer
Découpez l'oignon en morceaux.
Ajoutez les ingrédients un à un.
Commencez par les oignons puis faites sauter les champignons et placez dans le coker les cuisses de poulet. Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez. Plongez le cube de bouillon de poulet.
Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients ;

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 25 mn

<https://www.facebook.com/cookeo.moulinex/> <http://part-et-ajoutez.com/category/cookeo/>

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux 2 épices

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux 2 épices

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 5 Calories 280



Ingrédients pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
200 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer
Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons de Paris.
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.
Versez les cuillères à café de cumin et de paprika.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 20 mn
Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeo.moulinex/> <http://part-et-ajoutez.com/category/cookeo/>

Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes

Cuisses de poulet aux légumes



Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Points 0 Calories 294



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 100 g d'oignons congelés
- 200 g de champignons de Paris congelés
- 200 g de courgettes congelées
- 3 cuillères à café de concentré de tomates
- Persil
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 300 ml d'eau
- Sel
- Poivre

<https://www.facebook.com/cookeo/cookeorecette/>
<https://www.instagram.com/cookeo/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Puis ajoutez les champignons de Paris, les courgettes.
Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.
Ajoutez les 3 cuillères à café de concentré de tomates Saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Servez chaud.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au curry

Cuisses de poulet au curry



Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Points 0 Calories 295



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 1 grosse boîte de champignons de Paris
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 100 g d'oignons congelés
- 1 cube de bouillon de volaille
- 300 ml d'eau
- Sel
- Poivre
- 2 cuillères à café de curry
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche

<https://www.facebook.com/cookeo/cookeorecette/>
<https://www.instagram.com/cookeo/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons de Paris (égouttés)
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille. Ajoutez les cuillères de curry.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche.
Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeo/cookeorecette/>

<https://www.instagram.com/cookeo/cookeo/>

Fiche recette cookeo cuisses de

Cuisses de poulet méridionale



Préparation 5 min Cuisson 20 min Portions 6 Calories 281



Ingrédients pour 4 personnes
 4 cuisses de poulet
 2 cuillères à café d'huile d'olive
 100 g d'oignons congelés
 4 gousses d'ail en morceaux
 1 boîte de concentré de tomates
 2 cuillères à café de paprika
 Persil, origan
 1 cuillère à soupe de moutarde
 1 cube de bouillon de volaille
 300 ml d'eau
 Sel
 Poivre

Préparation
Mode dorer
 Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
 Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude. Puis ajoutez les gousses d'ail.
 Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.
 Ajoutez les 2 cuillères à café de paprika et la cuillère à soupe de moutarde. Saupoudrez de persil et d'origan.
 Salez et poivrez selon votre convenance.

<https://www.facebook.com/lecookeo/recipe/1176612300810100>

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
 Programmez 20 min
 Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.
 Servez chaud.

poulet méridionales

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres

Cuisses de poulet aux câpres



Préparation 5 min Cuisson 20 min Portions 6 Calories 297



Ingrédients pour 4 personnes
 4 cuisses de poulet
 2 cuillères à café d'huile d'olive
 100 g d'oignons congelés
 2 briques de tomates en jus
 1 cube de bouillon de bœuf
 1 verre de câpres
 100 ml d'eau
 2 cuillères à soupe de maïzena
 Sel
 Poivre

<https://www.facebook.com/lecookeo/recipe/1176612300810100>

Préparation
Mode dorer
 Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
 Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
 Versez les briques de tomates, l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.
 Ajoutez le verre de câpres.
 Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
 Programmez 20 min
 Vous pouvez épaissir la sauce si trop liquide avec de la maïzena en fonction dorer
 Servez chaud.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre

Cuisses de poulet au cidre



Préparation 5 min Cuisson 20 min Portions 7 Calories 356



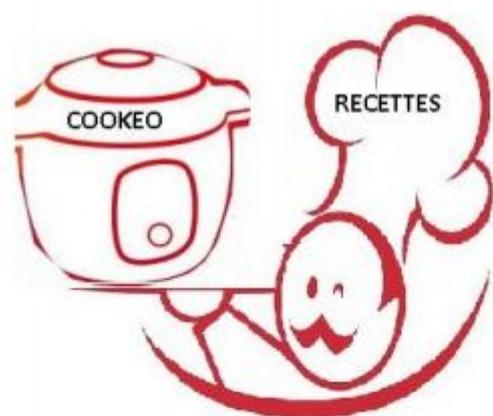
Ingrédients pour 4 personnes
 4 cuisses de poulet
 2 cuillères à café d'huile d'olive
 100 g d'oignons congelés
 200 g de champignons de Paris congelés
 500 ml de cidre
 3 cuillères à soupe de crème fraîche
 Sel
 Poivre

<https://www.facebook.com/lecookeo/recipe/1176612300810100>

Préparation
Mode dorer
 Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
 Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
 Ajoutez les champignons de Paris. Versez le cidre.
 Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
 Programmez 20 min
 Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.
 Servez chaud.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Flan pâtissier sans pâte une
recette au cookeo**



Flan pâtissier sans pâte

Ingrédients

3 œufs

100 g de sucre en poudre

90 g de farine

1 litre de lait

1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Faites préchauffer votre four à 180°. Beurrer un moule ou un plat

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Ajoutez la farine, mélangez.

