

Salade au cookeo 3 recettes



Salade au cookeo 3 recettes

Voici une petite sélection de salades pour les beaux jours réalisées à l'aide du cookeo

Salade macédoine jambon



Salade composée riz dinde



Salade presque niçoise



**Cuisse dinde pommes de terre
recette cookeo**



Cuisse dinde pommes de terre recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

1 oignon

1 petit verre de vin blanc

Thym

1 cuillère à soupe de moutarde

Poivre

Sel

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

6 pommes de terre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Faites dorer ensuite les oignons ;Versez le verre de vin blanc et les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille. Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les champignons la boîte de tomates pelées et les pommes de terre que vous avez épluchées pendant la cuisson de la cuisse de dinde .

Reprogrammer 15 minutes de cuisson ; Au bout des 15 mn ouvrez votre cookeo et ajoutez la cuillère à soupe de moutarde mélangez et servez chaud.

Proposez vos recettes Cookeo



Vous pouvez proposer une recette ou venir Visitez mes pages et mes blogs

Sport et vie pratique : des centaines de recettes cookeo <http://sport-et-regime.com/>

Recettes faciles et rapides des recettes cookeo et autres robots <http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Mes pages facebook ou groupes

Cookeo recettes <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Cookeo weight watchers ou recettes diététiques <https://www.facebook.com/groups/1616650058629814/>

Vous pouvez insérer vos liens de pages, groupes ,blogs etc....
ET vos recettes seront marquées à votre nom si vous le souhaitez

Les sujets pour pouvoir proposer un article sont

- **les recettes cookeo**

- recettes diététiques, légères
- les recettes thermomix ou autres robotds

Que faut-il pour proposer une recette ?

- une ou 2 images
- un document Word ou open office ou équivalent

Pour soumettre votre recette contactez moi par cette adresse

jpg.rousseau@orange.fr ou par le biais des commentaires

**Boulettes boeuf Bourguignones
recette cookeo**



Boulettes boeuf Bourguignon recette cookeo

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf

300 g de carottes

100 g d'oignons

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de champignons de Paris

4 cuillères de Concentré de tomates

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.

Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

Escalopes porc brocolis

recette cookeo



Escalopes porc brocolis recette cookeo

220 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule .

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.

Cuisson rapide ou sous pression .

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo .

Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .

Servez chaud

Poulet cola cookeo weight watchers

Poulet cola cookeo weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 citrons

150 ml de cola

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de gingembre moulu

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .

Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau

Ajoutez le gingembre et mélangez.

Versez le jus de citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud .

Risotto saumon poireaux

Recette cookeo



Risotto saumon poireaux Recette cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz

500 g de dés de saumon

200 g de poireaux frais ou congelés

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petit verre de vin blanc

300 ml d'eau

Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.

Versez le verre de vin blanc

Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .



*Recettes***Cookeo**.net

Coquillettes jambon tomates express Recette cookeo



Coquillettes jambon

tomates

Voici une recette très simple et surtout très rapide à réaliser . Une recette cookeo qui va faire plaisir à toute la famille .

Ingédients pour 5 personnes

300 g de coquillettes

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boite de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Herbes de Provence

Préparation

Versez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par les

coquillettes ,puis les dés de jambon ,les tomates pelées.

Versez un bouillon constitué d'un cube de bouillon de bœuf 200 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance .Saupoudrez d'herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2 .

Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

Vidéo cookeo riz cantonais



Vidéo cookeo riz cantonnais

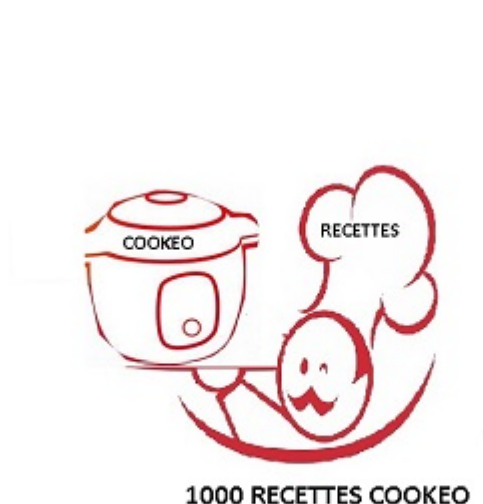


*Recettes***Cookeo**.net

Vidéo cookeo gâteau au yaourt



Vidéo cookeo gâteau au yaourt



*Recettes***Cookeo.** net

Vidéo cookeo coquillettes Saint Agur



Vidéo cookeo coquillettes Saint Agur

Semoule au chocolat au cookeo : la fiche

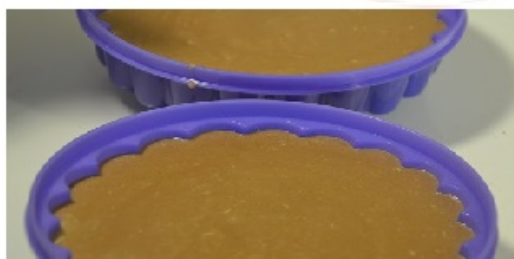
Cookeo
Moulinex

Semoule au chocolat



Ingédients

100 g de semoule spéciale dessert
1 l de lait
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
40 g de chocolat noir
2 oeufs



Préparation

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez les carrés de chocolat pour les faire fondre .
Quand le chocolat est fondu incorporez la semoule .Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé.
Portez le mélange à ébullition . Ajoutez les 2 oeufs au début de l'ébullition .
Quand le mélange présente une grosse ébullition et qu'il épaissi arrêter le cookeo et versez dans un saladier ou dans des rammequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.

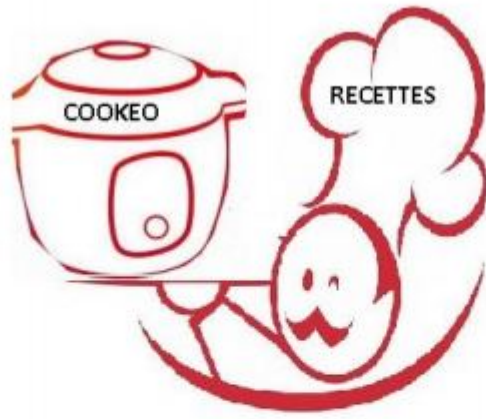
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Recette cookeo semoule au chocolat.

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Riz cantonais une recette
cookeo : une saveur du monde**

Riz cantonnais



Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe
150 g d'oignons congelés
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites
3 cuillères à soupe de lardons
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)
500 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les œufs en brouillade puis réservez-les.

Faites dorer les lardons puis les oignons.

Ajoutez le maïs, les crevettes, le riz.

Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

Cuisson rapide ou sous pression

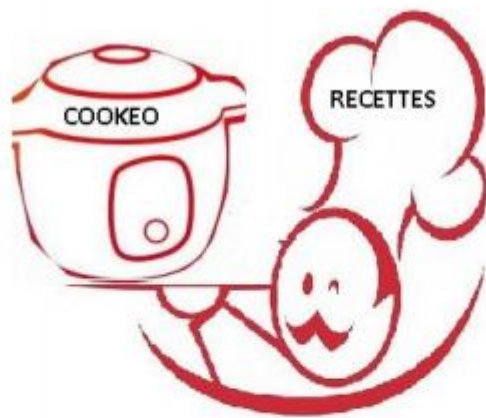
Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.

Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici la fiche de la recette cookeo riz cantonnais, une recette inspirée de la clé USB Moulinex recettes du monde .



1000 RECETTES COOKEO