

Fiche cookeo foies de volaille aux pommes



Fiche cookeo foies de volaille aux pommes



Foies volailles cookeo aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'oignons congelés ou 2 oignons frais

3 pommes

400 g de foies de volaille

1 quart de cuillère à café de gingembre

1 quart de cuillère à café de muscade

1 cuillère à café de coriandre

déshydratée

Sel

Poivre

200 ml d'eau



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les foies de volailles environ 1 mn puis ajoutez les oignons . Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de pommes.

Ajoutez le gingembre, la muscade, la coriandre .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn .

Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo boeuf catalane



Fiche cookeo boeuf catalane . Laissez vous tenter



Boeuf à la catalane

Ingédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de bœuf
100 g d'olives vertes dénoyautées
60 g de chorizo
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
240 g de riz



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les boulettes de bœuf avec de l'huile d'olive dans la cuve .Puis ajoutez le chorizo coupé en morceaux.

Ajoutez en suite les olives vertes.

Versez un peu d'eau 100 ml puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez.

Versez le riz puis recouvrez les ingrédients d'eau environ 200 ml .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .

Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

N'hésitez pas à cliquer sur j'aime ou je n'aime pas . Votre

participation permettra d'améliorer les publications du blog



Risotto crevettes curry fiche cookeo

Risotto crevettes curry fiche cookeo



Risotto crevettes curry

Ingédients pour 4 personnes

400 g de crevettes décortiquées
240 g de riz
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
300 ml d'eau
1 petite boîte de tomates concassées
Sel, poivre
1 cuillère à café de curry



Préparation

Déposez dans la cuve les crevettes ,le riz .
Versez le contenu de la boîte de tomates concassées.

Versez un bouillon de 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté

Versez le verre de vin blanc

Saupoudrez avec la cuillère de curry

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet e riz divisé par 2)

Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>



Fiche cookeo risotto saumon poireaux



Fiche cookeo risotto saumon poireaux

Une recette cookeo à tenter .



Risotto saumon poireaux



Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz
500 g de dés de saumon
200 g de poireaux frais ou congelés
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 petit verre de vin blanc
300 ml d'eau

Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.

Versez le verre de vin blanc

Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo spaghetti poulet olive



Fiche cookeo spaghetti poulet olive

Une recette cookeo à tenter .



Spaghettis poulet olives

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux
240 g de spaghetti
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café d'ail déshydraté
100 g d'olives vertes dénoyautées
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de poulet. Faites dorer ensuite les oignons.

Ajoutez les olives vertes, l'ail déshydraté.

Salez et poivrez.

Cassez les spaghetti en 2 puis mettez les dans la cuve .

Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Servez chaud

Fiche cookeo coquillettes jambon tomates



Fiche cookeo coquillettes jambon tomates

Rapide et simple à réaliser vous et les enfants allez adorer



Coquillettes jambon tomates

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de coquillettes
200 g de dés de jambon
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petite boîte de tomates pelées
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Herbes de Provence



Préparation

Versez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par les coquillettes ,puis les dés de jambon ,les tomates pelées.

Versez un bouillon constitué d'un cube de bouillon de bœuf 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance .Saupoudrez d'herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2 .

Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo penne dinde citron



Fiche cookeo pennes dinde citron

Une recette simple et peu onéreuse à réaliser



Pennes dinde citron

Ingrédients pour 5 personnes

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux
 300 g de pennes
 50 ml de citron
 1 cube de bouillon de bœuf
 3 cuillères à soupe de crème fraîche
 Poivre
 Thym
 Curry
 300 ml d'eau



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d'escalope de dinde et les oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .

Ajoutez les pennes puis un bouillon composé de 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiétté.

Versez le jus de citron ,saupoudrez de thym et de curry selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué par le paquet de pennes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 3 cuillères à soupe de crème fraîche
 Servez chaud .

**Fiche cookeo lapin moutarde
weight watchers**

Cookeo
Moulinex

Lapin à la moutarde 5 PP



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraîche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

Mode dorer

Faites dorer le lapin avec l'huile d'olive. Flambez avec le cognac puis versez les ingrédients c'est à dire : les oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer. Ajoutez un bon verre d'eau.

Faites cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

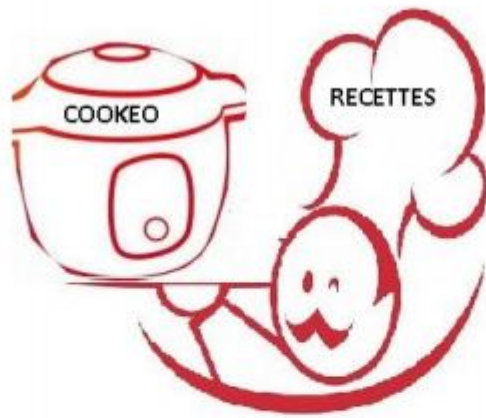
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo lapin moutarde weight watchers

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO

Lapin à la moutarde une recette cookeo

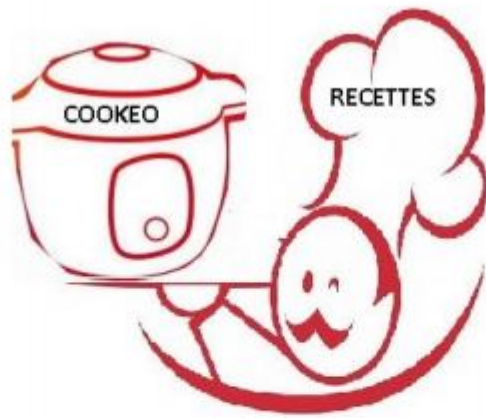
**30 recettes cookeo sauté de
dinde , porc , veau**



Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de 30 recettes cookeo sauté de dinde ,porc ,veau .Vous pouvez bien sûr le télécharger en **cliquant ICI ou sur l'image.**



RecettesCookeo**.net**



1000 RECETTES COOKEO

**10 recettes cookeo paupiettes
vol 1 en fiche**



10 recettes cookeo paupiettes vol 1

Paupiettes de dinde aux pruneaux

Moulinex
cookeo

Paupiettes de dinde aux pruneaux

Catherine Mantoux



Ingrédients :

6 paupiettes de dinde
125g de lardons
20 pruneaux
1 tablettes de bouillon cube
Crème fraîche épaisse
Fécule maizena
Vin blanc
Un verre d'eau
Oignons

En mode Manuel >Dorer

Faire dorer au cookeo les paupiettes, les lardons, les oignons.

Ajouter ensuite le vin blanc à mi hauteur (des paupiettes) et 1 verre d'eau + cube de bouillon et les pruneaux.

Mettre en mode cuisson rapide 20 minutes

En fin de cuisson mettre la crème et la maizena (pour épaissir la sauce) .

Bon appetit

Paupiettes de dinde et pommes de terre

cookeo

paupiettes de dinde aux pdt fondantes

Pour 2 pers.

-2 paupiettes

-4pdt

-1oignon

-1 coeur de bouillon de legumes

-1 carotte

-sel/poivre/persil

-huile d'olives

-400ml d'eau

Faire revenir l'oignon et les paupiettes.

Mettre tout le reste des ingrédients, cuisson rapide 18 mins.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

Paupiettes délices du verger

cookeo

Paupiettes/délices du verger

-750 g de paupiettes de veau

-2 échalottes/curry/aneth

-Basilic/ herbes de Provence

-50ml de crème

-200ml d'eau

-2 tomates

-850 g d'haricots verts

-Huile d'olive.

Faire revenir les paupiettes et les échalottes.

Mettre l'eau.

Dans le panier vapeur, mettre les légumes et les épices.

Recouvrir de crème.

Cuisson rapide 15 minutes.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

Paupiettes de dinde

Paupiettes de dinde

Frederic Bouvier



Ingrédients :

6 paupiettes de dinde
2 verre de vin blanc sec
2oignons
3 cac de concentre de tomate
4 tomates
1 boîte de champignons de paris
1 cube de bouillon de poule
dans 1/4 d'eau

Faire revenir les paupiette et
ajoute les oignons et ensuite
le bouillon de poule et le reste
faire cuire 15 minutes en
cuisson rapide bon app.

Paupiettes de dinde au riz

Paupiettes de dinde au riz

Ingrid Choux Bastien



Ingrédients :

pour 6 pers.
- 6 paupiettes de dinde
- 1 gros oignon
- 1 barquette de lardons
- 1 petite brique de vin blanc
- 1 brique de crème fraîche
- 400 g de riz blanc
- du fond de veau dilué dans
de l'eau
- de l'eau
- sel / poivre
- 1 cuillère a café de
moutarde

En mode manuel dorer

Faire dorer les 6 paupiettes
Ajouter les oignons et les lardons
Ajouter une petite brique de vin blanc et une
brique de crème fraîche
Ajouter le fond de veau et la moutarde
Assaisonner sel /poivre

Remuer bien

Noyer d'eau jusqu'a recouvrir les paupiettes.
Puis cuisson rapide 10min !

Bon appetit

Paupiettes dinde et légumes

Paupiettes de dinde & ses petits légumes

Maeva Duffau



Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 paupiettes de dinde,
1 gros oignon émincé,
1 barquette de lardons,
1 cube de bouillon de volaille,
500gr de carottes en rondelles
(ou 200gr de carottes et 250gr
de pommes de terre coupé en
2),
2 tomates coupées en dés,
1 mignonnette de vin blanc,
1 verre de petits pois congelés,
1 briquette de crème liquide,
2 cuillères à soupe de maïzéna.

En mode dorer mettre à dorer l'oignon,
les lardons et les paupiettes pendant 6
min,

Ajouter cube de bouillon, carottes,
tomates, vin et petits pois, mettre
10min en cuisson rapide,

Ajouter la crème et la maïzéna remuer
avec spatule en bois, mettre cuisson
rapide 5min. ____ bonne appétit

Paupiettes de dinde façon carbonade

Paupiettes de dinde façon carbonade

Salomé Degenève



Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 4 paupiettes de dinde
- 1 bière 1664 bouteille
- 5 tranches de pain d'épices
- fond de volailles
- sel et poivre

Faire dorer les paupiettes seules environ 5
minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien
dorées (il est inutile de rajouter du gras)

Ajouter tout le reste, et écrasant
légèrement le pain d'épices dans la bière
pour avoir une jolie sauce bien liée

Passer en mode cuisson rapide environ
15/20 minutes suivant la taille des
paupiettes.

À accompagner de tagliatelles, par exemple

Voilà, nous on s'est régalez hier soir avec
cette recette sucrée/salée

Paupiettes pommes de terre champignons

cookeo

Paupiettes Pommes de terre champignons

Stephanie Gay-Mences

Ingédients :

Pour 4 personnes :

- 4 paupiettes
- 1 boîte de champignons
- 200 ml de bouillon de légumes
- 3 échalotets
- 50g de farine
- 1 c à s de crème fraîche (ou 100ml de crème d'amandes)
- sel, poivre
- 5 pommes de terre

En mode DORER, faire dorer les échalottes, fariner les paupiettes et les faire dorer 5 min.

Ajouter le bouillon de légumes, les champignons en cuisson rapide 28 min.

Ajouter la crème fraîche ou la crème d'amande.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741>

cookeo

Paupiettes à la provencale

Paupiettes à la provençale

Ludiwine Vota

Ingrédients :

Pour 2 personnes:

- 2 paupiettes de dinde
- oignon
- ail
- herbes de Provence
- 1 tomate
- 1 courgette
- 10 cl de vin blanc
- huile d'olive
- 10 cl de fond de volaille
- sel, poivre.
- 100 gr de blé

Faire dorer les paupiettes avec un peu d'huile d'olive.

Retirer de la cuve, et faire dorer les oignons.

Ajouter les courgettes, faire dorer, puis mettre les tomates et l'ail.

