Dinde poivrons courgettes recette cookeo



Dinde poivrons courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

400 g de courgettes congelées ou fraîches

200 de poivrons congelés ou 1 poivron frais

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux.

Epépinez le poivron et coupez le en morceaux si c’est du poivron frais

Coupez les escalopes en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d’oignons quand l’huile est chaude.

Saupoudrez de curry .

Ajoutez les morceaux d’escalopes pour les faire dorer.

Ajoutez les morceaux de poivrons

Ajoutez la boite de tomates pelées

Versez 100 ml de vin blanc.

Versez 100 ml d’eau

Emiettez un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates. Mélangez.

Servez chaud.

Cuisse dinde courgette recette cookeo



Cuisse dinde courgette recette cookeo

Une recette cookeo de cuisse de dinde avec des légumes et cuite à la bière .

Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

400 g de courgettes

1 oignon

200 ml de bière

2 cuillères à soupe d’huile

Poivre

Sel

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

1 petite boîte de tomates pelées

Préparation

Versez de l’huile dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Faites dorer ensuite les oignons ;

Versez les 200 ml de bière et les 100 ml d’eau dans ma cuve

Emiettez le cube de bouillon de volaille

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo .

Versez le contenu de la boite de tomates pelées et ajoutez les courgettes.

Reprogrammer 10minutes de cuisson servez chaud.

Rôti de dinde lentilles recette cookeo



Rôti de dinde lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de dinde (800g)

300 ml d’eau

100 ml de vin blanc

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de volaille

1 petite boite de tomates pelées

1 grosse boite de lentilles

200 g de carottes

Curry

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volailles.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Faites ensuite dorer les oignons .

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée déposez les lentilles,les tomates pelées et les carottes dans la cuve et reprogrammez une cuisson pour 5 Mn .

Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter du concentré de tomates

Coupez le rôti en tranches.

. Servez chaud

Dinde 3 lègumes recette cookeo



Dinde 3 lègumes recette cookeo

300 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de dinde

400 g de carottes congelées ou fraîches

4 pommes de terre

400 g de poireaux frais ou congelés

100 g d’oignons congelés ou frais

100 ml l de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les carottes si elles sont fraîches

Epluchez et lavez les pommes de terre . Coupez les en gros morceaux

Lavez et coupez les poireaux en rondelles .

Coupez les escalopes de dinde en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux si frais

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde

Ajoutez ensuite les oignons .

Ajoutez les pommes de terre,les rondelles de poireaux

Versez un bouillon composé de 150 ml d’eau et d’un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

Dinde aux 2 lègumes recette cookeo



Dinde aux 2 lègumes recette cookeo

Voici une recette Cookeo facile et rapide à réaliser. Elle présente peu de calories. Elle peut se consommer avec des pâtes et du riz ou simplement telle quelle.

260 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de dinde

800 g de tomates

1 oignon

600 g de courgettes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude déposer les morceaux d’oignons dans la cuve. Faites dorer les morceaux d’oignons pendant 2 minutes.

Ajouter ensuite les morceaux d’escalope de dinde. Faites dorer 2 minutes.

Ajoutez ensuite les courgettes coupées en morceaux, les tomates. Faites dorer 2 minutes.

Salez et poivrez selon convenance.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d’eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Blanquette poulet express recette cookeo facile



Blanquette poulet express recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

200 g de poireaux

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d’eau

50 g de crème fraîche

20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de poulet

Les rondelles de carottes

Les morceaux de champignons de Paris

Les morceaux de poireaux

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud .

Sauté dinde carottes cookeo : simple et rapide



Sauté dinde carottes cookeo

Calories 241 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de sauté de dinde

200 g de carottes

200 g d’oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d’eau

Sel

Poivre

Huile d’olive

300 ml d’eau

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons avec de l’huile d’olive dans la cuve. Ajoutez le sauté de dinde et faites dorer également.

Ajoutez les carottes, l’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté, le verre de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Vous pouvez servir ce sauté de dinde avec de spaghettis par exemple.