

20 fiches recettes cookeo vol 4 nouvelle version PDF gratuit

Mincerettes riz poireaux

► Ingrédients

- ✓ 150 g de riz
- ✓ 8 mincerettes de porc
- ✓ 500 g de poireaux congelés
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 1 oignon ou 100 g
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ 300 ml d'eau
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ Sel / Poivre

► Préparation :

- 1 Mélangez dans un bol la crème fraîche la moutarde

► Mode dorer :

- 1 Versez l'huile dans la cuve
- 2 Quand le préchauffage est terminé faites dorer les mincerettes de porc.
- 3 Déposez dans la cuve le riz, les rondelles de poireaux
- 4 Versez l'eau et émiettiez le cube de bouillon de bœuf



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 penne 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 boîte 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 boîte vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage).

Mélangez.

Cassez les œufs 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 boîte 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 boîte 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 mélangez 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 boîte 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 boîte 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/>