

Flan sans pâte recette cookeo extra crisp ou non



Flan sans pâte recette cookeo extra crisp ou non

Ingrédients

2 œufs

70 g de sucre en poudre

50 g de maïzena

500 ml de lait

2 sachets de sucre vanillé

Préparation

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Ajoutez le sucre en poudre, les sachets de sucre vanillé et la maïzena (diluée dans un peu d'eau pour éviter les grumeaux, mélangez.

Quand le mélange commence à crépiter ajoutez les œufs battus.

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule préalablement beurré ou huilé.

Si vous possédez l'extra crisp Cookeo, installez-le sur la cuve du Cookeo.

Programmez 50 mn à 180°

Si vous n'avez pas le couvercle Enfournez 50 mn à 1h à 180°.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo avant de démouler

Flan aux oeufs chocolat blanc au cookeo



Flan aux oeufs chocolat blanc au cookeo

Ingrédients

100 g de chocolat blanc

4 œufs

1 petite boîte de lait concentré sucré

200 ml de lait

200 ml d'eau

Préparation

Faites fondre le chocolat blanc au micro-ondes ou dans une casserole ou utiliser votre cookeo en mode dorer (auquel cas il faudra nettoyer votre cuve pour poursuivre la recette)

Dans un saladier mélangez le lait concentré, le lait et le chocolat blanc fondu

Versez la préparation dans un moule de 18 cms. Filmez le moule.

Placez le moule dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve

Placez le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant au moins 2 bonnes heures

Flan de courgettes recette cookeo



Flan de courgettes recette cookeo

Une recette cookeo simple et rapide à réaliser

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Lavez et Coupez les courgettes en morceaux

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les morceaux de courgettes et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn à 200°

Servez chaud.

Flan chou -fleur recette cookeo



Flan chou -fleur recette cookeo

180 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Détachez les fleurettes du chou-fleur. Passez les sous l'eau.

Déposez les fleurettes dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou-fleur et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn

Servez chaud.