

# 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 boîte de tomates pelées

1 petite boîte 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 gonfler la semoule avec un couvercle sur le saladier puis égrenez avec une fourchette.

Dressez vos assiettes et servez chaud.

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



**1TPE.com**

---

**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 .

Épépinez 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 gonfler 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 télécharger 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 boîte)

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  $\frac{1}{2}$  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