

Haricots plats crevettes recette cookeo



Haricots plats crevettes recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

300 g de crevettes

400 g de haricots verts frais ou congelés

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux.

Décortiquez les crevettes

Déposez les haricots plats dans la cuve.

Versez l'eau dans la cuve avec le cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et redéposez la dans le cookeo.

Passez en mode dorer puis versez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons et d'ail.

Ajoutez les crevettes et ensuite les haricots plats égouttés.

Laissez revenir 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple

Poireaux crevettes recette cookeo



Poireaux crevettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de crevettes décortiquées

1 kg de poireaux congelés ou frais

200 ml de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Déposez dans la cuve les rondelles de poireaux.

Versez 200 ml d'eau

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve, redéposez la cuve dans le cookeo et passez en mode dorer.

Versez l'huile d'olive dans la cuve, redéposez l'huile est chaude faites revenir la crevette décortiquée. Saupoudrez de curry.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Ajoutez les rondelles de poireaux égouttés. Laissez en mode dorer 2 mn puis consommez chaud.

Crevettes carottes tomates recette cookeo



Crevettes carottes tomates recette cookeo

150 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de crevettes surgelées ou pas

1 cube de bouillon de légumes ,de bœuf ou volailles

1 petite boîte de tomates pelées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

200 g de carottes

150 ml d' eau

3 g de curry

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 150 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, 50 ml de vin blanc.

Décortiquez les crevettes.

Coupez l'oignon en morceaux .

Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez les tomates pelées, les bâtonnets de carottes.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Versez le bouillon préparé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn

Servez chaud avec des pâtes ou du riz.

Ragoût crevettes watchers cookeo

weight



Ragoût crevettes watchers cookeo

weight

CALORIES 130 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

4 tomates

1 gousse d'ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez l'oignon, l'ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l'oignon et l'ail au hachoir .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail, l'oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple.

Crevettes curry coco recette cookeo



Crevettes curry coco recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

24 crevettes

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Quelques branches de persil

Curry

100 ml lait de coco

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons

Sel

Poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes.

Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir pendant 1 à 2 mn les oignons coupés en morceaux.

Ajoutez les crevettes que vous avez décortiquées et faites revenir 2 mn.

Saupoudrez de curry .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau .

Ajoutez la boîte de tomates pelées.

Ajoutez le persil lavé et ciselé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud .