

# Fiche recette cookeo : poireaux à l'orientale

## Poireaux à l'orientale

**Cookeo**

Poireaux à l'orientale

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux en rondelles congelés

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de curcuma

Paprika

Huile d'olive

### Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons. Quand ils ont blondi, ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez la boîte de tomates concassées. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez la cuillère à café de curcuma le jus de citron puis saupoudrez de paprika. Salez et poivrez. Mélangez l'ensemble des ingrédients.

### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

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

---

Fiche recette cookeo :

**rouelle de porc à la moutarde**

## Rouelle de porc à la moutarde

**Cookeo**

### Rouelle de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

#### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de rouelle de porc  
2 cuillères à soupe de moutarde  
200 g d'oignons congelés  
200 ml de vin blanc  
12 petites pommes de terre  
200 g de champignons de Paris congelés  
Sel  
Poivre  
1 cube de bouillon de bœuf  
1 litre d'eau  
Huile d'olive

#### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux de rouelle de porc. Pendant que les oignons et la rouelle de porc dorent coupez vos pommes de terre en morceaux. Ajoutez les champignons, les pommes de terre. Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le vin blanc, l'eau. Ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez l'ensemble des ingrédients.

#### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 15 min.  
Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson si nécessaire.

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

---

# Fiche idée recette cookeo : pois chiches au curry

**Cookeo**

## Pois chiches au curry

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel Poivre

Huile d'olive

### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus

Versez un verre d'eau

### Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Voici une fiche de recette cookeo de pois chiches au curry pour vous donner des idées de recettes. Bon appétit à toutes et à tous

## Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel

Poivre

Huile d'olive

# Préparation des pois chiches

## Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus et la cuillère à soupe de coriandre moulue.

Versez un verre d'eau

## Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Vous pouvez télécharger la fiche en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Pour plus de recettes c'est [ICI](#) pour 700 recettes

---

**Fiche recette cookeo :**

# brioche perdue en pudding

**Cookeo**  
**Moulinex**

Brioche perdue en pudding



## Ingrédients

2 oeufs  
50 g de sucre  
1 L de lait  
2 càs d'eau de fleur d'oranger

8 tranches de brioche  
Sucre glace (pour décorer)  
Moule rond chemisé



## Préparation

Mélanger oeufs et sucre.

Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.

Plonger les tranches de brioche dans ce mix. Placer dans un moule rond chemisé.

Filmer le moule. Placer dans le panier vapeur, puis le tout dans la cuve remplie de 20 cl d'eau.

**Cuisson sous pression : 30 min.**

Passer un couteau autour et démouler. Saupoudrer de sucre glace et manger tiède. Agrémenter de quelques morceaux d'orange.

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

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

Découvrez cette fiche de recette cookeo de brioche perdue en pudding de l'application mon cookeo .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer.

# 120 recettes cookeo de Boeuf : le PDF gratuit à télécharger



650 RECETTES COOKEO

## 120 recettes de Boeuf /Agneau/Veau

A

## 120 recettes cookeo de boeuf

Il y a quelques temps j'ai publié un livre PDF de recettes cookeo . Le nombre de recettes s'élevaient à 650 .Depuis il est devenu 700 recettes ,recettes écrites par différentes personnes , un recueil énormes pour ravir nos papilles . Ce PDF récapitulatif j'avais choisi de le refaire car il n'y avais pas de tables des matières alors maintenant il en a une . Ce qui permet de consulter rapidement les recettes. Mais je me suis dit que je pouvais encore mieux classer ces recettes ,c'est pour cela qu'aujourd'hui je vous propose un PDF de recettes de Bœuf ,agneau et veau . Au total 120 recettes . D'autres PDF suivront avec des recettes uniquement poulet, volailles poissons etc...

Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les soumettre.

Pour télécharger cliquez sur l'image ou [ICI](#)

# Fiche recette cookeo : pâtes crème basilic

**Cookeo**

## Pâtes crème basilic

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

150 g de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

Lavez et ciselez le basilic. Epluchez l'ail et coupez le en morceaux ou hachés le avec un hachoir.

### Mode dorer

Faites revenir dans de l'huile d'olive les morceaux d'ail et le basilic ciselé. Réservez l'ensemble de ces ingrédients ;

Versez dans la cuve les pâtes et recouvrez d'eau (minimum 200 ml).

### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2). Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez aux pâtes la crème fraîche et les morceaux d'ail et le basilic ainsi que le parmesan. Mélangez tous les ingrédients.

Servez chaud.

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

PDF 650 RECETTES [ICI](#)

