

Temps de cuisson des légumes au cookeo : le PDF gratuit

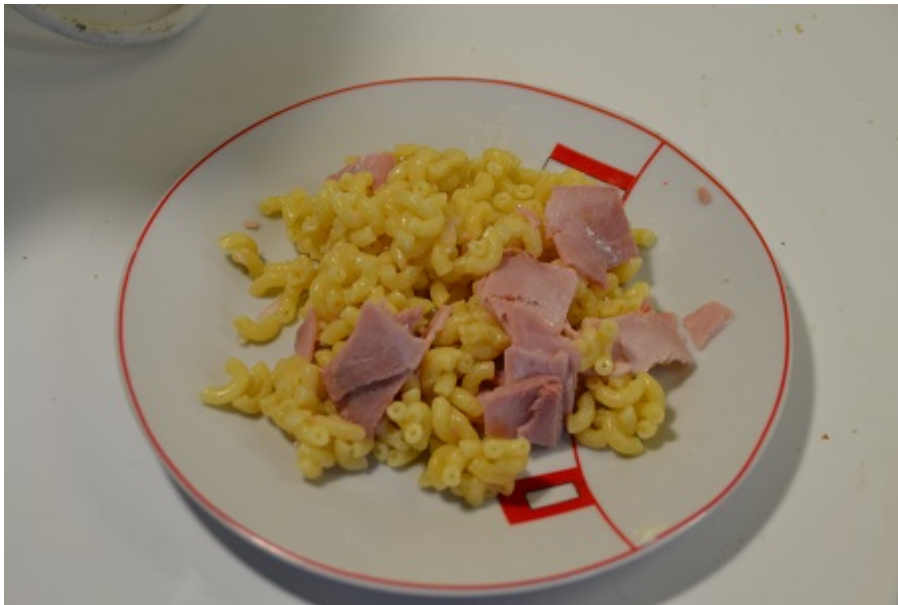


TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES AU COOKEO



Vous trouverez ici les temps de cuisson des légumes préconisés par le cookeo . Vous pouvez télécharger gratuitement le PDF en cliquant sur l'image . .

Recette cookeo : coquillettes à la vache qui rit



I Ingrédients pour 4 personnes

400 g de coquillettes
4 tranches de jambon blanc
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
2 portions de vache qui rit

Préparation avec cette vache qui rit

Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.

Passez en mode cuisson rapide 5 mn (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).

Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit ,faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

Coquillettes à la vache qui rit



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de coquillettes

4 tranches de jambon blanc

1 cube de bouillon de boeuf

Poivre

2 portions de vache qui rit

Préparation

Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.

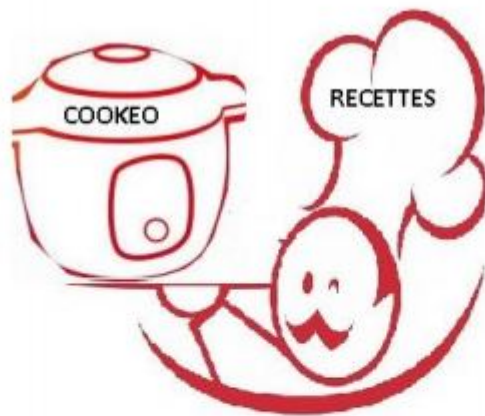
Passez en mode cuisson rapide 5 mn (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).

Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit, faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.



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

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



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo : riz à la bolognaise du vrai bonheur



Ingrédients pour 4

personnes

300 g de riz

1 cube de bouillon de boeuf

400 g de viande hachée

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Huile d'olive

100 g de carottes congelées

100 g de champignons de Paris congelés

Préparation de cette bolognaise

mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons .

Ajoutez la viande hachée, puis les carottes et les champignons .Versez le riz,de l'eau avec le bouillon de boeuf émietté

Mode cuisson rapide

programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 (15 mn en général)

Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

Recette cookeo : boulettes de boeuf paprika et riz



Ingrédients pour 4 personnes

15 boulettes de bœuf

300 g de champignons de Paris congelés

300 grammes de riz

200 grammes d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates entières pelées

Paprika

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation de ces boulettes

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites dorer les oignons congelés , les boulettes de bœuf.

Ajoutez ensuite les champignons et le riz puis saupoudrez de paprika.

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

Passez en mode de cuisson rapide et programmez 10 minutes .Servez chaud.

