

Côtes de porc sauce charcutière une recette cookeo



Côtes de porc sauce charcutière

Ingrédients pour 3 personnes

3 côtes de porc

2 échalotes

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillerée à soupe de moutarde

Huile d'olive

Persil haché

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Farine ou maizena

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .

Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.

Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud.

1000 RECETTES COOKEO ICI

Cookeo

Moulinex

Côtes de porc sauce charcutière



Ingrédients pour 3 personnes

3 côtes de porc
2 échalotes
1 verre de vin blanc
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillerée à soupe de moutarde
Huile d'olive
Persil haché
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
Sel
Poivre
Farine ou maizena



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

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .
Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.
Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud.

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

Saucisses chou-fleur au cookeo une recette rapide



Saucisses chou-fleur

Ingrédients pour 2 personnes

1 saucisse

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

400 g de fleurettes de chou-fleur congelées

200 ml d'eau

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

Cookeo
Moulinex

Saucisses chou-fleur



Ingrédients pour 2 personnes

1 saucisse
2 cuillères à soupe de persil haché
2 gousses d'ail hachées
1 petit verre de vin blanc
Sel
Poivre
Huile d'olive
400 g de fleurettes de chou-fleur congelées
200 ml d'eau



Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

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

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

Fiche recette cookeo : poireaux à l'orientale

Poireaux à l'orientale

Cookeo

Poireaux à l'orientale

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux en rondelles congelés

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de curcuma

Paprika

Huile d'olive

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons. Quand ils ont blondi, ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez la boîte de tomates concassées. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez la cuillère à café de curcuma le jus de citron puis saupoudrez de paprika. Salez et poivrez. Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de poireaux à l'orientale en cliquant sur l'image ou **ICI**

Ratatouille express aux dés

de jambon : une recette cookeo



Ratatouille express aux dés de jambon

Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés

250 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dès de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

820 RECETTES COOKEO ICI

Ratatouille express aux dés de jambon



Ingédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille
congelés
250 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe
Concentré de tomates
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates



Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

clémentines menthe pignons



Clémentines menthe pignons



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d'eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre



Préparation

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.

Faites dorer les pignons puis réservez-les.

Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 1 mn.

Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.

Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

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

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

Une fiche recette cookeo de clémentine menthe pignons .Vous pouvez imprimer cette fiche ou créer un PDF ;

n>

Clémentines menthe pignons une recette cookeo



Clémentines menthe pignons

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d'eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre

Préparation

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.

Faites dorer les pignons puis réservez-les.

Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 1 mn.

Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.

Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

**Livre recettes cookeo crèmes
dessert 33 fiches**

Amateurs de desserts et surtout de crème desserts en tout genre vous devriez trouver votre bonheur avec ce livre recettes cookeo crèmes dessert.

Vous pouvez télécharger ce livre en cliquant sur l'image ou **ICI**

820 RECETTES COOKEO ICI



Fiche recette cookeo : rouelle de porc à la moutarde

Rouelle de porc à la moutarde

Cookeo

Rouelle de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de rouelle de porc
2 cuillères à soupe de moutarde
200 g d'oignons congelés
200 ml de vin blanc
12 petites pommes de terre
200 g de champignons de Paris congelés
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux de rouelle de porc.
Pendant que les oignons et la rouelle de porc dorent coupez vos pommes de terre en morceaux.
Ajoutez les champignons, les pommes de terre.
Emiettez le cube de bouillon de bœuf.
Versez le vin blanc, l'eau. Ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 15 mn.
Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson si nécessaire.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de rouelle de porc à la moutarde en cliquant sur l'image ou [ICI](#).

Rouelle porc moutarde au cookeo



Ingédients pour 4 personnes

800 g de rouelle de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

200 g d'oignons congelés

200 ml de vin blanc

12 petites pommes de terre

200 g de champignons de Paris congelés

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Huile d'olive

Préparation de cette rouelle porc

moutarde

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux de rouelle de porc.

Pendant que les oignons et la rouelle de porc dorent coupez vos pommes de terre en morceaux.

Ajoutez les champignons ,les pommes de terre. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez le vin blanc ,l'eau .Ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 15 mn .

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson si nécessaire.

**Livre recettes cookeo :20
fiches de compotes de fruits**



Si vous aimez les compotes faites maison et que vous souhaitez utiliser votre cookeo pour les réaliser alors ce livre recettes cookeo devrait vous aider à y parvenir .

Vous pouvez télécharger ce livre en **cliquant ici** ou sur l'image .

Rôti de porc aux brocolis une recette cookeo



Ingrédients

pour 4 personnes

1 rôti de porc

400 g de brocolis congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation de rôti de porc aux brocolis

Disposez les ingrédients un à un dans la cuve . Commencez par le rôti de porc puis ajoutez ensuite les oignons, les brocolis.

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf. Versez ensuite le verre de vin blanc.

Ajoutez la moutarde, saupoudrez de curry . Mélangez l'ensemble . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn et servez chaud.

Plus de 800 recettes [ICI](#)

Fiche idée recette cookeo : pois chiches au curry

Cookeo

Pois chiches au curry

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel Poivre

Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus

Versez un verre d'eau

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Voici une fiche de recette cookeo de pois chiches au curry pour vous donner des idées de recettes. Bon appétit à toutes et à tous

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation des pois chiches

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus et la cuillère à soupe de coriandre moulue.

Versez un verre d'eau

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Vous pouvez télécharger la fiche en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Pour plus de recettes c'est [ICI](#) pour 700 recettes

Crème chocolat blanc : idée

dessert cookeo



Chocolat blanc la crème au cookeo



Crème au chocolat blanc



Ingédients pour 6 personnes

- 3 feuilles de gélatine de 2 grammes
- 500 ml de lait
- 220 ml de crème liquide
- 180 grammes de chocolat blanc
- 20 grammes de fécule de maïs



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

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la fécule de maïs en fouettant. Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide. Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition.

Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur

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

Ingrédients pour 6 personnes

3 feuilles de gélatine de 2 grammes

500 ml de lait

220 ml de crème liquide

180 grammes de chocolat blanc

20 grammes de fécule de maïs

Préparation de cette crème chocolat blanc

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la fécule de maïs en fouettant

Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide

Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition.

Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur

Crêpinettes sauce curry: une recette cookeo



Crêpinettes sauce curry

Ingrédients pour 4 personnes

4 crêpinettes

200 g d'oignons congelés

400 g d'émincés de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

250 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

Curry

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive . Ajoutez les crépinettes. Laissez dorer 2 mn .

Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.

Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Repassez en mode dorer

Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.

Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .