

Riz endives lardons recette cookeo



Riz endives lardons recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

100 g de lardons (au choix)

200 g de riz

2 grosses endives

1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

Eau (doit recouvrir le riz)

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les pieds de l'endive puis coupez les endives en morceaux

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve .

Quand les lardons rendent de la graisse ajoutez les morceaux d'oignon

Ajoutez les morceaux d'endives et faites dorer .

Ajoutez le riz et versez l'eau
Emiettez le cube de bouillon de légumes
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2
Servez chaud

Endives béchamel recette cookeo



Endives béchamel recette cookeo

110 CALORIES 1 SP 3 PP

Ingédients pour 4 personnes

4 endives

1 oignon

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

Préparation

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons. Lavez vos endives

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons.

Ajoutez ensuite les endives.

Versez les 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les endives déposez les dans un plat qui va au four.

Repasser en mode dorer.

Versez la cuillère à soupe de moutarde, la crème fraîche.
Mélangez

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Arrêter le mode dorer quand la sauce à épaissi.

Versez la sauce sur les endives et les dés de jambon.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 mn à 200 °.

Servez chaud

15 recettes cookeo d'endives PDF gratuit



15 recettes cookeo d'endives PDF

gratuit.

Téléchargez gratuitement ce PDF de recettes cookeo d'endives.

Cliquez sur l'image ou [ICI](#)