Recette cookeo : colombo de sole



Ingrédients pour 4 personnes pour ce colombo

4 filets de sole tropicale

100 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes congelées

100 g d'oignons congelés

2 Cuillères à café de fumet de poisson

Poudre de colombo

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de moutarde

Poivre

Préparation : 0 Cuisson 10 mn

Ajoutez les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons,les carottes.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve . Ajoutez les 2 cuillères de fumet de poisson Ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez de poudre de colombo,Ajoutez les 2 cuillères de moutarde.Poivrez.

Mettez les filets de sole tropicale dans la cuve .

Programmez 10 mn de cuisson rapide.Servez chaud.

Recette cookeo : coquillettes aux boulettes de boeuf



Encore une recette cookeo comme je les aime : facile, rapide à réaliser et bonne au goût .Une recette qui devrait plaire à toute la famille.

Ingrédients pour 4 personnes

15 boulettes de bœuf

3 cuillères de concentré de tomates

400 g de coquillettes

300 g de champignons de Paris congelés

1 petite boîte de tomates pelées

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation de ces boulettes

mode "dorer"

Verser l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez les tomates pelées,versez les coquillettes,recouvrir d'eau ,ajoutez le bouillon de cube. Poivrez.

Passez en mode de **cuisson rapide** et programmer 5 minutes .

Ouvrez votre cookeo, ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud .



Coquillettes aux boulettes de boeuf



Ingrédients pour 4 personnes

15 boulettes de bœuf

3 cuillères de concentré de tomates

400 g de coquillettes

300 g de champignons de Paris congelés

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

mode "dorer"

Verser l'huile d'olive dans la cuve

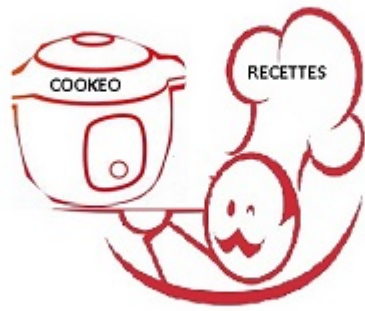
Faites revenir les boulettes de bœuf.

Ajoutez les tomates pelées,versez les coquillettes,recouvrir d'eau ,ajoutez le bouillon de cube. Poivrez.

Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes .

Ouvrez votre cookeo, ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud .





1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo : longe façon bourguignon



Vous aimez les sauces au vin rouge ? Si tel est le cas vous n'allez pas être déçu avec cette recette cookeo au vin rouge .

Ingrédients pour 4 personnes

1 longe de porc sans os (environ 800 g)

200 g de champignons de Paris congelés

100 g de carottes congelées

Huile d'olive

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de fécule de maïs.

250 ml de vin rouge

Sel

Poivre

Préparation de ce bourguignon de porc

Fonction dorer

.Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe.Réservez la longe de porc pour faire dorer les morceaux d'oignon .

Puis ajoutez les champignons et les carottes congelées dans la cuve.Redéposez la longe avec le reste des ingrédients .

Versez le vin rouge dans la cuve et 200 ml d'eau .Salez et poivrez selon votre convenance..

Cuisson rapide.

Arrêtez la fonction « dorer » et passer en cuisson rapide. (1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.

Fin de cuisson

Réservez la longe pour la couper en tranches et faire épaissir la sauce .

Position dorer

.Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de fécule de maïs, mélangez. Une fois la sauce épaissie ,déposez les tranches de longe dans la cuve puis laissez mijoter 5 mn .

Servez ensuite chaud avec des féculents de votre choix .

.

.

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



Recette cookeo : jarret de boeuf au vin rouge



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de jarret de boeuf

4 carottes

200 g de champignons de Paris congelés

Poivre

1 cube de bouillon de boeuf

1 oignon

Huile d'olive

250 ml de vin rouge

Préparation de ce jarret de boeuf

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons puis les jarrets de boeuf. Puis ajoutez les champignons, les carottes, le cube de bouillon de boeuf, le vin rouge, l'eau (250 ml).

Passez en cuisson rapide 1 heure

Servez chaud

Recette cookeo express :

soupe de légumes



Vite Fait ,bien fait pour cette soupe .Un jeu d'enfant que ce soit avec ou sans le cookeo.

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de légumes à soupe congelés

250 g de poireaux

1 cube de bouillon de bœuf

1250 ml d'eau

Préparation de cette recette cookeo

Ajoutez un à un les ingrédients puis passez en cuisson rapide 10 mn .

Mixez une fois la cuisson terminée.

