

Trio de poivrons weight watchers au cookeo : la fiche



Trio de poivrons en sauce weight watchers 2PP



Ingédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
2 oignons émincés
1/2 petite boîte de concentré de tomates
20 gr de Margarine allégée
50 ml d'eau



Trio de poivrons weight watchers au cookeo. 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.

Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

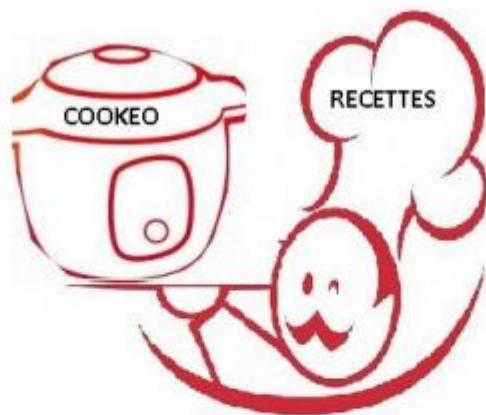
Ajouter ensuite les autres ingrédients.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 4 minutes.



[category/cookeo/](#)

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



1000 RECETTES COOKEO

**Filet mignon au Boursin
weight watchers au cookeo :
la fiche**

**Préparation 5 mn****Cuisson 15 mn****Propoints 5****Calories 250****Ingédients pour 4 personnes****1 filet mignon****1 cube de bouillon de bœuf****100 g de Boursin****200 ml d'eau****Sel****Poivre****1 cuillère à café d'huile d'olive****2 cuillères à soupe de maïzena****Préparation****Mode dorer**

Faites revenir le filet mignon avec de l'huile .

Réservez le filet mignon lorsqu'il est doré sur toutes ses faces.

Versez alors l'eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Redéposez le filet mignon dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

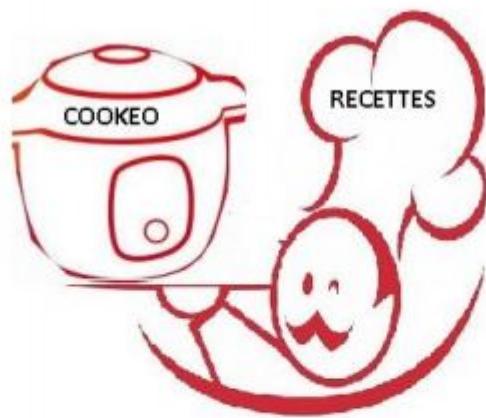
Repasser en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon, et coupez le en tranches pendant que vous épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maïzena. Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

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

Filet mignon au Boursin weight watchers au cookeo. 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

Fiche recette cookeo poulet au citron weight watchers

**Préparation 10 mn****Cuisson 10 mn****Propoints 5****Calories 242****Ingédients pour 4 personnes****4 escalopes de poulet****2 citrons****100 g d'oignon congelés****1 cube de bouillon de volaille****200 g de champignons de Paris congelés****1 cuillère à soupe d'huile d'olive****4 cuillères à soupe de crème fraîche**<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>**Préparation****Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.

Ajoutez les champignons de Paris.

Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

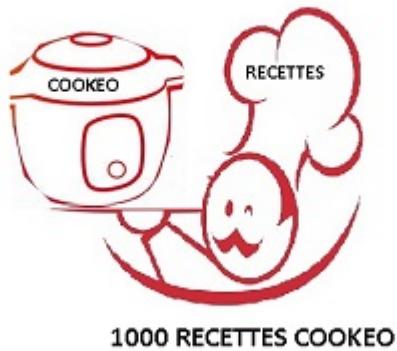
Mode cuisson rapide ou mode dorer**Programmez 10 mn**

