Recette cookeo : longe de porc pommes de terre le PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de longe de porc pommes de terre au cookeo en cliquant sur l'image ou **ICI**

ATTENTION NOUVEAU : vous pouvez imprimez l'article ou créer un PDF en cliquant en haut de cette page sur les boutons PDF ou imprimer

---

Longe de porc et pommes de terre au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)
100 g d’oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
10 petites pommes de terre
1 verre de vin blanc
Huile d’olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation de cette longe

position Dorer
Versez de l’ huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.
Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l’ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l’eau. Arrêtez la fonction dorer
Cuisson rapide
Programmez 30 minutes de cuisson rapide
Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

code
Copier et coller ce code sur votre site éligible
sport-et-regime.com

Recette cookeo: longe de porc à la tomate

Une recette au cookeo à savourer ,pas trop de calories et beaucoup de plaisir .

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de longe de porc sans os

200 g de carottes congelées

2 échalotes

1 cube de bouillon de boeuf

Poivre

3 cuillères de concentré de tomates

1 verre de Vin blanc

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Préparation

Découpez les échalotes en morceaux .

Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez

Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d’eau .

Passez en cuisson rapide et programmez 1 h de cuisson.

Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .

Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates . Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.

Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.

Laissez mijotez 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .