

Recette cookeo crevettes coriandre



Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais en été des envies de poissons et de crustacés sont très présentes dans ma cuisine plus qu'en hiver . Alors je vous propose cette recette cookeo crevettes coriandre de l'application mon cookeo.

Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche

100 ml de lait de coco

5 cl de fumet de poisson

1 cuillère à café de purée de coriandre

1/2 jus de citron vert
Piment de Cayenne
Sel et poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.

Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.

Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 1 mn

Servez chaud

Cookeo
Moulinex

Crevettes coriandre



Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche
100 ml de lait de coco
5 cl de fumet de poisson
1 cuillère à café de purée de coriandre
1/2 jus de citron vert
Piment de Cayenne
Sel et poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.

Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.

Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 1 mn

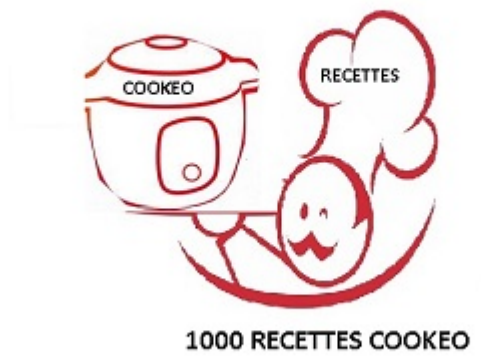
Servez chaud



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

<http://recettescookeo.net/>

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



Vidéos cookeo risotto de lotte



Vidéos cookeo risotto de lotte



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo filets de poisson au curry



Recette cookeo filets de poisson au curry

Voici une recette comme je les aime , facile à faire,rapide à réaliser,peu onéreuse et enfin légère .

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .

Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud



Filets de poisson au curry



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson
2 carottes
1 oignon
1 cuillère à soupe de curry
200 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde
1 petite boîte de tomates pelées
Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson, les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve.

Versez le lait de coco, saupoudrez de curry.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

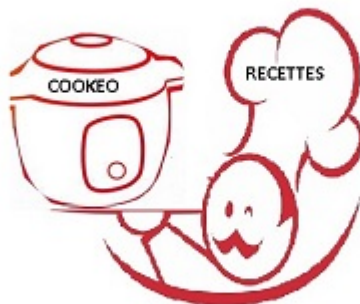
Programmez 7 mn

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo maquereaux miso



**Voici une recette cookeo maquereaux
miso de l'application mon cookeo .
Le miso est un condiment japonais à
base de soja au goût salé.**

Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux

$\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de poudre de gingembre

3 cuillères à soupe de sucre semoule

4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké

4 cuillères à soupe de pâte de miso

300 ml d'eau

Sel et poivre

Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.

Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud

Cookeo
Moulinex

Maquereaux Miso



Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux
½ cuillère à soupe de poudre de gingembre
3 cuillères à soupe de sucre semoule
4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké
4 cuillères à soupe de pâte de miso
300 ml d'eau
Sel et poivre



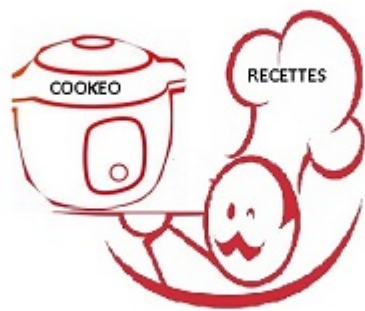
Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.
Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo risotto dés de lotte



Recette cookeo risotto dés de lotte

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates

240 g de riz

250 g de dés de lotte

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Concentré de tomates

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

200 g de poivrons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

Curry

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

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 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.



