

Emincés de porc haricots beurre recette cookeo



Emincés de porc haricots beurre recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de porc

600 g de haricots beurre congelés

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les gousses d'ail en morceaux (vous pouvez les passer au hachoir avec le persil)

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les émincés de porc dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez l'ail haché pour le faire dorer

Ajoutez les haricots beurre

Versez les 400 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud

Haricots verts tomates

recette cookeo



Haricots verts tomates recette cookeo

Ingrédients

1 kg de haricots verts congelés

1 petite boîte de tomates pelées

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Paprika

1 oignon

2 gousses d'ail

30 g de beurre

Préparation

Coupez l'oignon et les gousses d'ail en morceaux et passez-les au hachoir

Déposez dans la cuve les haricots verts.

Versez l'eau et émiettez le cube de bouillon de bœuf

Saupoudrez de paprika

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée passer en mode dorer. Egouttez les haricots verts

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre a fondu faites dorer l'oignon haché et les gousses d'ail hachées.

Ajoutez ensuite les haricots verts et les tomates pelées. Restez en mode dorer pendant 5 mn

Servez chaud avec un poisson ou une viande

Haricots verts pommes de terre recette cookeo



Haricots verts pommes de terre recette cookeo

Ingédients

500 g de haricots verts congelés

500 g de pommes de terre

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Curry

1 oignon

2 gousses d'ail

30 g de beurre

Préparation

Coupez les gousses d'ail en morceaux et passez-les au hachoir

Epluchez ,passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez dans la cuve les haricots verts.

Versez l'eau et émiettez le cube de bouillon de bœuf

Saupoudrez de paprika

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée passer en mode dorer. Egouttez les haricots verts

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre a fondu faites dorer l'oignon haché et les gousses d'ail hachées.

Ajoutez ensuite les haricots verts et les tomates pelées. Restez en mode dorer pendant 5 mn

Servez chaud avec un poisson ou une viande

Haricots blancs viande hachée au cookeo



Haricots blancs viande hachée au cookeo 455 CAL IG 30

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

400 g de haricots blancs congelés

1 oignon

1 gousse d'ail

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faite revenir la viande hachée

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots blancs et la boîte de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.

Servez chaud

Haricots verts poulet tomates cookeo



Haricots verts poulet tomates cookeo

220 CALORIES 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de poulet dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts et la boîte de tomates pelées

Versez les 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud

Salade 2 haricots tomates cookeo



Salade 2 haricots tomates cookeo

130 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

200 g de tomates cerises

1 échalotte

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Coupez l'échalotte en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau et coupez les en 2

Déposez les haricots verts et beurre dans le coccoteau.

Versez 400 ml d'eau et ajoutez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l'air libre.

Ajoutez les morceaux d'échalottes, les tomates cerises coupées en 2 sur les haricots puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

Salade dinde haricots beurre recette cookeo



Salade dinde haricots beurre recette cookeo

235 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots beurre extra-fins surgelés

200 g d'escalopes de dinde

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire dorer

Pour la vinaigrette :

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde.

2 cuillères à soupe de soja

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux .

Coupez les tomates cerises en 2

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin ,une cuillère à soupe de moutarde.

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de dinde.

Déposez ensuite les haricots beurre dans la cuve

Versez 200 ml d'eau dans la cuve avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots beurre et les morceaux de dinde dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante

Quand les haricots beurre et les morceaux de poulet sont refroidis ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Placez le saladier dans le frigo au moins 2 h.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

Haricots verts pommes de terre poulet cookeo



Haricots verts pommes de terre poulet cookeo

210 CALORIES 4 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si c'est du frais

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de poulet dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts et les morceaux de pommes de terre

Versez les 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

3 recettes cookeo haricots minceur



3 recettes cookeo haricots minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints (programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers

Haricots beurre champignons persillade cookeo

Haricots verts chou fleur au cookeo

Haricots verts forestiers cookeo

Haricots verts forestiers
cookeo



Haricots verts forestiers cookeo

155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts

400 g de champignons de Paris

100 g d'oignons

1 échalote

Huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et

les morceaux d'échalotes .

Au bout de 2 mn ajoutez les champignons et les haricots verts .

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez et **servez chaud** .

HARICOTS FORESTIERS au cookeo *par jphil3600*