# 20 fiches recettes cookeo vol 4 nouvelle version PDF gratuit




## 20 fiches recettes cookeo vol 4 nouvelle version PDF gratuit

En cliquant sur l’image vous pourrez télécharger gratuitement ce PDF de 20 recettes cookeo en fiches nouvelle version .Ce PDF comporte 20 recettes cookeo traditionnelles  Ces fiches ont été publiées sur ma page Facebook

Mincerettes poireaux riz. 3

Œufs brouillés jambon. 4

Œufs lait caramel 5

Œuf cocotte tomates poulet 6

One pot pennes poulet vache qui rit 7

One pot riz poireaux thon. 8

One pot riz tomates moules. 9

Paella du soir. 10

Pâtes champignons Boursin. 11

Pâtes chorizo courgettes. 12

One pot pasta knacki 13

Pâtes lardons. 14

Pâtes saumon champignons. 15

Paupiettes poireaux pommes de terre. 16

Poireaux lardons Boursin. 17

Pot au feu. 18

Potée légumes rôti de porc. 19

Potée chou vert 20

Potée légumes poulet 21

Potée légumes rouelle de porc. 22

# Oeufs lait caramel fiche recette cookeo



Cookeo Recettes



# Oeufs lait caramel

**Ingrédients**

1 boite de lait concentré sucré (397 g poids net)
L'équivalent du lait concentré en lait nature
Nappage caramel
4 œufs
400 ml d'eau

**Préparation**

Dans un saladier versez le lait concentré, puis versez du lait dans la boite vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage).
Mélangez.
Cassez les oeufs un à un puis mélangez avec le lait concentré et le lait normal.
Versez du nappage caramel dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo.
Versez la préparation dans le moule (dessus le caramel)

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 15 mn de cuisson
Laissez refroidir à l'air libre.
Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposer un film dessus le moule)
Démoulez et servez.

Voilà une fiche cookeo de dessert à télécharger ou imprimer gratuitement

# Oeufs Lait Caramel

## • Ingrédients •

- ✔ 1 boite de lait concentré sucré (397 g poids net)
- ✔ L'équivalent du lait concentré en lait nature
- ✔ Nappage caramel
- ✔ 4 œufs
- ✔ 400 ml d'eau




## • Préparation •

1. Dans un saladier versez le lait concentré, puis versez du lait dans la boite vide du lait concentré (Mélangez.



2. Versez du nappage caramel dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo.



3. Cassez les oeufs un à un puis mèlangez avec le lait concentré et le lait normal.




4. Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn de cuisson
Laissez refroidir à l'air libre.
5. Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposer un film dessus le moule)
6. Démoulez et servez.



# Fiche cookeo oeufs lait caramel



## Fiche cookeo oeufs lait caramel

# Oeufs lait caramel

## Ingrédients

1 boite de lait concentré sucré (397 g poids net)
L'équivalent du lait concentré en lait nature
Nappage caramel
4 œufs
400 ml d'eau



## Préparation

Dans un saladier versez le lait concentré , puis versez du lait dans l boite vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage ). Mélangez .
Cassez les oeufs un à un puis mélangez avec le lait concentré et le lait normal.
Versez du nappage caramel dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo .
Versez la préparation dans le moule (dessus le caramel)

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson
Laissez refroidir à l'air libre .
Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposez un film dessus le moule )
Démoulez et servez .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/