Ajoutez le sucre en poudre puis le sachet de sucre vanillé.

Quand le mélange commence à crépiter ajoutez les œufs battus.

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cuisson et versez l'ensemble de la préparation dans un moule ou dans un plat.

Enfournez 1h à 180°.

Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

Flan pâtissier sans pâte une recette au cookeo

**Fiche recette cookeo cuisses
de poulet au cidre**

Cuisses de poulet au cidre



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 7

Calories 336



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
500 ml de cidre
3 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons de Paris.

Versez le cidre.

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

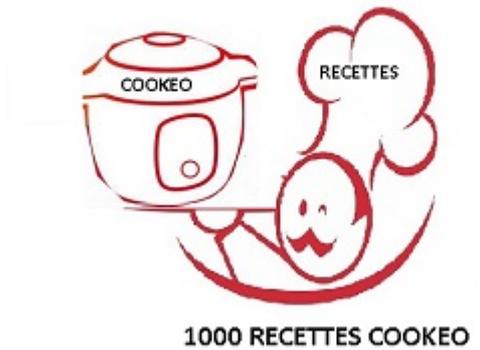
Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.

Servez chaud.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre
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.

1000 RECETTES COOKEO ICI



Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres

Cuisses de poulet aux câpres



Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 297

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
2 briques de tomates en jus
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de câpres
100 ml d'eau
2 cuillères à soupe de maïzena
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Versez les briques de tomates, l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Ajoutez le verre de câpres.

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

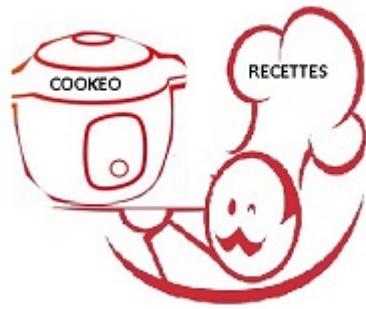
Programmez 20 mn

Vous pouvez épaissir la sauce si trop liquide avec de la maïzena en fonction dorer

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres. 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

**Poulet au citron weight
watchers une recette au
cookeo**



Poulet au citron weight watchers

Préparation 10 mn

Cuisson 10 mn

Propoints

5 **Calories** 242 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

2 citrons

100 g d'oignon congelés

1 cube de bouillon de volaille

200 g de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.

Ajoutez les champignons de Paris.

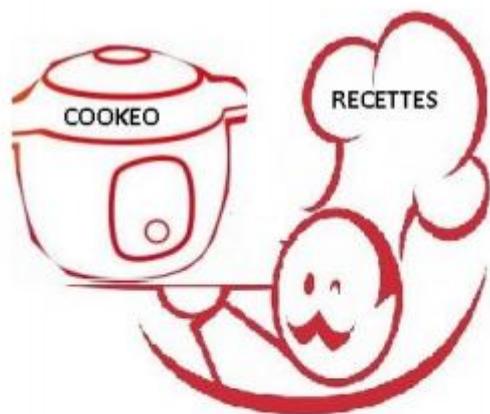
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

Mode cuisson rapide ou mode dorer

Programmez 10 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche.
Servez chaud

1000 RECETTE COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux légumes

Cuisses de poulet aux légumes



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 294



Ingédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

2 cuillères à café d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

200 g de champignons de Paris

congelés

200 g de courgettes congelées

2 cuillères à café de concentré de

tomates

Persil

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Puis ajoutez les champignons de Paris, les courgettes.

Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Mourez les 2 cuillères à café de concentré de tomates Saupoudrez de persil.

Salz et poivrez selon votre convenance.

Cuisez rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

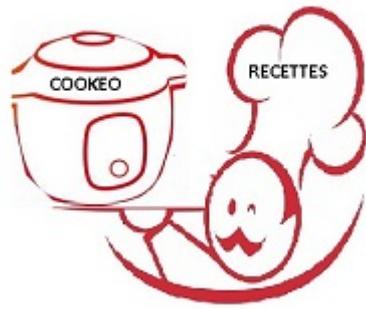
Servez chaud.

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

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

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux légumes. 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.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales

Cuisses de poulet méridionale



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 281



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
4 gousses d'ail en morceaux
1 boîte de concentré de tomates
2 cuillères à café de paprika
Persil, origan
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude. Puis ajoutez les gousses d'ail.

Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.

Ajoutez les 2 cuillères à café de paprika et la cuillère à soupe de moutarde. Saupoudrez de persil et d'origan.

