

**Trio de poivrons weight
watchers au cookeo : la fiche**



Ingrédients 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



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.

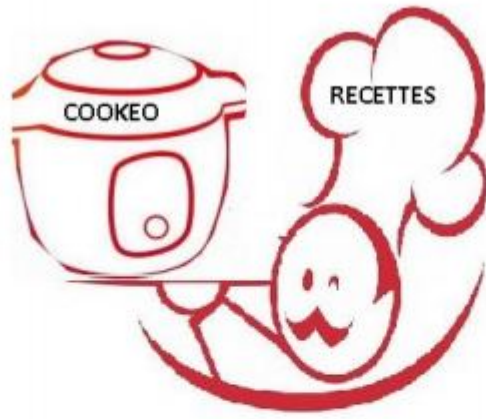
Mettre en cuisson rapide/sous pression
pendant 4 minutes.

Trio de poivrons weight watchers 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.



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

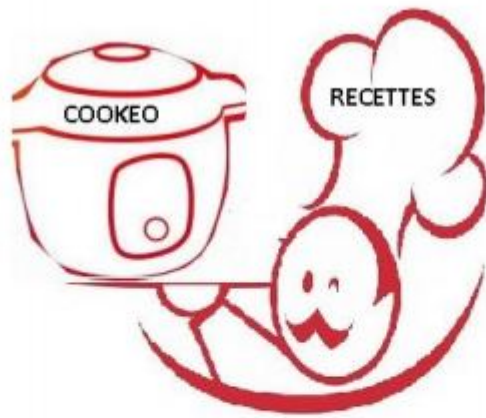
Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon, et coupez le en tranches pendant que vous épaissez 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 .

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

Filet mignon au Boursin weight watchers 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

**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

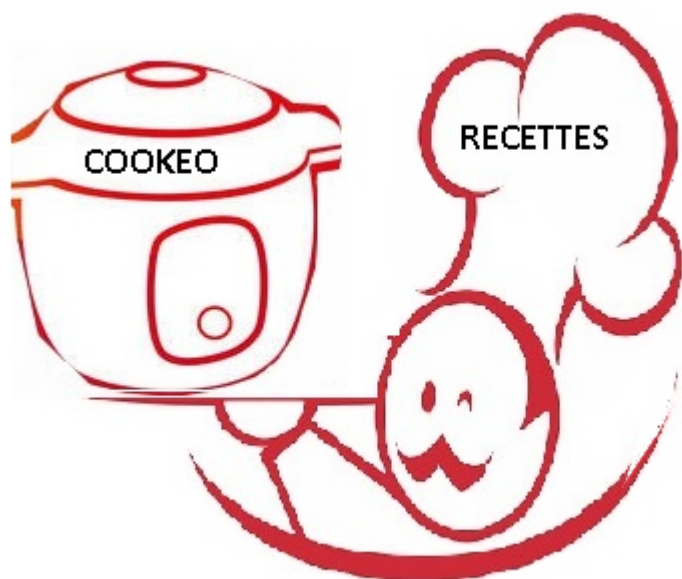
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

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



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 Portions 6 Calories 290

Ingédients 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.recettes/>

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

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

Ajoutez les 4 cuillères de moutarde à la fin de la cuisson.

Servez chaud.

<http://open-et-recipe.com/category/cookeo/>

Fiche recettes cookeo cuisses de poulet gingembre



Cuisses de poulet au gingembre

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Portions 5 Calories 280

Ingédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 gousses 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.recettes/>

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

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les gousses d'ail coupées en morceaux, 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.

<http://open-et-recipe.com/category/cookeo/>

Recette cookeo : cuisses de poulet au vin rouge



Cuisses de poulet au vin rouge

Préparation 5 mn Cuisson 20 mn Portions 5 Calories 280

Ingédients 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

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

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

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.

Redonnez 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 qu'il va au four.

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

Enfournez pendant 10 min à 180 degrés. Servez chaud.

<http://open-et-recipe.com/category/cookeo/>

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux champignons

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux champignons

Préparation 5 min Cuisson 25 min Propoints 6 Calories: 898

Ingédients 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/lecookeo.cooking>

<https://www.facebook.com/lecookeo.cooking>

Préparation

Mode d'or

Découpez l'oignon en morceaux.

Ajoutez les ingrédients un à un. Commencez par les oignons puis faites sauter les champignons et placez dans le coque 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 min.



Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux 2 épices

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux 2 épices

Préparation 5 min Cuisson 20 min Propoints 5 Calories 280

Ingédients 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/lecookeo.cooking>

<https://www.facebook.com/lecookeo.cooking>

Préparation

Mode d'or

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 min.

Servez chaud.



Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes

Cuisses de poulet aux légumes



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Portions 6

Calories 294

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
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/cookeorecette/>
<http://www.et-moulinex.com/france/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 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.

