98 recettes cookeo de poulet : PDF gratuit à télécharger

98 recettes cookeo de poulet

Comme promis je poursuis la suite des PDF des fiches recettes cookeo. Après le PDF des 120 recettes de bœuf nous allons nous diriger vers la volaille et notamment le poulet . Pour ce PDF c'est presque 100 recettes 98 recettes cookeo de poulet pour être précis . On dirait que le poulet fait parti de nos préférences.

Pour ce PDF je garde le même principe un classement alphabétique pour faciliter les recherches de tout le monde . J'espère que vous y trouverez votre bonheur et à bientôt pour un autre PDF .

Pour télécharger cliquez sur l'image ou **ICI**

120 recettes cookeo de Boeuf : le PDF gratuit à télécharger

A

120 recettes cookeo de boeuf

Il y a quelques temps j'ai publié un livre PDF de recettes cookeo . Le nombre de recettes s'élevaient à 650 .Depuis il est devenu 700 recettes ,recettes écrites par différentes personnes , un recueil énormes pour ravir nos papilles . Ce PDF récapitulatif j'avais choisi de le refaire car il n'y avais pas de tables des matières alors maintenant il en a une . Ce qui permet de consulter rapidement les recettes. Mais je me suis dit que je pouvais encore mieux classer ces recettes ,c'est pour cela qu'aujourd'hui je vous propose un PDF de recettes de Bœuf ,agneau et veau . Au total 120 recettes . D'autres PDF suivront avec des recettes uniquement poulet, volailles poissons etc…

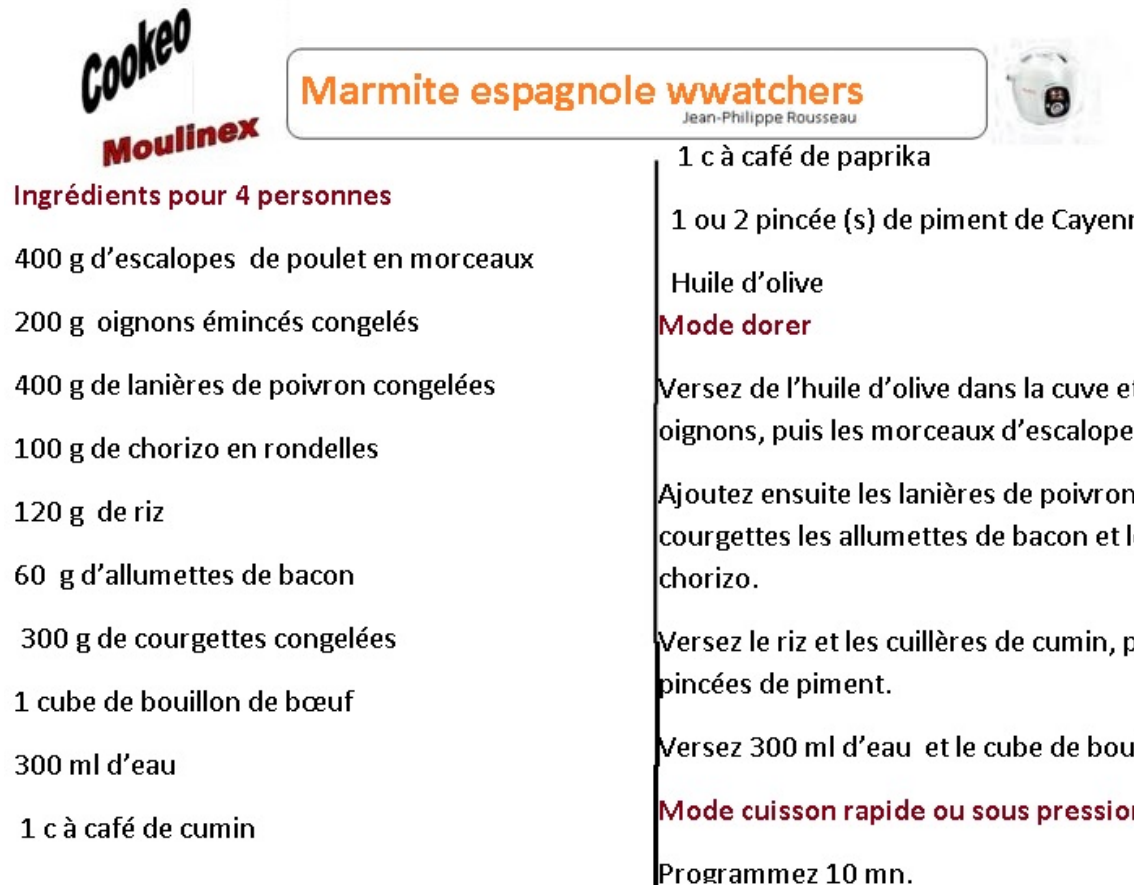
Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les soumettre.

Pour télécharger cliquez sur l'image ou **ICI**

Recette cookeo: roti de porc et printanière de légumes le PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de roti de porc et sa printanière en cliquant sur l'image ou **ICI**

Marmite espagnole wwatchers: une fiche idée recette cookeo



Comme vous avez pu le remarquez je publie souvent des recettes que j'ai réalisées, je partage des recettes de blogs ou pages diverses que je trouve de qualité. Tout ça finalement pour que chacun puisse trouver les idées de repas pour notre quotidien. En ce qui concerne la recette de marmite espagnole je dois dire que j'en ai vu de nombreuses versions. Alors pour cette fois je fais le choix de cette version de marmite espagnole weight watchers qui allie goût et équilibre alimentaire. Cette recette est proposée pour 9 pp les spécialistes weight watchers comprendront.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet en morceaux

200 g oignons émincés congelés

400 g de lanières de poivron congelées

100 g de chorizo en rondelles

120 g de riz

60 g d’allumettes de bacon

 300 g de courgettes congelées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d’eau

 1 c à café de cumin

 1 c à café de paprika

1 ou 2 pincée (s) de piment de Cayenne

Huile d’olive

Préparation de cette marmite espagnole

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons, puis les morceaux d’escalopes de poulet.

Ajoutez ensuite les lanières de poivrons, les rondelles de courgettes les allumettes de bacon et les rondelles de chorizo.

Versez le riz et les cuillères de cumin, paprika et une ou 2 pincées de piment.

Versez 300 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Recette cookeo : coquillettes Boursin style weight watchers PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de coquillettes Boursin style weight watchers en cliquant sur l’image ou **ICI**

Recette cookeo : longe de porc pommes de terre le PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de longe de porc pommes de terre au cookeo en cliquant sur l'image ou **ICI**

ATTENTION NOUVEAU : vous pouvez imprimez l'article ou créer un PDF en cliquant en haut de cette page sur les boutons PDF ou imprimer

Risotto jambon weight

watchers au cookeo

Une recette cookeo risotto jambon inspirée d’une recette weight watchers . Plaisir et équilibre ça j’aime !!!!

Ingrédients 4 personnes

240 gr de riz

1 verre de vin blanc

400 gr de dés de jambon

200 gr de champignons de Paris congelés

Sel, poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation de ce risotto jambon :

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Servez chaud.

> *650 recettes cookeo le PDF devient 820 recettes (MAJ LE 04/05)*

Crépinettes de porc tomates au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes

100 g d’oignons congelés

300 g de champignons de Paris congelés

2 Echalotes

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

Concentré de tomates

Huile d’olive

Préparation de ces crépinettes porc tomates

Mode dorer versez de l’huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d’échalotes et les crépinettes

Ajoutez les champignons de Paris

Versez le vin blanc ,émiettez le cube de bouillon de bœuf, ajoutez de l’eau

Programmez 15 mn de cuisson rapide

Ouvrez le couvercle en fin de cuisson et déposez des cuillères de concentré de tomates

Servez chaud

Recette cookeo : carottes carbo le PDF GRATUIT

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de carottes carbo au cookeo en cliquant sur l’image ou **ICI**

Colombo de sauté de porc : une recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux

500 g de champignons de Paris congelés

500 g de carottes en rondelles congelées

1 cube de bouillon de boeuf

Poudre de Colombo

Huile d’olive

Sel et poivre

Préparation de ce colombo:

Mode dorer

Versez l ’huile d’olive dans la cuve et faire revenir les morceaux de sauté de porc ,les champignons et les carottes en rondelles .

Emiettez le bouillon de bœuf ,salez ,poivrez et versez de l’eau dans la cuve. Saupoudrez de poudre de Colombo.

Versez de l’eau (environ 400 ml)

Mélangez les ingrédients

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** » Démarrer la cuisson – 15 minutes –

Servez chaud

Semoule au lait au cookeo : le PDF

Téléchargez grattuitement le PDF de cette **recette** de semoule au lait au cookeo en cliquant sur l'image ou **ICI**

Lentilles vertes du Berry au cookeo le PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de lentilles vertes du Berry en cliquant sur l’image ou ICI .

Riz au lait vanille cookeo une autre tentative

Riz au lait vanille pourquoi une autre tentative ?

Il y a déjà quelques temps j'avais réalisé une recette de riz au lait, le résultat était sympathique et bon mais j'étais loin de me douter d'une chose. En fin de cuisson quand cookeo évacue la pression, cela éclabousse partout. Ce fait m'a été signalé par des personnes qui suivent mes vidéos et qui ont rencontré ce problème que je ne soupçonnais pas lorsqu'ils ont voulu réaliser la recette. Alors que s'est il passé, je crois tout simplement que j'étais absent en fin de cuisson et que ma femme avais du essuyer derrière moi sans me le dire. Alors j'ai recommencé cette recette en restant jusqu'à la fin. Et là pas d'éclaboussures car j'ai changé de stratégie :

- Tout d'abord j'ai lavé le riz sous l'eau
- j'ai diminué de moitié toutes les proportions
- et puis j'ai ajouté du jaune d'œufs pour plus de saveur.

Ingrédients

500 ml de lait

2 jaunes d'œuf

120 g de riz

1 demi-gousse de vanille

30 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

Préparation de ce riz au lait vanille

Versez le lait dans la cuve .Ajoutez le riz et la gousse de vanille.

Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé .Mélangez l’ensemble des ingrédients.

Déposez les jaunes d’œuf. Battez les œufs avec un fouet dans la cuve.

Programmer la cuisson rapide ou sous pression programmez 10 mn.(temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet divisé par 2). Et voilà il suffit ensuite de laisser refroidir à l’air libre dans un premier temps puis au frigo pour plus de fraîcheur.

Recette cookeo : porc curry le PDF gratuit

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de porc curry au cookeo en cliquant sur l’image ou en cliquant **ICI**