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud

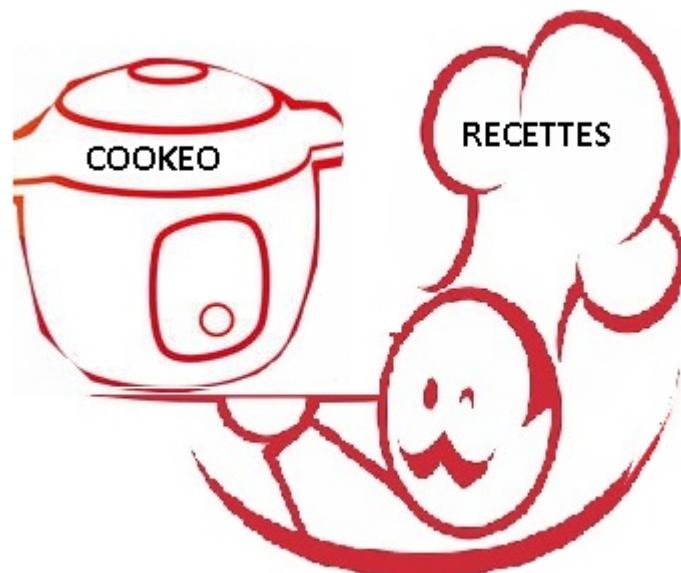
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au citron weight watchers. 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 ICI



10 recettes cookeo de cuisses de poulet



10 recettes cookeo de cuisses de poulet

Coucou tout le monde je vous propose ici 10 recettes cookeo de cuisses de poulet.

Pour accéder aux fiches il suffit de cliquer sur le texte ou sur l'image . Ensuite vous pouvez imprimer ou créer un PDF de la fiche en cliquant sur les icônes en haut de l' article.



Fiche recettes cookeo cuisses de poulet à la moutarde

 **Cuisses de poulet à la moutarde** 

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 290

Ingrediénts pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
4 cuillères à soupe de moutarde
300 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/cookeo/cuiseesrecettes/> <http://open-et-replic.com/longepy/index/>

<https://www.facebook.com/cookeo/cuiseesrecettes/> <http://open-et-replic.com/longepy/index/>

Fiche recettes cookeo cuisses de poulet gingembre

 **Cuisses de poulet au gingembre** 

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 5 Calories 280

Ingrediénts pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 gousset d'ail
1 échalote
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à café de gingembre moulu
300 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/cookeo/cuiseesrecettes/> <http://open-et-replic.com/longepy/index/>

<https://www.facebook.com/cookeo/cuiseesrecettes/> <http://open-et-replic.com/longepy/index/>

Recette cookeo : cuisses de poulet au vin rouge

 **Cuisses de poulet au vin rouge** 

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 5 Calories 280

Ingrediénts pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 petite boîte de concentré de tomates
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons congelés
300 ml de vin rouge
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre



Préparation

Mode doré

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive. Faites doré les gousset d'ail coupées en moessous, l'échalote et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude. Ajoutez les champignons. Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille. Versez les cuillères à café de gingembre. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn. Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeo/cuiseesrecettes/> <http://open-et-replic.com/longepy/index/>

<https://www.facebook.com/cookeo/cuiseesrecettes/> <http://open-et-replic.com/longepy/index/>

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux champignons

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux champignons

Préparation 5 mn **Cuisson 25 mn** **Propoints 6** **Calories: 895**

ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 verre de vin blanc
200 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de poulet
1 oignon
Poivre
Sel

<https://www.facebook.com/cookeo.volez-sautez/>

Préparation
Mode dorer

Découpez l'oignon en morceaux.
Ajoutez les ingrédients un à un. Commencez par les champignons puis laissez les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet. Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez. Plongez le cube de bouillon de poulet.
VERSEZ de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 25 mn.

<https://www.facebook.com/cookeo.volez-sautez/>

<http://sport-et-maison.com/category/voletes/>

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 285**

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 curcuma
1 cuillère à café de paprika
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/cookeo.volez-sautez/>

Préparation
Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites doré les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons de Paris.
Versez l'eau avec le cube de bouillon de cuve de volaille.
Versez les cuillères à café de curcuma et de paprika.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 20 mn.
Servir chaud.

