Colin lentilles carottes recette cookeo



Colin lentilles carottes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 filets de colin ou autre
1 oignon

400 g carottes

250 g de lentilles

750 ml d’eau

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Rincez les lentilles.

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les carottes en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d’oignon avec l’huile d’olive .
Saupoudrez de curry
Ajoutez les carottes
Versez les lentilles dans la cuve.

Versez l’eau dans la cuve.
Déposez le poisson dans la cuve du cookeoSalez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 15mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates mélangez .

Servez chaud.

Escalopes poulet lentilles recette cookeo

23



Escalopes poulet lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de poulet

1 oignon

3 carottes

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Rincez les lentilles.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez l’oignon en morceaux puis passez le au hachoir

Coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,800 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de poulet et l’oignon haché avec l’huile d’olive

Versez les lentilles dans la cuve. A joutez les morceaux de carottes et la boite de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve.

Ajoutez les tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 15mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et la moutarde, mélangez .

Servez chaud.

Lentilles dés de jambon pommes de terre cookeo



Lentilles dés de jambon pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

200 g de dés de jambon

400 g de pommes de terre

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

450 ml d’eau

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Préparez un bouillon avec 450 ml d’eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf emietté

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

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez le bouillon préparé

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée rajoutez les morceaux de pommes de terre dans la cuve .

Rajoutez de l’eau si nécessaire et les dés de jambon

Prolongez la cuisson pour 5 mn (cuisson sous pression ou cuisson rapide)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et la moutarde .Mélangez et servez chaud

Escalopes poulet lentilles recette cookeo



Escalopes poulet lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de poulet

1 oignon

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Rincez les lentilles.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez l’oignon en morceaux puis passez le au hachoir

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,800 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de poulet et l’oignon haché

Versez les lentilles dans la cuve.

Versez le bouillon dans la cuve.

Ajoutez les tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 15mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et la moutarde, mélangez .

Déposez les filets mignon dans la cuve et passez en mode

maintien au chaud pour 5 mn

servez chaud.

Rôti de porc lentilles recette cookeo



Rôti de porc lentilles recette cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

300 g de lentilles vertes

2 carottes

100 ml de vin blanc

800 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

30 g de beurre

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les carottes en morceaux.

Rincez les lentilles.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,800 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve puis faites revenir le rôti de porc et les morceaux d’oignons.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les carottes et les lentilles dans la cuve du Cookeo.

Reprogrammez une cuisson pour 12 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud.

Dinde lentilles recette cookeo



Dinde lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de lentilles

400 g d’escalope de dinde

200 g de carottes

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

1,5 l d’eau

1 petite boite de tomates pelées