Recette cookeo légère : rognons au vin rouge

Le Cookeo reste un allié cuisine indéniable. Certains puristes pourront dire que ce n'est pas avec ce genre d'appareil que l'on fait de la grande cuisine, c'est certain mais son intérêt majeur ce n'est pas de faire des plats sophistiqués. En effet, sa fonction de cuisson différée permet un gain de temps certain pour les personnes et les familles actives. Pour ma part grâce au Cookeo je gagne environ 20 mn pour déjeuner car je le programme pour que mon plat soit cuit lorsque j'arrive sur les coups de midi. Il ne reste plus qu'à mettre la table et le tour est joué. Du côté de la qualité des plats il suffit de faire fonctionner son imagination pour trouver des recettes traditionnelles adaptables au Cookeo. Pour cette recette Cookeo, il s'agit d'une recette de rognons au vin rouge. Je dois avouer que je ne me lasse guère de ce style de plat qui présente la particularité d'être léger, facile et rapide à réaliser et surtout peu onéreux.

Ingrédients pour cette recette cookeo

600 g de rognons de bœuf en cube

200 g d’oignons congelés

400 g de champignons de Paris congelés

1 petite boîte de tomates en dés

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 verre de vin rouge

Sel

Poivre

Préparation de cette recette cookeo

1. C’est parti on démarre notre Cookeo et cela va aller tout seul, un jeu d’enfant. Sélectionnez la fonction « dorer » pour commencer cette recette. Votre appareil se place en préchauffage. Pendant le préchauffage ajoutez les 2 cuillères à soupe d’huile d’olive.
2. Faites dorer les oignons pendant 2 mn puis c’est au tour des rognons qui vont rejoindre les oignons.
3. Pendant que les oignons et les rognons cuisent nous allons en profiter pour préparer un bouillon. Nous allons tout d’abord écraser le cube de bouillon de bœuf qui va être mélangé à 500 ml d’eau. Ajoutons ensuite une cuillère à soupe de moutarde. L e bouillon peut être versé dans le Cookeo ainsi que le verre de

vin rouge, le sel, le poivre la petite boite de tomates en dés.

4. Ajoutez ensuite les champignons puis sélectionner la fonction « cuisson rapide » et » départ immédiat »et choisissez 15 mn. Fermez le couvercle et c'est parti pour la cuisson.
5. Ouvrez le couvercle de votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
6. Vous pouvez maintenant servir avec un légume de votre choix

Des questions sur cette recette cookeo . N'hésitez pas !!!

googleef85a95477c7679d.html

Compote pommes poires au cookeo

Comme j’aime les recettes légères, bonnes et faciles à réaliser. Si en plus elles sont rapides, ce n’est pas la perfection car il paraît que cela n’existe pas, mais en tout cas pour ma part c’est un bon début. Cette recette de compote pommes poires se réalise sans sucres ajoutés et permet donc une dégustation peu riche en sucres. Rassurez vous si vous n’avez pas de Cookeo, cette recette peut se réaliser dans un faitout ou une casserole, mais il faudra ajouter du temps de cuisson et surtout surveiller sans arrêt et mélangez au risque de voir votre compote devenir un peu couleur caramel. L’avantage du Cookeo c’est qu’il gère tout cela pour vous. Pas la peine de regarder en permanence. Si de l’eau venait à manquer pas de problème il se met à bipper et demander de faire le plein. Pratique non ? Ne nous réjouissons pas trop tout de même car il faut tout de même éplucher les fruits. Un minimum d’efforts pour un maximum de plaisir.
Même si du sucre n’a pas été ajouté, cette compote est intéressante pour les sportifs car elle va permettre tout de même un apport en glucides. Elle peut être consommée soit au cours d’une collation ou d’un repas.

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de pommes
500 g de poires

50 ml d’eau

Préparation de cette compote

1. Comme pour toutes les recettes avec Cookeo nous allons commencer par préparer les fruits en les lavant et les épluchant. Puis il vous suffira de les couper en morceaux.
2. On allume bien sûr son Cookeo puis nous allons sélectionner « recette » puis dessert et « compote de fruits ».
3. Notre assistant Cookeo de cuisson nous propose de sélectionner le nombre de personnes (2) puis il nous demande d’ajouter les ingrédients. Cela tombe bien ils sont prêts, il nous suffit de les mettre dans la cuve.
4. Puis il va falloir démarrer la cuisson (vous pouvez la différer) et bien évidemment fermer le couvercle.
5. Une fois la cuisson achevée ouvrez le couvercle puis laissez refroidir avant de mixer l’ensemble.

Comme nous l’avons cité dans l’introduction cette recette Cookeo diététique peut se réaliser aussi dans un faitout ou une casserole. Mais n’hésitez pas le Cookeo c’est un appareil vraiment sympa.



Recette cookeo pommes poires *by Rousseau Jean Philippe*

Recette cookeo rapide : mincerettes de porc à la tomate

Un classique du genre avec votre cookeo. Il suffit d'ajouter les ingrédients un à un dans la cuve et le tour est joué. Une recette cookeo rapide, facile à réaliser, très économique et diététique. Peu de matières grasses et seulement 133 calories. Cet appareil commence réellement à me plaire.

Ingrédients cette recette cookeo rapide

400 g de mincerettes de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d’eau

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de carottes congelées

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d’oignons congelés

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo diététique

1. Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde
2. Allumez votre Cookeo ; Celui est positionné sur « Ingrédients »

3. Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L’appareil demande si vous souhaitez un « départ immédiat » (faire cuire tout de suite) faites OK
4. Choisissez ensuite la fonction cuisson rapide faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.

5. Fermez et verrouillez cookeo. L’appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.
6. Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de

concentré de tomates et mélangez.

7. 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

Calcul de la valeur calorique du plat	**total :**	**531,4**	**47,87**	**148,95**	**21,32**
par portion	4	132,85	11,97	37,24	5,33
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)

Mincerettes de porc	400	272	30,4	112	16
moutarde	40	38,8	2,4	2,8	2
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
Carottes	200	70	2	14,4	0,6
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24
oignon	100	41	1,3	9	0

Avez vous vous aussi une recette cookeo rapide à proposer?

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate *by Rousseau Jean Philippe*



Recette cookeo diététique :compote pommes ananas



Il y a quelques semaines j’avais acheté des ananas pour éviter qu’il ne se perdent j’avais pris le soin de les couper en morceaux et de les placer au congélateur me disant qu’un jour ils serviront certainement . Et bien voilà c’est le jour je vais tout simplement concocter une compote avec 2 fruits : la pomme et l’ananas avec l’aide de mon cookeo. Cette recette va sans doute être très rapide à réaliser il n’y aura que les pommes à éplucher et suivre les instructions de l’appareil . Au final une compote sans sucres ajoutés . Pas mal pour un dessert léger ??? Non ? Une recette cookeo diététique….

135 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients 4 pour cette recette cookeo diététique

500 g de pommes épluchées

300 g de morceaux d’ananas (congelés ou frais)

50 ml d’ Eau

Préparation de cette recette cookeo diététique

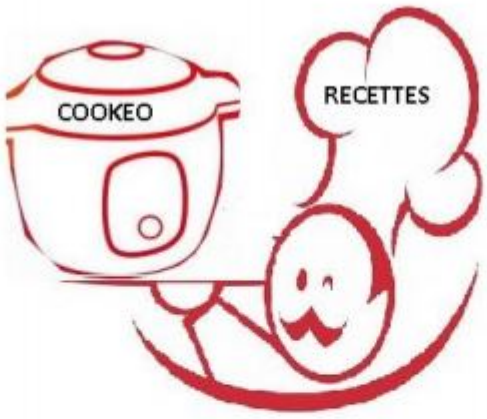
1 .Lavez et épluchez vos pommes

2 . Allumez Cookeo . Sélectionnez « **recette** » **OK** puis « **dessert** » **OK** et choisissez « **compote de fruits** »OK puis choisissez le **nombre de personnes** .Suivez ensuite les instructions pour **ajoutez les ingrédients** . **Ajoutez les ingrédients** puis faites **OK** . « **Souhaitez vous démarrer la cuisson** » faites **OK** pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

3.**Arretez votre cookeo**, **ouvrez le couvercle** et laissez refroidir . Mixez ensuite

Allez régalez vous . Si vous avez aussi des idées de recettes cookeo gratuites n’hésitez pas à les partager .