<https://www.facebook.com/cookeo.volez-sautez/>

<http://sport-et-maison.com/category/voletes/>

Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes



Cuisses de poulet aux légumes

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 294

Ingédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
200 g de courgettes congelées
3 cuillères à café de concentré de tomates
Persil
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/cookeo/>
<http://cookeo-et-moulinex.com/recettes/cookeo/>

Préparation**Mode doré**

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.
Puis ajoutez les champignons de Paris, les courgettes.
Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.
Ajoutez les 3 cuillères à café de concentré de tomates. Saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 20 mn
Servez chaud.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au curry



Cuisses de poulet au curry

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 295

Ingédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 grosse boîte de champignons de Paris
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre
2 cuillères à café de curry
3 cuillères à soupe de crème fraîche

<https://www.facebook.com/cookeo/>
<http://cookeo-et-moulinex.com/recettes/cookeo/>

Préparation**Mode doré**

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.
Ajouter les champignons de Paris (égouttés).
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille. Ajouter les cuillères de curry.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 20 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche.
Servez chaud.

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

<http://cookeo-et-moulinex.com/recettes/cookeo/>

Fiche recette cookeo cuisses de



Cuisses de poulet méridionales

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 281



Ingédients pour 4 personnes
 4 cuisses de poulet
 2 cuillères à café d'huile d'olive
 100 g d'oignons coupés
 4 gousses d'ail en morceaux
 1 boîte de concentré de tomates
 2 cuillères à café de paprika
 Persil, origan
 1 cuillère à soupe de moutarde
 1 cube de bouillon de volaille
 300 ml d'eau
 Sel
 Poivre

<https://www.facebook.com/cookeo>
<https://www.cookeo-et-moulinex.com/recettes/cuisses/>

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. Puis ajoutez les gousses d'ail.
 Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.
 Ajoutez les 2 cuillères à café de paprika et la cuillère à soupe de moutarde. Saupoudrez de persil et d'origan.
 Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
 Programmez 20 mn.
 Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.
 Servez chaud.

poulet méridionales

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres



Cuisses de poulet aux câpres



Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 297



Ingédients pour 4 personnes
 4 cuisses de poulet
 2 cuillères à café d'huile d'olive
 100 g d'oignons congelés
 2 briques de tomates en jus
 1 cube de bouillon de bœuf
 1 verre de câpres
 100 ml d'eau
 2 cuillères à soupe de maïzena
 Sel
 Poivre

<https://www.facebook.com/cookeo>
<https://www.cookeo-et-moulinex.com/recettes/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.
 Versez les briques de tomates, l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.
 Ajoutez le verre de câpres.
 Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
 Programmez 20 mn.
 Vous pouvez épaisser la sauce si trop liquide avec de la maïzena en fonction dorer.
 Servez chaud.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre



Cuisses de poulet au cidre



Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Propoints 7 Calories 356

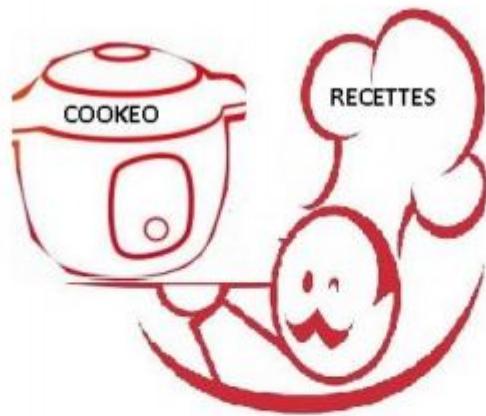


Ingédients pour 4 personnes
 4 cuisses de poulet
 2 cuillères à café d'huile d'olive
 100 g d'oignons congelés
 200 g de champignons de Paris coupés
 500 ml de cidre
 3 cuillères à soupe de crème fraîche
 Sel
 Poivre

<https://www.facebook.com/cookeo>
<https://www.cookeo-et-moulinex.com/recettes/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 le cidre.
 Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
 Programmer 20 mn.
 Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.
 Servez chaud.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre

Cuisses de poulet au cidre



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 7 Calories 336



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris
congelés
500 ml de cidre
3 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecette/>
[s/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/](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 le cidre.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

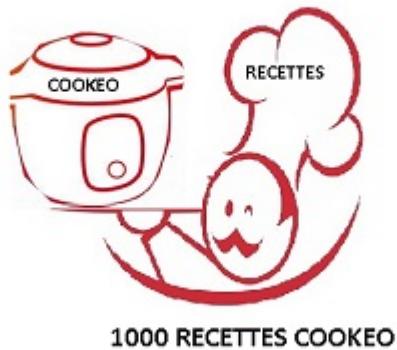
Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.

