Blanquette de porc au cookeo : PDF gratuit

Vous pouvez télécharger gratuitement le PDF de cette recette cookeo de blanquette de porc soit en cliquant sur la photo soit en cliquant **ICI**

Moules marinières au cookeo : PDF gratuit

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de moules marinières.Il vous suffit de cliquez sur l’image ou **ICI**

Recette cookeo: poulet paprika et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

12 pommes de terre

100 g d’oignons congelés

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de paprika

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d’olive

Préparation de ce poulet paprika

mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux de viande.

Saupoudrez de paprika ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre.Salez et poivrez.

Versez un bouillon constitué d’eau et du cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Cuisson rapide 25 mn .

Pour épaissir la sauce repassez en fonction dorer et ajoutez une cuillère de fécule de mais.Laissez mijoter quelques **minutes.**

Recette cookeo :Coquillettes aux médaillons de saumon

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon

100 g d’oignons congelés

400 g de coquillettes

2 cuillères à café de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de rosé

Poivre

Huile d’olive

Préparation de ces médaillons

mode dorer

Ajouter de l’huile d’olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .

Versez le verre de rosé, versez l’eau avec le cube de bouillon de bœuf

émietté .

Ajouter 2 cuillères à café de moutarde

Passez en mode cuisson rapide 5 minutes .**Servez chaud**

Cookeo

Moulinex

Coquillettes aux médaillons de saumon

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon
100 g d'oignons congelés
400 g de coquillettes
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de rosé
Poivre
Huile d'olive

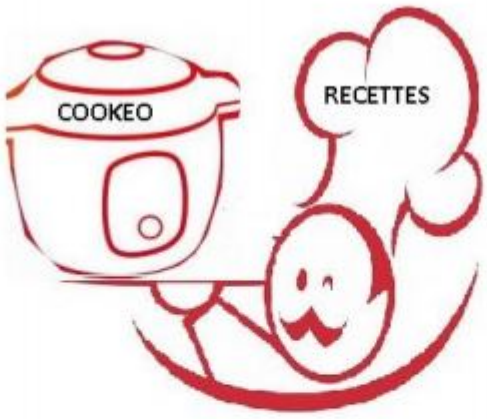
Préparation

mode dorer

Ajouter de l'huile d'olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .
Versez le verre de rosé, versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .
Ajouter 2 cuillères à café de moutarde
Passez en mode cuisson rapide 5 minutes
.Servez chaud

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

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



1000 RECETTES COOKEO

Dinde à la crème fraîche une recette cookeo

265 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d’oignons congelés

Huile d’olive

1 cube de bouillon de boeuf

4 cuillères à soupe de crème fraîche

3 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

Préparation de ces escalopes de

dinde

mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les champignons quand l’huile est chaude.

Ajoutez les escalopes de dinde coupées en morceaux .

Versez un bouillon composé d’eau et du cube de bouillon de boeuf. Salez et poivrez .

Incorporez la crème fraîche et mélangez.Passez en mode cuisson rapide pour 12 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez 3 cuillères à soupe de farine pour faire épaissir la **sauce.**

Tomates farcies maison au Cookeo encore du bon

Tomates farcies une recette traditionnelle mais qui nous régale toujours

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates

400 g de chair à saucisse

1 cube de bouillon de boeuf

200 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation de ces tomates farcies

Coupez les tomates, faites des chapeaux. Creusez les tomates et recupérer la chair pour la mélangez avec la chair à saucisse. Salez et poivrez.

Garnissez vos tomates avec la préparation chair à saucisse et tomates.

Placez les tomates dans la cuve du cookeo (calez les) .

Versez un bouillon que vous avez préparé avec de l'eau ,le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.

Passez en cuisson rapide 10 mn . **Servez chaud.**

Recette cookeo : minestrone aux lentilles

Ingrédients pour 4 personnes.

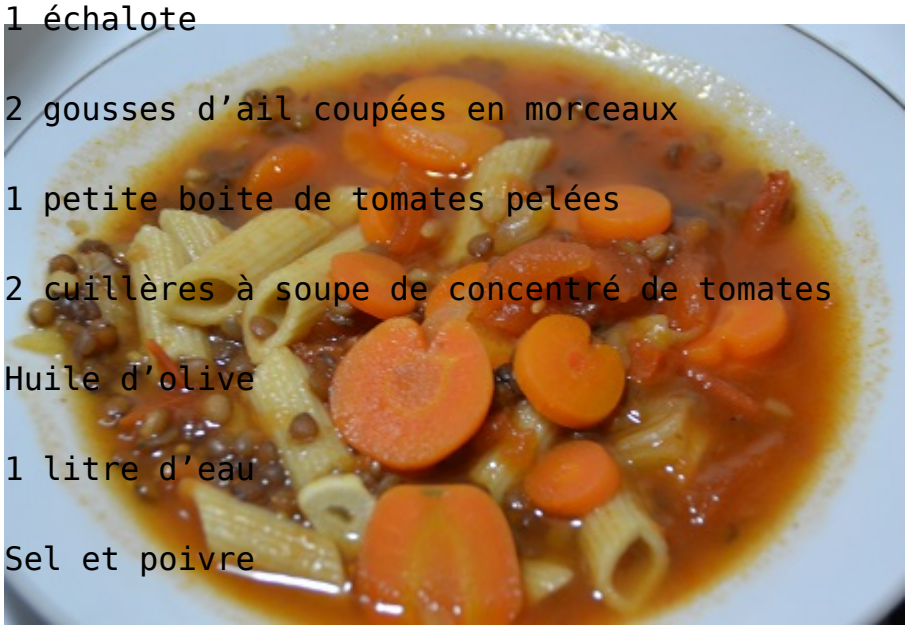
100 g de mini penne de blé complet

1 cube de bouillon de boeuf

200 g de carottes congelées

400 g de lentilles préparées égouttées

1 échalote



2 gousses d’ail coupées en morceaux

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Huile d’olive

1 litre d’eau

Sel et poivre

Préparation de ce minestrone

mode dorer

Versez l’huile d’olive et faites revenir l’ail et l ‘échalotes coupés en morceaux. Ajoutez les carottes puis les lentilles.

Ajoutez la boite de tomates pelées ,écrasez un peu les tomates puis poivrez. Emiettez le cube de bouillon de boeuf,ajoutez les pennes et versez 1 litre d’eau .

Ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates.

Programmez la cuisson **rapide** 6 mn .

Crème chocolat une recette cookeo . C’est bon ça !!!!

Bonne nouvelle amis gourmands, on peut faire des crèmes chocolat au cookeo . C’est pas génial ça ?

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de chocolat noir

25 g de sucre

4 jaunes d’œufs

4 cuillères de crème fraîche

200 ml de lait

200 ml d’eau

Film alimentaire

Préparation de ces crèmes chocolat

Faites fondre dans une casserole le chocolat.Ajoutez un fond d’eau dans la casserole.

Pendant la cuisson du chocolat séparez les blancs des jaunes d œuf et

placez les dans un saladier.

Quand le chocolat est chaud ,mélangez le chocolat et les jaunes d’oeufs.

Incorporez le sucre et mélangez. Ajouter également la crème fraîche puis ajoutez le lait.

Remplissez les mannequins avec la préparation

Filmez les ramequins puis placez les ramequins dans le panier vapeur .Versez 200 millilitres d’eau dans la cuve puis placez le panier vapeur dans la cuve allumer votre cookeo.

Programmez 10 minutes de cuisson rapide

Ouvrez le cookeo et faites refroidir les pots de crème à l’air libre puis placez les pots de crème au **frigo.**

Recette Cookeo : risotto de colin à la crème fraîche

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz Basmati

200 champignons de Paris congelés

5 portions de colin congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe crème fraîche liquide

Préparation de ce colin

Ajoutez les ingrédients un par un n commençant par le riz , les champignons de Paris. Ajoutez les portions de poisson . Versez de l'eau pour couvrir le riz.

Ajoutez les cuillères à soupe de moutarde. Salez ,poivrez.

Passez en cuisson rapide pendant 8 mn.

En fin de cuisson joutez les cuillères à soupe de crème fraîche liquide. Servez **chaud .**

Temps de cuisson du boeuf au cookeo

Allez on continue avec les temps de cuisson au cookeo cette fois-ci c'est le boeuf . Si le coeur vous en dit téléchargez le PDF des temps de **cuisson des viandes au Cookeo.**

ROTI

Poids	**Temps et modalités de cuisson**
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 17 mn

500 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 17mn
600 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 19mn
700 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 19 mn
800 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 21 mn
900 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 21 mn
1 kg	200 ml d’eau avec le panier pendant 22 mn

MORCEAUX

Poids	**Temps et modalités de cuisson**
400 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 35 mn
500 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 35 mn
600 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 35 mn
700 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 35 mn
800 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 35 mn
900 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 35 mn
1 kg	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 35 mn

MORCEAUX /OS

Poids	**Temps et modalités de cuisson**
400 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 30 mn
500 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 32 mn
600 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 34 mn
700 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 37 mn
800 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 40 mn
900 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 42 mn

1 kg	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 45 mn

CLIQUEZ ICI POUR TELECHARGER LE PDF DES TEMPS DE CUISSON DES VIANDES AU COOKEO

Temps de cuisson des crevettes et des gambas au cookeo

Toujours dans la série des temps de cuisson au cookeo voici le temps de cuisson des crevettes ou des gambas. Vous pouvez téléchargez gratuitement le **PDF** des temps de **cuisso**n des poissons et des crustacés au cookeo.

CLIQUEZ ICI POUR TELECHARGEZ LE PDF

Temps de cuisson de l’agneau au cookeo

Découvrez dans cet article le temps de cuisson de **l'agneau** au **cookeo** . Vous pouvez aussi télécharger le **PDF** gratuitement des temps de cuisson des viandes au cookeo .

ROTI

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 17mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 19mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 21mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 23 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 25 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 27 mn

MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 25 mn
500 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 25 mn
600 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 25 mn
700 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 25 mn
800 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 25 mn
900 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 25 mn
1 kg	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 25 mn

MORCEAUX /OS

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 20 mn
500 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 20 mn
600 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 20 mn
700 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 20 mn
800 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 20 mn
900 g	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 20 mn
1 kg	200 ml d’eau Recouvrir d’eau dans la cuve pendant 20 mn

CLIQUEZ SUR CE LIEN POUR TELECHARGER LE PDF

Temps de cuisson du chou fleur au cookeo

Voici les temps de cuisson du chou fleur au cookeo .Téléchargez gratuitement le PDF des temps de cuisson des légumes au **cookeo.**

Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn

Des Milliers de livres,
de formations à télécharger

1TPE.com

Lapin à la moutarde une recette cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

1 kg de lapin

200 g d’oignons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

1 verre de vin blanc

4 cuillères à soupe de moutarde

Farine

Huile d’olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation de ce lapin

mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve ,faites dorer les oignons puis les morceaux de viande

Ajoutez les champignons de Paris. Verser de l’eau avec le bouillon de bœuf émietté

Verser le verre de vin blanc.

Passer en mode cuisson rapide et programmer 20 minutes

Réservez les morceaux de viande ,repassez en mode dorer.Versez de la farine dans la cuve et mélangez. Quand la sauce a épaissi replongez les morceaux de lapin dans la cuve . Laissez mijoter 5 mn .