Recette cookeo aiguillettes de canard à l’échalote



Recette cookeo aiguillettes de canard à l’échalote

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’aiguillettes de canard

2 échalotes

Sel

Poivre

Huile d’olive

1 grand verre de vin rouge

1 petit pot de fromage blanc

Préparation

Fonction dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Faites dorer les morceaux d’échalotes.

Ajoutez les aiguillettes de canard. Versez le verre de vin rouge et un grand verre d’eau .

Salez et poivrez selon votre convenance .

Ajoutez le pot de fromage blanc ,mélangez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Servez chaud .

1000 RECETTES ICI



Recette cookeo riz cantonais une saveur du monde



Voici une recette cookeo riz cantonais inspirée de la clé USB Moulinex recettes du monde .

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 de mais

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 oeufs en brouillade puis réservez-les.

Faites dorer les lardons puis les oignons.

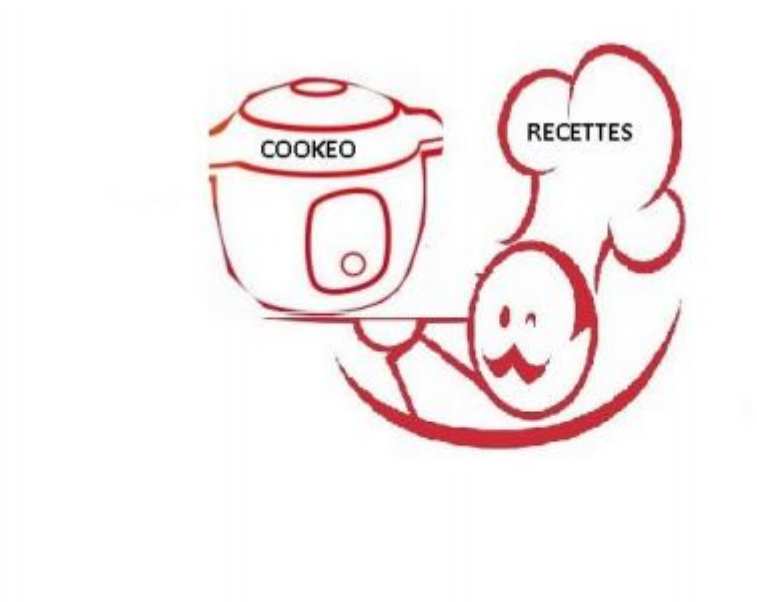
Ajoutez le mais, les crevettes, le riz.

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 .



Recette cookeo été caviar d'aubergines

Cookeo Moulinex

Caviar d'aubergines



Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 6 mn **Propoints** 1 **Calories** 45

Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée
1 citron
1 gousse d'ail pelée, dégermée
6 cl d'huile d'olive
2 càc de cumin en poudre
1 càc de sucre
Sel et poivre
2 càs de feuilles de persil plat

Préparation
Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.
Cuisson rapide
6 mn
Mixez l'aubergine avec l'ail,l'huile d'olive,le cumin,le sucre,le persil. et le jus du citron
Salez et poivrez.
Placez au frigo au moins 4 h .

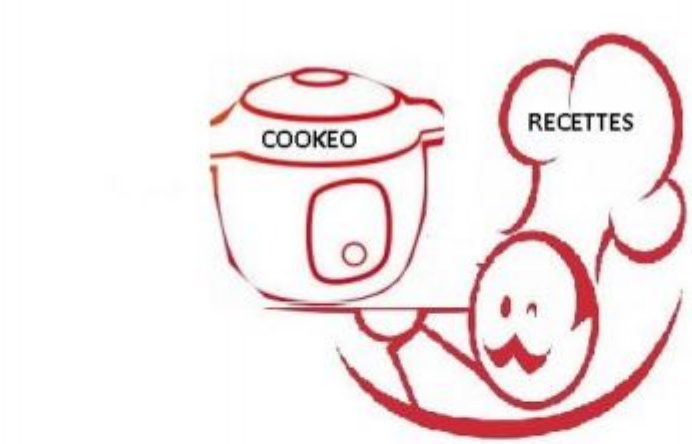
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

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

Voici le début d'une série de

recettes cookeo pour cet été .

Recette cookeo été caviar d’aubergines . 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

Flan pâtissier sans pâte au cookeo : la fiche

Cookeo

Moulinex

Flan pâtissier sans pâte



Ingrédients

3 œufs
100 g de sucre en poudre
90 g de farine
1 litre de lait
1 sachet de sucre vanillé



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

Préparation

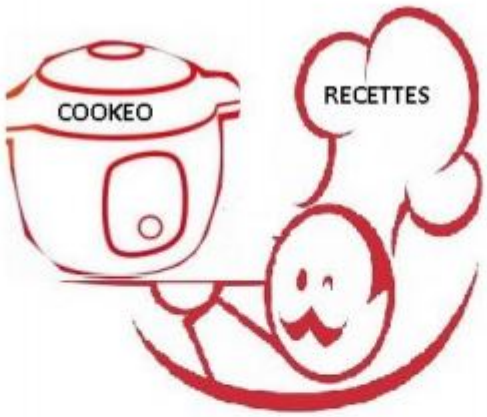
Faites préchauffer votre four à 180°.Beurrer un moule ou un plat

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Ajoutez la farine, mélangez.
Ajoutez le sucre en poudre puis le sachet de sucre vanillé.
Quand le mélange commence à crépiter ajoutez les œufs battus.
Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule ou dans un plat.
Enfournez 1h à 180°.
Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

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

Flan pâtissier sans pâte au cookeo. 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

Flan pâtissier sans pâte une recette au cookeo



Flan pâtissier sans pâte

Ingrédients

3 œufs

100 g de sucre en poudre

90 g de farine

1 litre de lait

1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Faites préchauffer votre four à 180°.Beurrer un moule ou un plat

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Ajoutez la farine, mélangez.

Ajoutez le sucre en poudre puis le sachet de sucre vanillé.

Quand le mélange commence à crépiter ajoutez les œufs battus.

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l’ensemble de la préparation dans un moule ou dans un plat.

Enfournez 1h à 180°.

Laissez refroidir à l’air libre et placer le moule au frigo

Flan pâtissier sans pâte une recette au cookeo

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux 2 épices

Cookeo

Moulinex

Cuisses de poulet aux 2 épices



Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 20 mn **Propoints** 5 **Calories 280**



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
200 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons de Paris
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.
Versez les cuillères à café de cumin et de paprika
Salez et poivrez selon votre convenance.

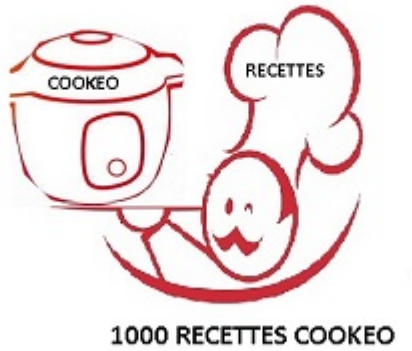
.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux 2 épices. 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



Recette cookeo : blanquette de dinde weight watchers



Blanquette de dinde weight watchers au cookeo

Calories: 409 Kcal (1 part)
ProPoints: 11 (1 part)

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d’oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d’eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d’huile d’olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

Préparation:

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d’escalopes de dinde coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les carottes,les champignons .

Versez un bouillon composé de 300 ml d’eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud.

Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers

Cookeo Moulinex

Boeuf forestier weigth watchers 7 PP





Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

Préparation

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

http://recettescookeo.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers 7 PP

Découvrez cette recette cookeo de boeuf forestier 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



Fiche recette cookeo : émincés de poulet à la tomate wwatchers

Emincés de poulet style ww



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Découvrez cette fiche de recette cookeo d'émincés de poulet à la tomate .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

67 recettes cookeo de légumes : PDF à télécharger





67 recettes cookeo de légumes

Après une série de PDF sur les viandes (boeuf,volailles ,porc) faisons un petit détour vers les légumes car il faut bien dire qu'à un moment il faut bien en consommer pour assurer un équilibre alimentaire .

Alors voici la dernière compilation de 67 recettes cookeo de légumes . Le principe de classement se fait dans l'ordre alphabétique .

Téléchargez le PDF en cliquant **ICI** ou sur l'image .

Pour plus de recettes : 650 c'est ICI

Recette cookeo ou traditionnelle : curry de limande



Encore un plat savoureux, léger et rapide à concocter. Cette recette devrait ravir l'ensemble de la famille. Elle se réalise soit au cookeo soit dans une poêle ou un faitout .La limande un poisson plat qui vit dans les mers froides est un produit sain tout à fait recommandable pour nos santés alors pourquoi se priver ?

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de limande

2 cuillères à café de fumet de poisson

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

1 petite boite de tomates pelées

1 pot de fromage blanc (125 g)

4 cuillères à café de curry

Huile d’olive

Préparation de ce curry de limande

Allumer votre cookeo et choisissez la fonction dorer ou faites chauffer une poêle. Dans la cuve du cookeo versez de l’huile d’olive, faites la même chose pour une cuisson avec poêle.

Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients de la recette.

Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4 cuillères de curry .Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des ingrédients.

Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez l’ensemble de la préparation.

Pour la cuisson au Cookeo choisissez la fonction cuisson rapide et optez soit pour une cuisson immédiate ou une cuisson différée. Le temps de cuisson est court 4 mn.

Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Cette recette peut s’améliorer en ajoutant par exemple du persil et des oignons. Cette version de curry de limande se veut un plat familial. En effet les enfants sont toujours réticents sur certains condiments .Chacun pourra faire varier cette recette en fonction de ses goûts.

Vous avez des suggestions n’hésitez pas à me les soumettre. Ce blog se

veut un lieu de partage.

Recette cookeo: semoule au lait et à la vanille



Nous sommes bien d’accord les desserts ne font pas toujours bon ménage avec les régimes. Effectivement la semoule est un féculent . Mais s’il constitue le seul féculent de votre repas pourquoi ne pas consommer ce dessert pour équilibrer votre repas .Une salade, une viande et un petit dessert pour finir . Quoi demander de mieux .

Ingrédients pour cette semoule

1l de lait

2 oeufs

1 sachet de sucre vanillé

60 g de sucre

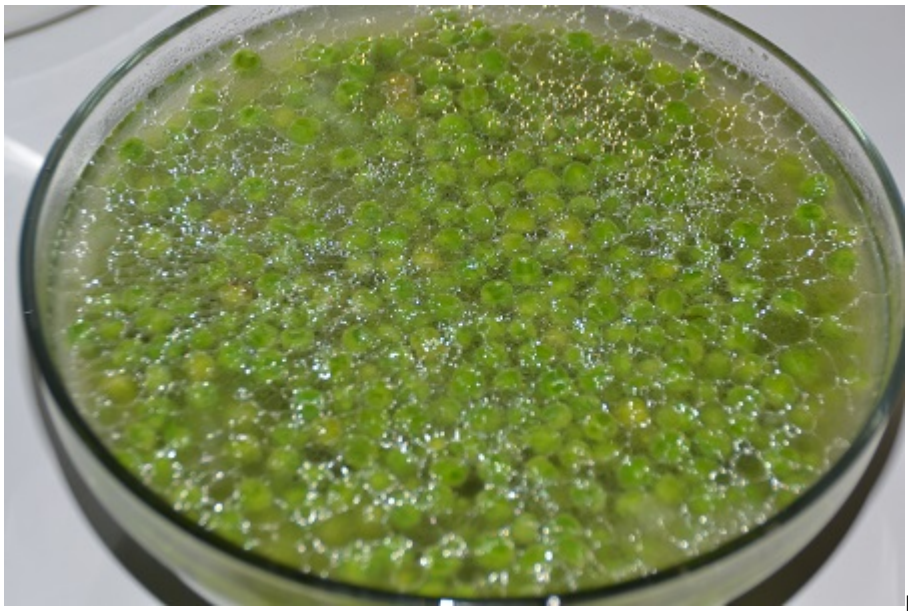
3 cuillères à café d’arome vanille

100 g de semoule à dessert

Préparation

Suivez la vidéo

Recette cookeo : petits pois aux oignons



Un légume vert qui sort de l’ordinaire ; le petit pois .Les petits pois présentent peu de calories, mais sont riches en glucides et en fibres.Ils possèdent

également de nombreuses vitamines (B,C,E) ainsi que des minéraux et des oligoéléments.

En ce qui concerne sa préparation pas de difficultés majeures . Pour l’heure je vous les propose avec des petits oignons ,pour la viande je vous laisse maître de votre choix .

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d’oignons congelés

500 g de petits pois congelés

Huile tournesol ou huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation de cette recette de petits pois suivez la vidéo .

Bon appétit à tous .