Servez chaud.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre
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 ICI



Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres

Cuisses de poulet aux câpres



Préparation 5 mn

COOKEO

Cuisson 20 mn

RECETTES

Propoints

6 Calories 297

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
2 briques de tomates en jus
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de câpres
100 ml d'eau
2 cuillères à soupe de maïzena
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecette>
s/ <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.

Versez les briques de tomates, l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Ajoutez le verre de câpres.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

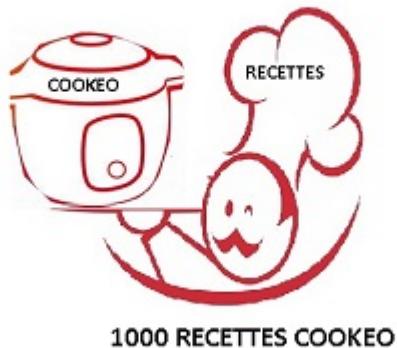
Programmez 20 mn

Vous pouvez épaissir la sauce si trop liquide avec de la maïzena en fonction dorer

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres. 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 ICI



Poulet au citron weight watchers une recette au cookeo



Poulet au citron weight watchers

Préparation	10 mn	Cuisson	10 mn	Propoints
5	Calories 242	5 SP		

Ingédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

2 citrons

100 g d'oignon congelés

1 cube de bouillon de volaille

200 g de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.

Ajoutez les champignons de Paris.

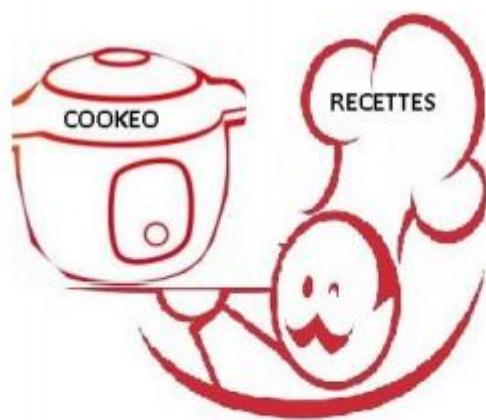
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

Mode cuisson rapide ou mode dorer

Programmez 10 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche.
Servez chaud

1000 RECETTE COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux légumes



Cuisses de poulet aux légumes



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 294

Ingédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
200 g de courgettes congelées
1 cuillère à café de concentré de tomates
Persil
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Découvrez cette recette Cookeo cuisses aux légumes. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de la recette en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecette>
s/ <http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation

Mode doré

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.

Puis ajoutez les champignons de Paris et la courgette. Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Ajoutez les 3 cuillères à café de concentré de tomates. Saupoudrez de persil.

Salez et poivrez selon votre convenance.

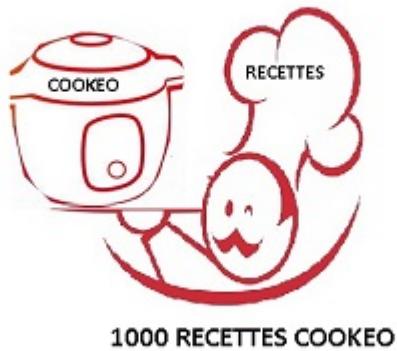
Cuisson rapide pour cuisson sous

pression

Programmez 20 mn

Servez chaud.

1000 RECETTES COOKEO ICI



Fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales

Cuisses de poulet mérédionale



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 281



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
4 gousses d'ail en morceaux
1 boite de concentré de tomates
2 cuillères à café de paprika
Persil, origan
1 cuillère à soupe de moutarde
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. Puis ajoutez les gousses d'ail.

Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.

Ajoutez les 2 cuillères à café de paprika et la cuillère à soupe de moutarde. Saupoudrez de persil et d'origan.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

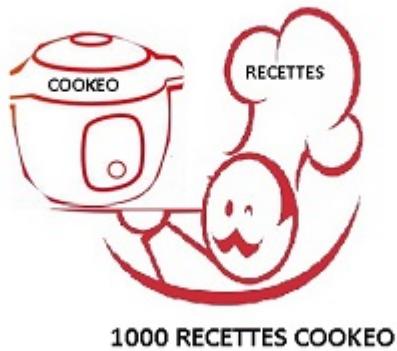
Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet mérédionales. 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 cuisses de poulet au curry

Cuisses de poulet au curry



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 295

Ingédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 grosse boîte de champignons de Paris
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre
2 cuillères à café de curry
3 cuillères à soupe de crème fraîche

<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 (égouttés)

Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille. Ajoutez les cuillères de curry.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche.

