

Carottes aux oignons une recette cookeo légère



Carottes aux oignons : la recette

Ingrédients pour 2 personnes

100 g d'oignons congelés

300 g de carottes

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 m d'eau

Préparation de ces carottes

« **Fonction ingrédients** » puis « **légumes et fruits** » puis « **carottes** »
choisissez enfin « **rondelles** »

Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.

Faites ok avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.

Sortez le panier du cookeo. Sortez la cuve pour vider l'eau .

Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .

Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes . Servez avec un féculent de votre choix par exemple ou tout **simplement chaud** .

Recette cookeo boeuf mode : le PDF gratuit



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette de boeuf mode fait maison au cookeo en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Courgettes bolognaise au cookeo : comme une weight watchers



Une recette cookeo de courgettes bolognaise inspirée d'une recette weight watchers . Une recette légère et diététique . Pour les plus gourmands ou les plus affamés vous pouvez consommer les courgettes avec des pâtes et du riz .

Ingrédients pour 2 personnes :

120g de bœuf haché

300 g de courgettes congelées en rondelles

2 tomates coupées en quartier

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

1 petite boîte de concentré de tomates

Persil

Sel

Poivre

Huile D'olive

Préparation de ces courgettes bolognaise:

En mode « Dorer »

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail .

Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** » Démarrez la

cuisson – 5 minutes –

Servez chaud

PDF gratuit : Risotto de saumon aux poireaux au cookeo



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette de risotto de saumon aux poireaux réalisée au cookeo en cliquant sur l'image ou **ICI**

Coquillettes et boeuf poivron cookeo : le PDF gratuit



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de boulettes de boeuf aux poivrons avec ses coquillettes. Pour télécharger cliquez sur l'image ou **ICI**

Recette cookeo : boeuf mode

maison laissez vous tenter



Ingrédients

pour 4 personnes

1 kilo de viande à bourguignon

100 g d'oignons congelés

500 grammes de carottes congelées

2 cuillères à café de concentré de tomate

Thym

Laurier

Poivre

250 ml de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de farine .

Huile d'olive

Préparation de ce boeuf mode maison

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faite revenir les oignons congelés puis la viande.

Ajoutez ensuite les carottes, versez le verre de vin rouge, versez ensuite l'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Poivrez et ajoutez le thym et le laurier.

Passez en cuisson rapide et programmez 45 mn . Quand la cuisson est terminée, ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et 2 cuillères à café de farine pour épaissir la sauce **servez chaud.**

Widgets Amazon.fr

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons

: Recette cookeo



Boulettes de boeuf encore une recette sympathique et facile à réaliser .

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à café de concentré de tomates

200 g de poivrons congelés

400 g de coquillettes

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

1 petit verre de vin blanc

Poivre

Préparation de ces boulettes

mode "dorer"

Verser l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons ,les poivrons, les boulettes de bœuf. Ajoutez les les coquillettes,le verre de vin blanc, le bouillon de cube. Poivrez.

Recouvrez d'eau.

Mélangez avec 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes .

Ouvrez votre cookeo et **servez chaud**.



Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons



Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à café de concentré de tomates
200 g de poivrons congelés
400 g de coquillettes
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
1 petit verre de vin blanc
Poivre

Préparation mode "dorer"

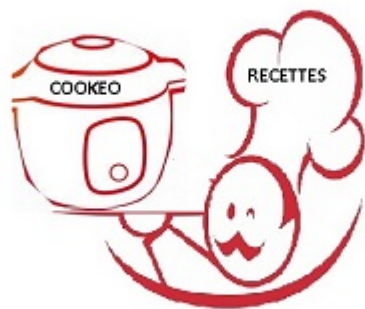
Verser l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les oignons ,les poivrons, les boulettes de bœuf. Ajoutez les les coquillettes,le verre de vin blanc, le bouillon de cube. Poivrez.

Recouvrez d'eau.

Mélangez avec 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes .

Ouvrez votre cookeo et servez chaud.



1000 RECETTES COOKEO

**Risotto de porc au curry au
cookeo le PDF gratuit**



Téléchargez gratuitement le PDF de la recette de risotto de porc au curry en cliquant soit sur l'image soit **ICI**

**Recette cookeo : petits pois
aux oignons le PDF gratuit**



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette de petits pois aux oignons et au cookeo.

Pour le téléchargement cliquez sur l'image ou **ICI**.

Recette cookeo : risotto porc au curry



Ingrédients

pour 4 personnes

800 g de sauté de porc

240 g de riz

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

Huile d'olive

2 cuillères à café de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation de ce risotto porc

curry

Mode dorer

Faites chauffer de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons. Puis faites dorer la viande avec les oignons.

Coupez le sauté de porc en morceaux.

Ajoutez les champignons, le verre de vin blanc, le riz. Mélangez.

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

Saupoudrez de curry, poivrez.

Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde.

Cuisson rapide 12 mn; **Servez chaud.**

Risotto de saumon poireaux au cookeo



Ingédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon

200 g de poireaux congelés

300 g de riz basmati

1 verre de vin blanc

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation de ce saumon poireaux

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir les oignons. Ajoutez les médaillons de saumon. Emiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux . Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le riz Basmati, le verre de vin blanc. Recouvrir d'eau .

Programmer la fonction rapide pour 10 mn .**Servez chaud** .

Moules à la tomate : recette cookeo le PDF gratuit



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de moules à la tomate en cliquant sur l'image ou **ICI**

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 cliquer sur l'image ou **ICI**