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo express et diététique : rognons à la tomate



Pour les amateurs de recettes rapides à exécuter, vous n’allez pas être déçus. Cette recette est vraiment super simple à réaliser .Une rapidité déconcertante. Pour cette recette cookeo express, il n’y a pas de matières grasses rajoutées, on passe en mode cuisson directement. Il suffit d’ajouter un à un les ingrédients. Au final une recette délicieuse.

Ingrédients pour 4 personnes de cette recette cookeo express

400 gr de rognons de bœuf découpés

200 gr de carottes congelées

400 gr de champignons de Paris congelés

1 pincée de piment

100 gr d’oignons congelés

4 cuillères à café de concentré de tomates

1 verre de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo express

1. Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau ,1 verre de vin rouge, du sel, du poivre ,1 pincée de piment ,1 cube de bouillon de bœuf .Mélangez le tout.

2. Allumez votre appareil cookeo celui-ci affiche les ingrédients. Vous ajoutez tous les ingrédients de votre recette, les oignons, les champignons de Paris, les rognons de bœuf, les carottes. Versez ensuite le bouillon dans la cuve du cookeo.
3. Passez en fonction « manuel » faites OK et sélectionnez cuisson rapide puis vous validez et choisissez votre temps de cuisson ici 10 mn. Puis faites « départ immédiat » cliquez OK .Fermez le couvercle et le tour est joué.
4. La cuisson est terminée il faut éteindre votre cookeo puis vous ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

Remarque pour cette recette cookeo express

Chacun peut personnaliser cette recette en jouant sur les piments (Cayenne, Espelette), on peut même rajouter pourquoi pas de la moutarde. A vous de voir comment accommoder à votre goût.

Le choix des ingrédients pour la plupart sont des aliments congelés certes. On peut si on a plus de temps jouer dans le

frais mais en sachant que le temps de préparation sera plus long.

Je rassure tout le monde cette recette cookeo express peut être réalisé sans le cookeo . Il suffit de suivre la recette mais en faisant tout cuire dans un faitout par exemple .Cuisine traditionnelle ou moderne ? Chacun fait ce qui lui plait non ?

Calcul de la valeur calorique du plat	**total :**	**779,6**	**75,07**	**34,35**	**31,32**
par portion	4	194,90	18,77	8,59	7,83
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
rognons de boeuf	400	492	60	0	28
oignon	100	41	1,3	9	0
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
Carottes	200	70	2	14,4	0,6
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24
vin rouge 12°	100	67	0	0,2	0

Recette express cookeo rognon tomate *par jphil3600*

Jean Philippe

Recette cookeo diététique : paupiettes de porc à la tomate



Vous trouverez ici une recette rapide à réaliser pour un repas diététique et équilibrée Même si cette recette cookeo comporte quelques lipides qui sont tout de même indispensables à notre organisme. Il suffira d'équilibrer sur les autres repas .

Ingrédients pour 4 personnes pour cette recette cookeo

4 paupiettes de porc

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d’oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 petite boite de tomates concassées

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

4 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo 5 mn cuisson 15 mn

1 .Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

2. Allumez votre Cookeo .. **Incorporez vos ingrédients** . En

commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

3. Choisissez la fonction **cuisson rapide** puis faites **OK**. Programmez le **temps de cuisson** ici 15 mn L'appareil vous demande si vous souhaitez un **départ immédiat** de cuisson vous faites **OK** . Ensuite vous pouvez **fermer le couvercle**, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette .

Remarque

Cette recette peut être effectuée sans cookeo . Les temps de cuisson et de préparation seront plus longs (compter au moins 35 mn). Il vous suffit de suivre le même déroulement que la recette cookeo en plaçant tout simplement vos ingrédients dans un faitout.

http://sport-et-regime.com/recette-de-cuisine-fitness-paupiettes-de-veau-a-la-tomate

Calcul de la valeur calorique du plat	**total :**	**1356,6**	**65,67**	**23,3**	**111,23**
par portion	4	339,15	16,42	5,83	27,81
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Paupiettes porc	400	1 192	52	2	108

oignon	100	41	1,3	9	0
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
tomates	250	50	2	8,75	0,75
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48