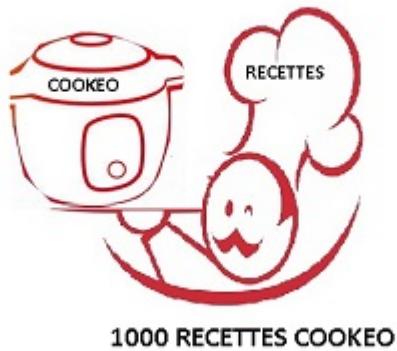
Servez chaud.

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

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

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au curry. 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 ICI



Fiche recette cookeo cuisses de poulet au vin rouge



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 petite boite de concentré de tomates
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons congelés
300 ml de vin rouge
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre



RECETTES

Mode dorer

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

Réservez les cuisses de poulet et faites revenir les oignons et les champignons de Paris .

Redéposez les cuisses de poulet dans la cuve et ajoutez le vin rouge, le bouillon d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn de cuisson .Quand la cuisson est terminée réservez les cuisses dans un plat qui va au four .

Ajoutez la boite de concentré de tomates dans la cuve et mélangez. Versez la sauce sur les cuisses de poulet.

Enfournez pendant 10 mn à 180 degré. Servez chaud .

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

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

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au vin rouge

Découvrez cette fiche recette cookeo de cuisses de poulet au vin rouge . 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.

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux champignons

Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet aux champignons

Préparation 5 mn **Cuisson 25 mn** **Propoints 6** **Calories : 310**

+ **Ingédients pour 4 personnes**

- 4 cuisses de poulet
- 1 verre de vin blanc
- 200 g de champignons de Paris
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 oignon
- Poivre
- Sel

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

Préparation Mode doré

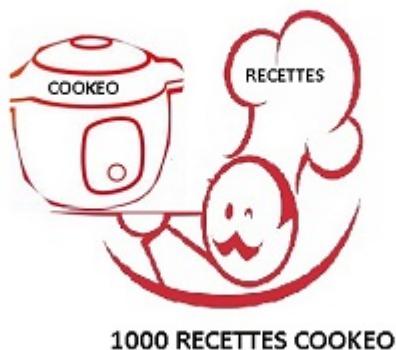
Découpez l'oignon en morceaux. Ajoutez les ingrédients un à un. Commencez par les oignons, puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet. Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez. Plongez le cube de bouillon de poule. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 25 mn



Découvrez cette Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux champignons. 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 ICI



Recette cookeo : cuisses de

poulet au vin rouge



Recette cookeo : cuisses de poulet au vin rouge

Ingédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

1 petite boite de concentré de tomates

200 g de champignons de Paris

100 g d'oignons congelés

300 ml de vin rouge

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

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

Réservez les cuisses de poulet et faites revenir les oignons et les champignons de Paris .

Redéposez les cuisses de poulet dans la cuve et ajoutez le vin rouge, le bouillon d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée réservez les cuisses dans un plat qui va au four .

Ajoutez la boite de concentré de tomates dans la cuve et mélangez. Versez la sauce sur les cuisses de poulet.

Enfournez pendant 10 mn à 180 degré. Servez chaud .

Temps de cuisson des volailles au cookeo



Vous souhaitez faire cuire du poulet ou de la dinde ou tout autre volaille mais vous ne connaissez pas les temps de cuisson alors cet article devrait vous aider .Voici donc les temps de cuisson des volailles au cookeo

ENTIER

Poids	Temps et modalités de cuisson
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
1,200 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 21 mn
1,300 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 23mn
1,400 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 24 mn
1,500 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 25 mn

MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
500 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 14 mn
600 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 15 mn
700 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 16 mn
800 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 17 mn
900 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 18mn
1 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 19 mn
1,100 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20mn
1,200 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 21 mn
1,300 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 22 mn
1,400 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 23mn
1,500 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 24mn