Risotto de dés de lotte

Calories 180 4 PP



Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates
240 g de riz
250 g de dés de lotte
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Concentré de tomates
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g de poivrons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
Curry
200 ml d'eau
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

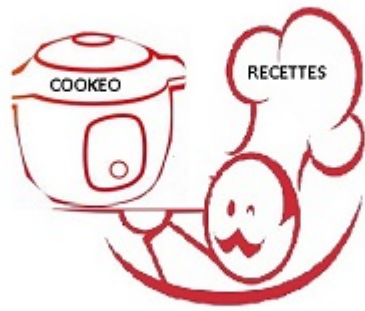
Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

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

<http://recettescookeo.net/>



1000 RECETTES COOKEO

**Steaks de porc au vin blanc
weight watchers et au cookeo**

Steaks de porc au vin blanc



Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc
125 ml de vin blanc
200 g de carottes congelées
40 g d'oignons
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
Sel , poivre
Huile d'olive
60 g de crème fraîche
150 ml d'eau.

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.
Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud.



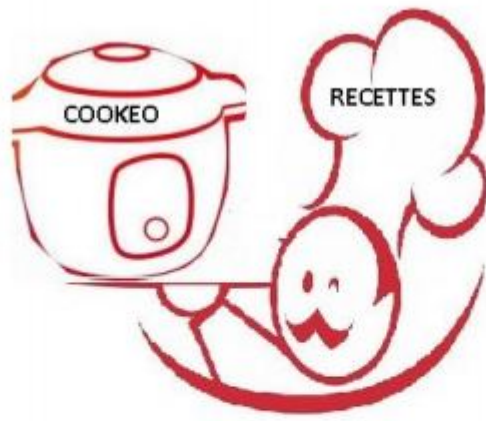
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Steaks de porc au vin blanc weight watchers la fiche

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

Recette cookeo poulet ananas maïs



Recette cookeo poulet ananas maïs

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes

150 g de lanières de poivron

1 cube de bouillon de bœuf

150 g d'ananas, en gros dés

200 ml d'eau

80 g de grains de maïs, en boîte

150 g de haricots rouges, en boîte

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe d 'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le maïs..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud

Poulet ananas maïs



Préparation 10 mn

Cuisson 15 mn

Propoints 6

Calories 268

Ingédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes
150 g de lanières de poivron
1 cube de bouillon de bœuf
150 g d'ananas, en gros dés
200 ml d'eau
80 g de grains de maïs, en boîte
150 g de haricots rouges, en boîte
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le maïs..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud



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

[appli mon cookeo](#)

<http://recettescookeo.net/>

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



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo purée de pommes de terre au Saint Agur



Recette cookeo purée de pommes de terre au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux

Sel

Poivre

250 ml de lait

1 cube de bouillon de bœuf

15 g de Saint Agur

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .

Salez et poivrez.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Mixez l'ensemble de la préparation

Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche

Servez chaud



Purée de pommes de terre au Saint Agur



Ingédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux

Sel

Poivre

250 ml de lait

1 cube de bouillon de bœuf

15 g de Saint Agur

2 cuillères à soupe de crème fraîche



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

Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .

Salez et poivrez.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Mixez l'ensemble de la préparation

Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche

Servez chaud

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

Recette cookeo spaghetti bourguignonne : la fiche gratuite

Cookeo
Moulinex

Spaghetti bourguignonne



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghetti
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
300 g de viande à bourguignon
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin rouge
300 ml d'eau
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf



Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.

Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.

Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)

Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.

Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghetti coupées en 2 avec 100 ml d'eau.

Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide. (temps de cuisson des spaghetti indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

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

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

Recette cookeo spaghetti bourguignonne : la fiche gratuite. Vous pouvez imprimez cette fiche ou créer un PDF en cliquant

en haut à droite de cet article.

10 recettes cookeo de coquillettes

Voici dans cet article 10 recettes cookeo de coquillettes. Pour accéder aux recettes cliquez sur le titre de la recette ou sur l'image .

Coquillettes au Boursin

Coquillettes au Boursin W W

Cooker Moulinex

Coquillettes Boursin WW

Ingredients pour 8 personnes:
500 g d'émincé de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
200 g de Boursin
Sel
Poivre

Découpez en morceaux les émincés de poulet
Déposez les dans le cœu.

Ajoutez dans le cœu les morceaux de poulet,
les coquillettes, le verre de vin blanc.

Enfilez le cube de bouillon de bœuf, versez
de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous
pression » programmez 5 min.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le
Boursin et mélangez pour servir chaud.



Coquillettes sauce poireaux

Cookeo Moulinex

Coquillettes sauce poireaux ww

Ingédients pour 5 personnes

- 300 g de poireaux congelés
- 800 g de coquillettes
- 100 g d'oignons congelés
- Paprika
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 150 g de dés de jambon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel
- poivre

Mode d'usage
 Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux.
 Ajoutez les coquillettes dans la cuve.
 Ajoutez les dés de jambon ,saupoudrez de paprika ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
 Programmez 4 minutes(le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)
 Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.



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

<http://sport-et-nutrition.com/category/recipes/>

Sauté de porc coquillettes à la moutarde

Cookeo Moulinex

Sauté de porc coquillettes à la moutarde

Ingédients pour 4 personnes

- 240 g de coquillettes
- 500 g de sauté de porc coupé en morceaux
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 100 g d'oignons congelés
- 1 petit verre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cube de bouillon de bœuf

Préparation
Mode d'usage
 Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive.
 Versez les coquillettes et le verre de vin blanc.
 Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression
 Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).
 En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.



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

<http://sport-et-nutrition.com/category/recipes/>

Coquillettes au poulet express

Cookeo Moulinex

Coquillettes au poulet express

Ingédients pour 4 personnes

- 3 escalopes de dinde de poulet
- 400 g de coquillettes
- 200 g de champignons de Paris congelés
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Poivre
- 200 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation
 Allumer votre cookeo ,sélectionnez cuisson rapide. Ajouter l'ensemble des ingrédients dans la cuve en commençant par le poulet que vous avez coupé en morceaux. Les champignons. Le cube de bouillon de bœuf.
 Ajouter 2 cuillères à soupe de moutarde,de l'eau et poivrer selon votre convenance.
 Programmez 5 mn de cuisson rapide.
 Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle de votre cookeo ,mélangez et ajoutez les 2cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.



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

<http://sport-et-nutrition.com/category/recipes/>

Boulettes de bœuf et coquillettes

aux poivrons

Cookeo
Moulinex

Boulettes de bœuf et coquillettes aux poivrons

Ingédients pour 4 personnes

- 16 boulettes de bœuf
- 100 g d'oignons congelés
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- 200 g de poivrons congelés
- 400 g de coquillettes
- Huile d'olive
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 petit verre de vin blanc
- Poivre

Préparation
mode "dorer"
Verser l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les oignons, les poivrons, les boulettes de bœuf. Ajoutez les coquillettes, le verre de vin blanc, le bouillon de cube. Poivrez.
Recouvrez d'eau.
Mélangez avec 2 cuillères à café de concentré de tomates.
Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes.
Ouvrez votre cookeo et servez chaud.

<http://www.cookeo.com/cookeocookies/>

<http://port-et-regions.com/category/cookeo/>



Coquillettes aux médaillons de saumon

Cookeo
Moulinex

Coquillettes aux médaillons de saumon

Ingédients pour 4 personnes

- 3 médaillons de saumon
- 100 g d'oignons congelés
- 400 g de coquillettes
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 verre de rosé
- Poivre
- Huile d'olive

Préparation
mode dorer
Ajouter de l'huile d'olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons. Ajoutez ensuite les médaillons de saumon. Émiettez les coquillettes dans la cuve.
Versez le verre de rosé, versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Ajouter 2 cuillères à café de moutarde.
Passez en mode cuisson rapide 5 minutes.
Servez chaud

<http://www.cookeo.com/cookeocookies/>

<http://port-et-regions.com/category/cookeo/>



Recette cookeo : coquillettes à la vache qui rit

Cookeo
Moulinex

Coquillettes à la vache qui rit

Ingédients pour 4 personnes

- 400 g de coquillettes
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Poivre
- 2 portions de vache qui rit

Préparation
Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.
Passez en mode cuisson rapide 5 mn (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).
Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit, faites les fondre en mélangeant. Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

<http://www.cookeo.com/cookeocookies/>

<http://port-et-regions.com/category/cookeo/>



Coquillettes aux boulettes de boeuf

Cookeo
Moulinex

Coquillettes aux boulettes de boeuf

Ingédients pour 4 personnes

- 15 boulettes de boeuf
- 3 cuillères de concentré de tomates
- 400 g de coquillettes
- 300 g de champignons de Paris congelés
- Huile d'olive
- 1 cube de bouillon de boeuf

Préparation
mode "dorer"
Verser l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les boulettes de boeuf.
Ajoutez les tomates pelées, versez les coquillettes, recouvrez d'eau, ajoutez le bouillon de cube. Poivrez.
Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes.
Ouvrez votre cookeo, ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.



<https://www.cookeo.com/cookbook/cooked/>

<http://report-et-ingenier.com/categorie/cooked/>

Mincerettes et coquillettes

Cookeo
Moulinex

Mincerettes et coquillettes

Ingédients pour 4 personnes

- 6 mincerettes
- 400 g de coquillettes
- 1 boîte de tomates pelées entières
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- Poivre

Préparation
Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les coquillettes, puis la viande coupée en morceaux, les tomates pelées. Poivrez, ajoutez le cube de bouillon de boeuf.
Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.
Passez en cuisson rapide (temps de cuisson du paquet divisé par 2)
Ouvrez votre cookeo puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates, mélangez et servez chaud.



<https://www.cookeo.com/cookbook/cooked/>

<http://report-et-ingenier.com/categorie/cooked/>

spelautomaten

Coquillettes au Saint Agur

Cookeo
Moulinex

Coquillettes au Saint Agur

Ingédients pour 4 personnes

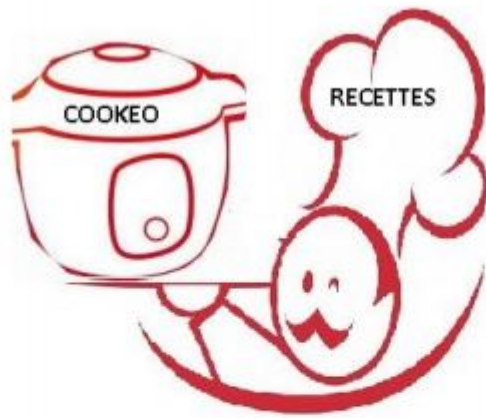
- 200 g de dés de jambon
- 240 g de coquillettes
- 30 g de Saint Agur
- 1 cube de bouillon de boeuf
- Sel
- Poivre
- 500 ml d'eau

Préparation
Mettez les ingrédients un à un dans la cuve : les coquillettes, les dés de jambon.
Versez l'eau avec le cube de bouillon de boeuf dans la cuve. Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 3 mn (le temps indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les Saint Agur et faites le fondre.
Servez chaud



<https://www.cookeo.com/cookbook/cooked/>

<http://report-et-ingenier.com/categorie/cooked/>



1000 RECETTES COOKEO

**Recette cookeo diététique
filet de saumon aux poireaux**

Filets saumon aux poireaux

Préparation 5 mn

Cuisson 15 mn

Propoints 5

Calories 250

Ingédients pour 4 personnes**4 filets saumon****100 g d'oignons congelés****200 g de poireaux congelés****2 cuillères à soupe de moutarde****1 petit verre de vin blanc****2 cuillères à soupe de crème fraîche
légère****7 PP****Préparation****Mode dorer**

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.

Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve, le verre de vin blanc.

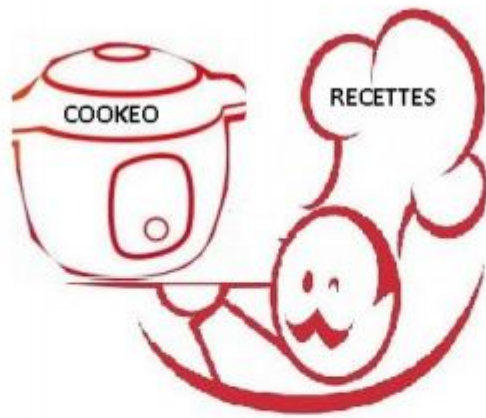
Versez 200 ml d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide**15 mn Servez chaud.**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/><http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux. Cette recette présente 250 calories et 5 propoints 7 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

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

**Recette cookeo diététique
encornets à la tomate**

Encomets à la tomate et aux poivrons



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 5

Calories 230

5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800g d'encomets congelés

600 g de poivrons congelés

250 ml de vin blanc

4 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Ail en morceaux congelé

Préparation

Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encomets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé. Mélangez et versez 4 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.

Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn)

Servez chaud

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

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

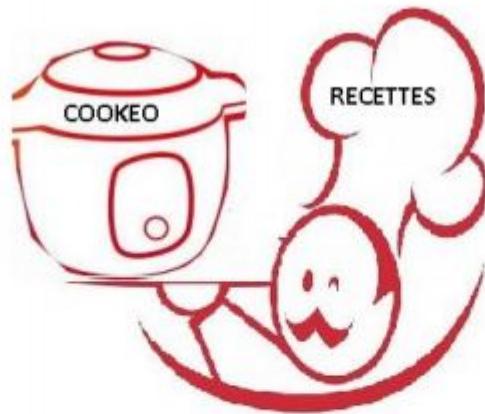
Voici une Recette cookeo diététique encornets à la tomate. Cette recette présente 230 calories et 5 propoints ET 5 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

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

Recette cookeo gâteau au yaourt



Recette cookeo gâteau au yaourt

Ingrédients

1 pot de yaourt

3 pots de farine

2 œufs

2 cuillères à café d'arome vanille

1 pot de crème fraîche

1 pot de sucre

1 sachet de levure chimique

300 ml d'eau

Film alimentaire

Moule 18 cms

Préparation de cette recette cooke gâteau au yaourt

Dans un saladier ajoutez le yaourt, la crème fraîche, le sucre, la farine, les œufs, le sachet de levure et les 2 cuillères à café d'arôme vanille. Beurrez le moule

Versez la préparation dans le moule. Filmez le moule.

Verse 300 ml d'eau dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez au minimum 30 mn

Pour la cuisson les avis sont partagés dans la famille . Certains pensent que le gâteau n'est pas assez cuit d'autres pensent le contraire, je vous laisse juger.



Gâteau au yaourt



Ingédients

1 pot de yaourt
3 pots de farine
2 œufs
2 cuillères à café d'arome vanille
1 pot de crème fraîche
1 pot de sucre
1 sachet de levure chimique
300 ml d'eau
Film alimentaire
Moule 18 cms

Préparation

Dans un saladier ajoutez le yaourt, la crème fraîche, le sucre, la farine, les œufs, le sachet de levure et les 2 cuillères à café d'arôme vanille. Beurrez le moule
Versez la préparation dans le moule. Filmez le moule.
Verse 300 ml d'eau dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez au minimum 30 mn



Recette cookeo diététique moules marinières

Moules marinières



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 3

Calories 135

5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées

250 ml de vin blanc

Persil congelé

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre



Choisissez la fonction recette express
puis sélectionnez « moules marinières ».

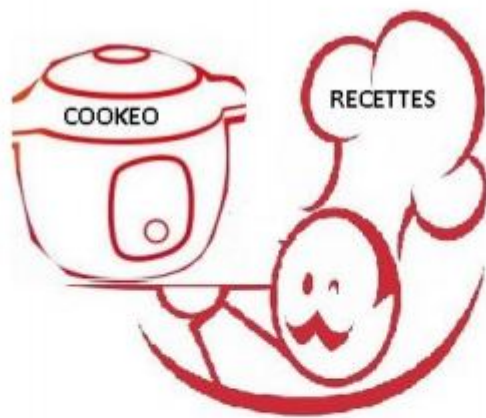
Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans l'assiette : les moules, les morceaux d'oignons, le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.

Servez chaud votre choix.

Vous pouvez imprimer 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