Couscous poulet boulgour cookeo



Couscous poulet boulgour cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de boulgour

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bœuf

400 g d’escalope de dinde ou de poulet

Eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez les escalopes de poulet ou de dinde en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet ou de dinde.

Ajoutez le boulgour.

Ajoutez ensuite les légumes à couscous.

Recouvrez d’eau

Emiettez un cube de bœuf dans la cuve

Ajoutez la cuillère de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

Couscous de la mer recette

cookeo



Couscous de la mer recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pavé de saumon

100 g de cocktail de fruits de mer

1 boite de tomates pelées

1 petite boite de pois chiche

1 oignon

200 g de courgettes

200 g de carottes

250 g de semoule

250 ml d’eau

4 cuillères à café de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez le pavé de saumon en morceaux.

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les courgettes en morceaux

Egouttez les pois chiches

Coupez l’oignon en morceaux

Déposez les graines de couscous dans un saladier

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve ,quand l’huile est chaude faite dorer les oignons .

Ajoutez les morceaux de saumon et le cocktail de fruits de mer. .

Ajoutez les courgettes, les carottes et la boite de tomates pelées, les pois chiches.

Saupoudrez avec le ras el hanout.

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez les 250 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

Egouttez la cuve au dessus du saladier de grain de semoule .

Laissez gonflez la semoule avec un couvercle sur le saladier puis égrenez avec une fourchette.

Dressez vos assiettes et servez chaud.



Couscous légumes recette cookeo



Couscous légumes recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de fleurettes de brocolis

200 g de poivrons congelés ou frais

400 g de courgettes

200 g de semoule

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d’eau

10 g de beurre

Sel

Poivre

Préparation

Versez la semoule dans un saladier.

Coupez les courgettes en morceaux .

Epépinez les poivrons et coupez les en morceaux .

Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux de poivrons ,les morceaux de courgettes.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez avec une louche du bouillon de cuisson dans le saladier.

Laissez gonflez les graines (les graines doivent être tendres). Ajoutez du beurre puis égrénez à la fourchette.

Servez avec la semoule les légumes

15 recettes cookeo couscous PDF gratuit



15 recettes cookeo couscous PDF gratuit

Voici un PDF gratuit à télécharger pour les amateurs de couscous . C’est une quinzaine de recettes cookeo qui vous attendent alors bonne appétit !!!.

Pour téléchargez le PDF il suffit de cliquer sur l’image ou ICI

});

Couscous boulettes légumes express cookeo



Couscous boulettes légumes express cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de bœuf

200 g de semoule

1 cuillère à café d’huile d’olive

1 demi-cuillère de cumin

1 demi-cuillère de ras-el-hanout

50 g d’oignons congelés

250 g de carottes congelées en rondelles

200 g de courgettes congelées

100 g de pois chiches cuits (en boite)

1 cuillère à soupe de coriandre congelée

700 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :

- Les carottes
- Les oignons
- Les courgettes
- Les pois chiches
- Les boulettes de boeuf

Versez les 700 ml d’eau.

Ajoutez les ½ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet