Recette cookeo express : rôti de veau au vin rouge

Toujours à la recherche de bons petits plats, légers et diététiques. Cette recette devrait vous convenir. C’est un essai, la plupart du temps le veau est préparé avec une base de vin blanc pour ce jour je tente avec un verre de vin rouge, un peu à la façon « bourguignon ». Cette recette présente l’avantage d’être rapide à préparer 10 mn à peine avec un temps de cuisson de 35 mn ce qui laisse le temps de pratiquer une activité physique.

Ingrédients pour 4 personnes
600 gr de rôti de veau

300 g de champignons de Paris congelés

300 g de rondelles de carottes congelés

Persil congelé

Sel

Poivre

1 verre de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

100 g d’échalotes congelés

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo express

1 . Enlevez le gras du rôti ainsi que la ficelle et découpez votre rôti en morceaux.

Faites décongeler les légumes.

2. Allumez votre **cookeo** et ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les échalotes, le rôti de veau, les carottes, les champignons, le persil. Le concentré de tomate sera ajouté en fin de cuisson.

3. Couvrez les ingrédients avec de l’eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf. Faites Ok et l’appareil cookeo demande si vous souhaitez une cuisson rapide vous faites OK puis un départ immédiat vous faites OK, Fermez le couvercle de l’appareil se met en préchauffage pour lancer la cuisson.

4. Une fois la recette cookeo express cuite vous éteignez votre cookeo et vous pouvez ouvrir votre cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.



Ajoutez vos ingrédients



Sélectionnez le menu « manuel »



Réglez le temps de cuisson



Choisissez départ immédiat ou différé



L’appareil préchauffe



La cuisson démarre



La cuisson se termine

Remarque

Si vous n’avez pas de cookeo pas de panique, la cuisine traditionnelle peut faire l’affaire sans aucun problème en faisant cuire ce plat dans un faitout en rallongeant le temps de cuisson (1h30 environ).

L’avantage du **cookeo** est que vous n’avez pas à surveiller la cuisson et vous pouvons donc pratiquer des activités diverses. Vous pouvez même programmer la cuisson. Cette fonction est celle que j’utilise le plus. Cela me permet lorsque je finis de travailler à 12 h d’arriver chez moi et de n’avoir plus que la table à mettre. En plus la cuisine est parfumé ça donne envie de manger. Cela permet de ne pas avoir à perdre de temps pour la préparation. Donc moins de stress et plus de temps. Pas mal non ???

Recette express cookeo rognon tomate *par jphil3600*

