

Recette cookeo : sauce au Roquefort le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette de sauce au roquefort au cookeo en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Porc curry : une recette cookeo à découvrir



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

6 cuillères à soupe de crème fraîche

2 Cuillères à café de curry

1 cuillère à café de curcuma

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation de ce porc curry

« Mode dorer »

Faites chauffer de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons et revenir la viande.

Versez 200 ml d'eau .Poivrez .

Ajoutez une cuillère à café de curcuma et 2 de curry. Ajoutez une pincée de gros sel.

« **Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression** »

Programmez 10 mn de cuisson et fermez le couvercle.

Ouvrez le cookeo quand la cuisson est terminée pour incorporer les cuillères à soupe de crème fraîche.

Vous pouvez épaissir la sauce, il suffit de repasser en « mode dorer ou mijoter », ajoutez 2 cuillères à soupe de farine ou de maïzena et laissez épaissir la sauce.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

**Compote pommes ananas au
cookeo Le PDF**



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de compote de pommes ananas en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Boeuf carottes maison : une recette pour votre cookeo



Boeuf carottes maison la recette :

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de viande à bourguignon

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes congelées

25 cl d'eau

25 cl de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Poivre

Sel

Préparation de ce boeuf carottes

Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.

Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.

Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Arrêtez la fonction dorer et démarrez la cuisson (le temps s'affiche automatiquement).

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré

de tomates et mélangez. Servez chaud.

Roti boeuf à la moutarde au cookeo le PDF gratuit



Téléchargez le PDF gratuit de cette recette cookeo de roti boeuf à la moutarde réalisée au cookeo .Il vous suffit de cliquez sur l'image ou [ICI](#) .

Recette cookeo : boeuf moutarde à essayer sans modération



Pour ce rôti de boeuf moutarde plusieurs possibilités nous sont offertes soit vous utilisez la fonction préprogrammée du cookeo pour le rôti de boeuf à la moutarde ou vous utilisez la fonction "dorer" puis cuisson rapide ou cuisson sous pression .

Dans la fonction déjà programmée vous n'avez qu'à suivre les indications pour l'autre solution il faut se débrouiller un peu plus . En clair une solution pour débutants et une autre pour les plus confirmés. En tout cas un vrai régal .

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf 800 g

250 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 g d'oignons congelés

Préparation de ce rôti de boeuf moutarde

Plusieurs possibilités pour cette recette soit vous utiliser la fonction préprogrammée du cookeo alors il faut procéder comme suit :

Allumez votre appareil . Sélectionnez “recette “puis” plat “puis “rôti de bœuf”. Précisez le nombre de personnes.

Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.

Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.

Sortez de la la fonction “dorer” puis .Commencez par versez le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

Possibilité suivante

Sélectionnez la fonction “ **dorer**” ,versez de l'huile dans la cuve ,quand le préchauffage est terminé faites revenir les oignons et le roti de boeuf .

Ajoutez le vin blanc puis les 2 cuillères à soupe de moutarde. Salez et poivrez selon votre convenance

Passez en cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez selon le tableau

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 17 mn
500 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 17mn
600 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 19mn
700 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 19 mn
800 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 21 mn
900 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 21 mn
1 kg	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 22 mn

En utilisant cette solution , vous pouvez faire varier les temps de cuisson en fonction de vos goûts . Vous pouvez augmenter le temps de cuisson pour une viande plus cuite soit le diminuer pour une viande plus saignante.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

**Risotto de la mer : une
recette coccia rapide et
facile à réaliser**



Voici ici une recette coccio de risotto de la mer .Une Recette rapide à préparer. Il n'y a pas de fonction dorer à utiliser. C'est une recette idéale pour la fonction de programmation. Il vous suffit de mettre un à un les ingrédients puis de programmer la cuisson. Un jeu d'enfant non ?

Ingrédients pour 3 personnes

300 g de moules congelées décortiquées

3 filets de poisson (de votre choix)

1 verre de vin blanc

180 g de riz

2 cuillères à soupe de Crème fraîche

2 cuillères à soupe de Moutarde

Sel

Poivre

Curry

Préparation de ce risotto

Mettez les ingrédients un à un dans la cuve en commençant par le riz, les filets de poissons, les moules.

Versez le vin blanc dans la cuve. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Programmez la cuisson rapide ou cuisson sous pression 8 mn (ou temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle. Emiettez les filets de poisson puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez bien l'ensemble puis servez chaud.

**Longe de porc au curry une
recette cookeo : le PDF**



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de longe de porc au cookeo en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Recette cookeo : longe de porc au curry



Ingrédients pour 4 personnes

Une longe de porc sans os 800 grammes

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

Poivre

200 g d'oignons congelés

curry

1 verre de vin blanc

2 cuillères de moutarde

Huile d'olive

Préparation de cette longe de porc

“fonction dorer”

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer la longe de porc

puis les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons et le cube de bouillon de boeuf puis le verre de vin blanc .Poivrez selon votre convenance ,saupoudrez de curry et mélangez ;

Verser de l'eau 300 millilitres

“Mode cuisson rapide 1 heure”

Réservez la longe pour la couper en tranches .

“Repassez en position dorer”

Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde ,puis 2 cuillères à soupe de fécule de maïs pour faire épaissir la sauce .

Quand la sauce a épaissi ,déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce

Servez chaud.

Recette cookeo : courgettes

bolognaise weight watchers PDF gratuit



Une recette légère style weight watchers ,réalisée au cookeo que vous pouvez télécharger **gratuitement** en cliquant sur l'image ou **ICI**;

Cuisses de poulet au cookeo : Le PDF gratuit



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette de cuisses de poulet aux champignons au cookeo en cliquant [ICI](#) ou sur l'image.

Maquereaux à la moutarde au cookeo : un poisson sympa



Ingrédients pour 4 personnes

6 filets de maquereaux

1 verre de vin blanc

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

Persil déshydraté

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation de ces maquereaux

Versez 300 ml d'eau et le verre de vin blanc dans la cuve. Saupoudrez de persil.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde ,les 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez.

Plongez les oignons dans le bouillon. Disposez les filets dans la cuve.

Positionnez le cookeo en mode cuisson rapide 5 mn **.Servez chaud.**

Recette cookeo : rognons vin rouge le PDF gratuit



Téléchargez gratuitement le PDF des rognons au vin rouge au cookeo en cliquant sur l'image ou **ICI**

Poulet soja au cookeo : une recette légère



Poulet soja au cookeo : une recette légère

Ingrédients pour 3 personnes

3 escalopes de poulet

Sauce soja

Huile d'olive

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de soja

1 petite boîte de champignons de Paris

Poivre

Préparation de ce poulet soja

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons , puis c'est au tour des morceaux d'escalope

Ajoutez les champignons de Paris ,le soja, la sauce soja.

Recouvrez d'eau . Passez en cuisson rapide 6 mn. **Servez chaud.**