Remettre les paupiettes, saler, poivrer et herbes de provence. Mettre le vin blanc puis passer en cuisson rapide 10 minutes.

A la fin, ajouter le blé et le fond de volaille, mélanger puis remettre à cuire 10 min cuisson rapide

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

Paupiettes de poulet sucré salé

Moulinex
cookeo

Paupiettes de poulet sucré/salé

Agnes Souty



Ingrédients :

pour 4 personnes

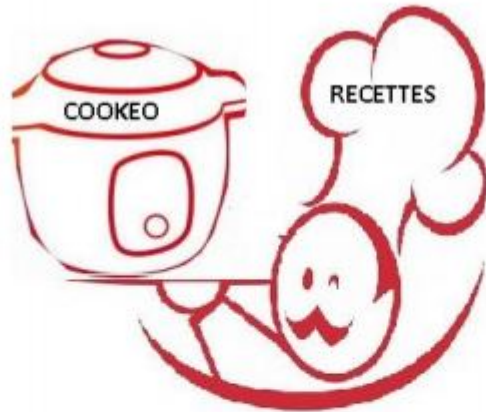
- 4 paupiettes de poulet,
- 5 courgettes (petite),
- 2 navets,
- 2 pomme de terre de taille moyenne,
- 2 pommes
- lauriers(en poudre),
- sel,poivre,
- estragon(en poudre),
- coriandre
- 2 oignons

j'ai mis presque 1 cuillère a soupe de tous les epices sauf pour la coriandre ou j'ai mis 1/2 cuillère a café.

faire revenir les paupiettes dans un peu de beurre et d'huile d'olive...réserver..faites revenir tous les legumes(en mode dorer)je les ai laisser pendant 12min tout en remuant de temps en temps...rajouter la viande puis passer en mode cuisson rapide pendant 10 min...et voilà c'est prêt...et trop bon...



*Recettes***Cookeo.** *net*



1000 RECETTES COOKEO

**Fiche recette cookeo :
spaghettis steaks hachés
moutarde**

Spaghettis steaks hachés

cookeorecettes JP Rousseau



Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés

350 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

Voici la fiche des spaghettis steaks hachés moutarde au cookeo. Vous pouvez télécharger ou imprimer cette fiche. (en haut à droite)

Fiche recette cookeo : duo de fleurettes au jambon

Duo fleurettes aux dés de jambon

Jean-Philippe Rousseau



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de duo de fleurettes congelé
200 g de dés de jambon
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
Huile d'olive
300 ml d'eau

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud.

Téléchargez gratuitement la fiche recette cookeo de cette recette de duos de fleurette aux dés de jambon en cliquant [ICI](#) ou sur l'image

**Fiche recette cookeo :
risotto menthe citron**

Cookeo

Moulinex

Risotto menthe citron

Jean-Philippe Rousseau



Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 oignons

1 cube de bouillon de volaille

4 citrons

2 tasses de menthe fraîche

Sel

Poivre

Coupez vos oignons en morceaux . Pressez les citrons et réservez le jus .Lavez et ciselez la menthe fraîche.

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons que vous avez coupés en morceaux.Ajoutez le riz . Laissez brunir le riz.

Versez le jus de citron . Emiettez le cube de volaille . Ajoutez la menthe fraîche ciselée .Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients .Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Ouvrez votre cookeo mélangez et servez chaud .

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de risotto menthe citron en cliquant sur l'image ou **ICI**

**Fiche cookeo poireaux
moutarde PDF à télécharger**

Cookeo

Poireaux à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients

400 g de poireaux congelés
3 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 verre de vin blanc
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau

Fonction dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons .

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans 200 ml d'eau et versez l'ensemble dans la cuve.

Versez le verre de vin blanc.

Salez et poivrez .

Ajoutez les 3 cuillères à soupe de moutarde.

Passez en mode **cuisson rapide ou cuisson sous pression** 10 mn .

Ouvrez votre cookeo et servez chaud

Téléchargez gratuitement la fiche de cette recette cookeo poireaux à la moutarde en cliquant sur l'image ou [ICI](#)