Saliez 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

Portions 6

Calories 295

Ingrédients 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/cookeorecette/>
<http://www.et-moulinex.com/france/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.

Saliez 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/cookeorecette/>

<http://www.et-moulinex.com/france/cookeo/>

Fiche recette cookeo cuisses de

Fiche recette cookeo cuisses de poulet aux câpres

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au cidre



Moulinex

Cuisses de poulet au cidre



Préparation 5 min

Cuisson 10 min

Preports 7

Calories 356



Ingédients pour 4 personnes

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

Préparation

Mode d'or

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les morceaux d'ignons 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

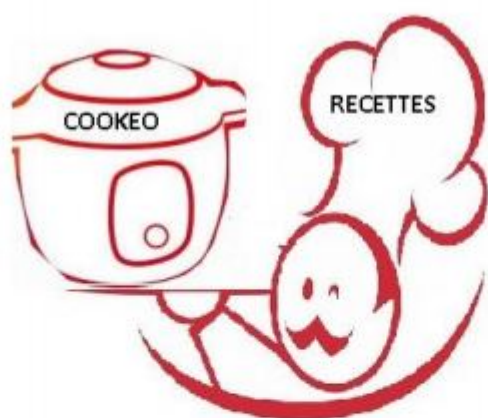
Programmez 20 min.

Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.

Servez chaud.

<https://www.facebook.com/lemondecookeo/>
<http://www.cookoo.com/fr/mon/cookeo.html>

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/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 le cidre.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

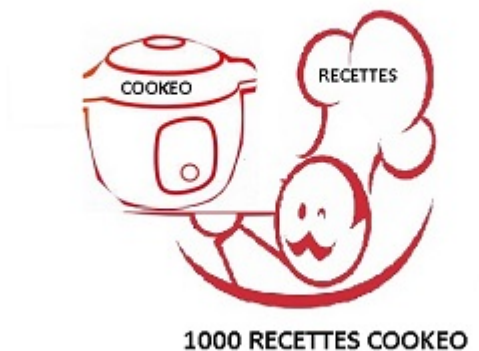
Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.

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

Cuisson 20 mn

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/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.

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 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



**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

Ingrédients 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.

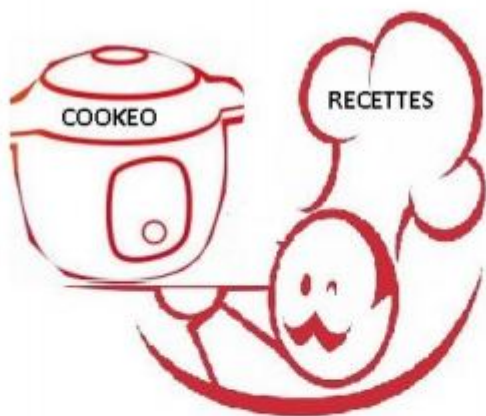
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

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



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
200 g de courgettes congelées
2 cuillères à café de concentré de tomates
Persil
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

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 champignons de Paris et les courgettes.
Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.
Ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates. Saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.

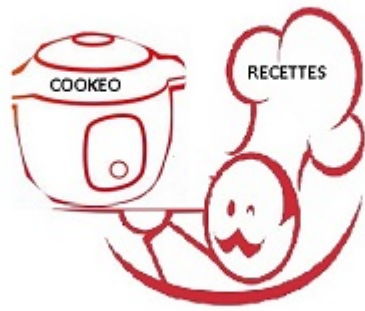
Cuisez à l'ébullition ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet aux légumes. 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.

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

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales

Cuisses de poulet méridionale



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 congelés
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/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

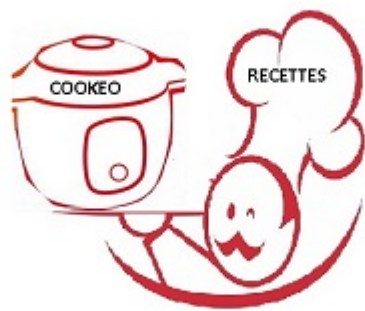
Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.

Servez chaud.

Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet méridionales. 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



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au curry

Cuisses de poulet au curry



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 295

Ingrédients 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.

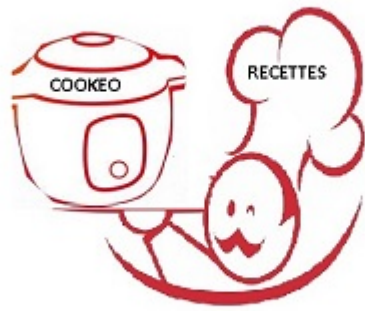
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<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



1000 RECETTES COOKEO

Fiche recette cookeo cuisses de poulet au vin rouge



Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet au vin rouge



Ingrédients 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 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 boîte 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



Ingrédients 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 dorer

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 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 : cuisses de

poulet au vin rouge



Recette cookeo : cuisses de poulet au vin rouge

Ingrédients 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 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 boîte 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