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

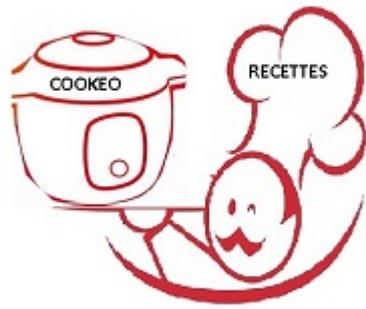
Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales. 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.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au curry

Cookeo

Moulinex

Cuisses de poulet au curry



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 295

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 grosse boîte de champignons de Paris
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre
2 cuillères à café de curry
3 cuillères à soupe de crème fraîche

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

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons de Paris (égouttés)

Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille. Ajoutez les cuillères de curry.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche.

Servez chaud.

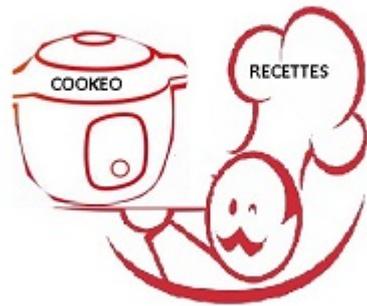
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au curry.

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.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au vin rouge



Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet au vin rouge



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 petite boîte de concentré de tomates
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons congelés
300 ml de vin rouge
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses puis les morceaux d'oignons .

Réservez les cuisses de poulet et faites revenir les oignons et les champignons de Paris .

Redéposez les cuisses de poulet dans la cuve et ajoutez le vin rouge, le bouillon d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn de cuisson . Quand la cuisson est terminée réservez les cuisses dans un plat qui va au four .

Ajoutez la boîte de concentré de tomates dans la cuve et mélangez. Versez la sauce sur les cuisses de poulet.

Enfournez pendant 10 mn à 180 degré. Servez chaud .

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

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

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au vin rouge

Découvrez cette fiche recette cookeo de cuisses de poulet au vin rouge . 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.

Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes

Cookeo
Moulinex

Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP



Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blancs de poulet
1 poivron jaune
1 poivron rouge
1 poivron vert
450 gr de courgettes
1 petit oignon
3 cs de crème à 15 % de mg
150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet
Sel, poivre

Préparation :

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faites dorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

Découvrez cette Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes. 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.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux 2 épices

Cookeo

Moulinex

Cuisses de poulet aux 2 épices



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 5

Calories 280



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
200 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons de Paris Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.

Versez les cuillères à café de cumin et de paprika

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

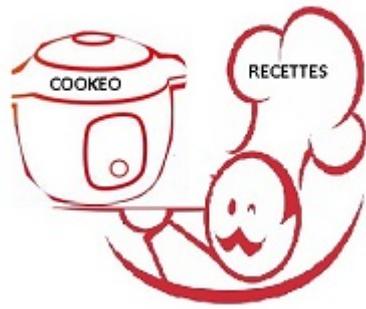
Servez chaud.

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

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

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux 2 épices. 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

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux champignons



Préparation 5 mn Cuisson 25 mn Propoints 6 Calories : 310



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 verre de vin blanc
200 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de poule
1 oignon
Poivre
Sel

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

Préparation

Mode dorer

Découpez l'oignon en morceaux.

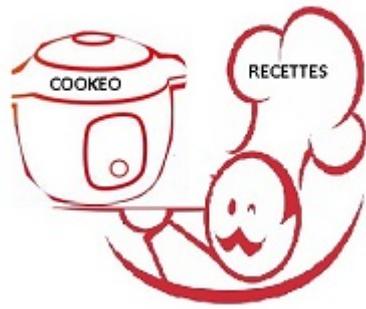
Ajoutez les ingrédients un à un .Commencez par les oignons ,puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet .Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez .Plongez le cube de bouillon de poule.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 25 mn

Découvrez cette Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux champignons. 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.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Fiche recette cookeo :
marmite espagnole weight
watchers**

Marmite espagnole WWatchers 6 PP



Préparation 10 mn

Cuisson 8 mn

Propoints 6

Calories 268

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
1 20 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 c à café rizdor
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.
Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.
Ajoutez les morceaux de tomates ,les lanières de poivrons ,le riz ,le chorizo.
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.
Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor .
Ajoutez du piment si vous le souhaitez .

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

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

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet divisé par 2)
Servez chaud .

Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

Comme je voyais souvent sur les pages Facebook dédiées au Cookeo que la marmite espagnole rencontrait un franc succès alors je me suis décidé à la tester . J'ai donc choisi une recette de marmite espagnole weight watchers . Je l'ai un peu modifiée mais je dois dire que cela valait le coup .

Alors je vous invite à découvrir cette recette cookeo weight watchers de marmite espagnole.



Recette cookeo confiture de pommes



Une tentative plutôt réussie pour cette recette cookeo confiture de pommes .

Ingrédients pour 4 ou 5 pots

1 kg de pommes coupées

700 g de sucre pour confiture

Préparation

Fonction dorer

Mettez le pommes dans la cuve . Ajoutez le sucre et mélangez.

Quand le mélange arrive à ébullition laissez en position dorer pendant 5 mn .

Arrêtez votre cookeo et mixer la préparation .

Versez la préparation dans des pots de confiture ,fermez avec les couvercles et retournez les pots .