Recette cookeo: médaillons de saumon à la moutarde



Ingrédients

pour 4 personnes

4 médaillons de saumon

1 cuillère à soupe de Crème fraîche

1 cuillère à soupe de maïzena

Poivre

2 cuillères à café de fumet de poisson

1 verre de vin blanc

3 cuillères à café de moutarde

Huile d'olive

8 pommes de terre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre. Positionnez le cookeo sur « ingrédients », « légumes et fruits », puis « pommes de terre » et « morceaux ». Poivrez .

Indiquez le poids de vos pommes de terre pour ma part j'en avais 800 g . Versez 200 ml d'eau comme indiqué par l'appareil.

Déposez les pommes dans le panier puis dans la cuve. Puis faites cuire les pommes de terre selon le temps indiqué par l'appareil.

Choisissez départ immédiat ou différé et fermez le couvercle du cookeo.

Quand la cuisson des pommes de terre est terminée ,éteignez votre cookeo. Réservez les pommes de terre dans un plat pour les mettre au four

Redémarrez votre cookeo. Déposez les médaillons de saumon dans la cuve. Versez 200 ml d'eau , le verre de vin blanc . Ajoutez 2 cuillères à café de fumet de poisson puis 2 cuillères à café de moutarde.

Programmez 5 mn de cuisson rapide .Faites un départ immédiat ou différé. Fermez le couvercle .

Ouvrez le cookeo et réservez les médaillons de saumon . Déposez les dans le plat qui est au four avec les pommes de terre.Remettez le plat au four .

Rallumez votre cookeo et positionnez vous vous sur la fonction « dorer » .Ajoutez une cuillère de moutarde ainsi qu'une cuillère à soupe de crème fraîche, puis une cuillère à soupe de maïzena.

Sortez votre plat du four et versez la sauce qui a épaissie sur le plat .

Recette cookeo : boeuf à la moutarde



Une recette de boeuf mais ce coup ci à la moutarde. Cela ressemble à un boeuf bourguignon . En tout cas un vrai plaisir.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande à bourguignon

2 cuillères à soupe de Moutarde

300 g de carottes en rondelles congelées

100 g d'oignons congelés

200 g de Champignons de Paris congelés

Poivre

250 ml de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Préparation de ce boeuf moutarde

En position "dorer"

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons .Ajoutez la viande . Ajoutez ensuite les champignons,les carottes.

Emiettez le cube de bouillon de boeuf,versez le vin rouge et l'eau dans la cuve.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde ,salez et poivrez

Cuisson rapide 45 mn

.

Recette cookeo: longe de porc à la tomate



Une recette au cookeo à savourer ,pas trop de calories et beaucoup de plaisir .

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de longe de porc sans os

200 g de carottes congelées

2 échalotes

1 cube de bouillon de boeuf

Poivre

3 cuillères de concentré de tomates

1 verre de Vin blanc

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Préparation

Découpez les échalotes en morceaux .

Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez

Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau .

Passez en cuisson rapide et programmez 1 h de cuisson.

Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .

Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates . Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.

Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.

Laissez mijotez 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

Recette cookeo : Longe de porc à la moutarde



Amateurs de viande tendre vous allez être servi. Un vrai régal cette recette je vous la recommande chaudement.

Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)

1 grosse boîte de champignons de Paris

1 cube de bouillon de bœuf

Crème fraîche

Huile d'olive

1 oignon

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de fécule de maïs.

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation de la longe à la moutarde

Allumez votre cookeo, positionnez vous en mode « dorer » .Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés.

Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez.

Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.

Arrêtez la fonction « dorer » et passer en cuisson rapide.' (1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.

Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.

Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.

Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde" et 2 cuillères à soupe de fécule de maïs. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..

Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.

Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.

Recette cookeo : cuisses de poulet aux champignons



Une recette légère présentant peu de calories et rapide que vous pouvez réaliser au cookeo mais aussi dans un faitout .

Ingrédients pour 5 personnes

5 cuisses de poulet

1 verre de vin blanc

200 g de champignons de Paris

1 cube de bouillon de poule

1 oignon

Poivre

Sel

Préparation de ses cuisses de poulets

Découpez l'oignon en morceaux.

Allumez votre cookeo et positionnez vous en position manuelle puis ajoutez les ingrédients un par un.

Commencez par les oignons .puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet .Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez .Plongez le cube de bouillon de poule.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;

Passez en cuisson rapide pour une programmation de 25 mn .Choisissez départ immédiat ou différé.

Servez chaud avec un légume de votre choix.