Recette diététique cookeo: paupiettes à la tomate *par jphil3600*

Recette cookeo diététique :

escalopes à la tomate



Comment réaliser une **recette cookeo** diététique de façon très rapide et succulente. Très simple il vous suffit de suivre les indications de l'article ou de consulter la vidéo qui reprend toutes les phases de la recette. Pour cette recette cookeo diététique nous allons utiliser la fonction « **dorer** » mais aussi « **cuisson rapide** ». Pour réaliser ce plat il vous faudra 5 mn de préparation et 10 mn de cuisson. Faire plus rapide c'est possible mais là c'est tout de même pas mal.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

100 g d'oignon

400 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de ciboulette

1 pincée de piment fort

Sel

Poivre

500 ml d’eau

1 bouillon de cube de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo diététique

1. Mettez en marche votre Cookeo. Positionnez vous sur la position **« manuel »** .Celui-ci vous demande le mode de cuisson. Sélectionnez **« dorer »** puis faites ok .L’appareil se met en préchauffage .Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d’huile d’olive. Quand il est chaud, il vous demande **« ajouter les ingrédients »**.Vous ajoutez alors les oignons et laissez les dorer 5 mn puis faire OK.

2. Cookeo vous demande si vous souhaitez arrêter la fonction **« dorer »**. Vous ajoutez alors les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment. Puis faites OK pour arrêter de dorer.

L’appareil vous propose **« cuisson rapide »** vous faites alors OK .Et vous ajoutez le bouillon que vous avez préparez avec l’eau et le cube de bœuf .Faites OK

4. Fermez le couvercle puis choisissez **départ immédiat** et faites OK pour valider. Laissez cuire.

5. Eteignez l’appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud.

par portion	4	195,95	27,58	5,35	7,86
ingrédients	**poids**	**Kcal**	**Protides (gr)**	**Glucides (gr)**	**Lipides (gr)**

Escalopes de poulet	400	448	96	0	7,2
oignon	100	41	1,3	9	0
moutarde	40	38,8	2,4	2,8	2
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
huile d’olive	20	160	0	0	20
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

Recette cookeo diététique :riz avec programmation



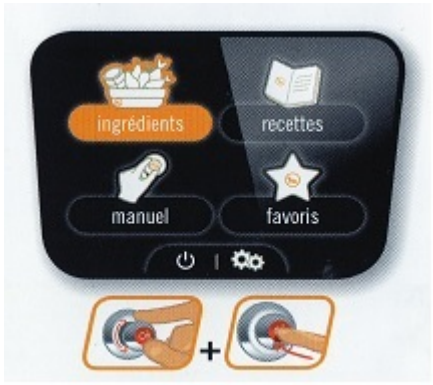
Recette cookeo diététique :riz avec programmation



Le cookeo présente de nombreux avantages. Mais celui-là est vraiment intéressant car il vous permet de programmer la cuisson d'ingrédients tels que le riz par exemple ou la cuisson d'une recette . Très pratique quand vous travaillez . Il vous suffit de préparer les ingrédients de votre recette cookeo le soir par exemple et vous pouvez programmer la cuisson pour le lendemain midi par exemple . Avec sa fonction de maintien au chaud ,vous arrivez du travail vous n'avez plus qu'à déguster votre succulente recette . Réaliser une recette cookeo c'est vraiment simple et rapide .

Pour cette article vous allez découvrir une recette cookeo de cuisson de riz avec programmation pour le lendemain .Pour vous aider vous pouvez suivre la vidéo qui reprend dans le détail la façon de procèder .

Réalisation de cette recette cookeo



Sélectionner le menu ingrédients puis faites OK



Sélectionnez « Riz et céréales » puis OK



Sélectionnez « riz blanc » puis OK



Choisissez la quantité de riz souhaité puis OK



Démarrez la recette faites oui puis OK



Ajoutez le riz et couvrez le avec de l’eau



Le temps de cuisson s’affiche faites OK



Sélection départ différé puis faites OK



Enregistrez l’heure actuelle puis OK



Enregistrez l’heure de fin de cuisson puis OK



Les détails de votre programme s’affichent.La recette cookeo est terminée bon appétit.

