

Riz basmati 3 lentilles recette cookeo



Riz basmati 3 lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes avec cookeo

280 g de mélange riz basmati 3 lentilles

400 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Préparation cookeo

Déposez le mélange riz lentilles dans la cuve

Versez la boîte de tomates pelées

Versez les 400 ml d'eau

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ,mélangez et servez chaud

Ingrédients pour 4 personnes sans cookeo

280 g de mélange riz basmati 3 lentilles

400 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Préparation sans cookeo

Faite cuire le riz selon les indication du paquet de riz.

Egouttez le riz quand il est cuit .

Redéposez le riz dans une casserole puis ajoutez les tomates pelées. Mélangez.

Salez et poivrez

Servez chaud

Riz lardons tomates courgettes recette cookeo



Riz lardons tomates courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lardons

1 oignon

2 gousses d'ail

1 courgette

240 g de riz incollable

100 ml vin blanc

600 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel, poivre

Curry

Préparation

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux. Passez-les au hachoir (facultatif)

Coupez la courgette en morceaux

Faites revenir les lardons avec les morceaux d'ail et d'oignon hachés.

Saupoudrez de curry

Versez le riz et la boîte de tomates pelées.

Ajoutez les morceaux de courgettes

Versez le vin blanc.

Versez l'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet e riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates. Mélangez.

Servez chaud

Riz haché de porc tomates recette cookeo



Riz haché de porc tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée de porc

200 g de champignons de Paris

200 g de riz

1 petite boîte de tomates pelées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

200 ml d'eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Curry

Eau pour recouvrir le riz

Préparation

Passez les champignons sous l'eau et émincez les .

Rincez le riz

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude déposez la viande hachée de porc dans la cuve.

Ajoutez les champignons de Paris

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc,200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volailles.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et la cuillère à soupe de moutarde ,mélangez.

Servez chaud

Riz poulet cabillaud recette cookeo



Riz poulet cabillaud recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g d'escalopes de poulet

300 g de champignons de Paris congelés

2 dos de cabillaud

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volailles

200 ml de lait de coco

Curry

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir

1 oignon

Préparation

Coupez l'oignon et les escalopes de poulet en morceaux.

Versez l'huile dans la cuve du Cookeo.

Mode dorer

Faites dorer les morceaux d'oignon puis les morceaux de poulet.

Ajoutez le riz. Versez l'eau afin de recouvrir le riz.

Emiettez le cube de volailles dans la cuve. Ajoutez les dos de cabillaud, les tomates pelées, les champignons de Paris.

Saupoudrez de curry.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz et divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco, mélangez et servez chaud.

Riz poulet citron recette cookeo



Riz poulet citron recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

400 g d'escalopes de poulet

300 g de champignons de Paris frais ou congelés ou en boîte

1 cube de bouillon de bœuf

1 oignon

30 ml de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir

Préparation*

Coupez le poulet et l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer vos morceaux d'oignon puis les morceaux de poulet .

Ajoutez le riz et les champignons de Paris dans la cuve.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients et emiettez le cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée, ouvrez votre Cookeo . Egouttez la cuve si nécessaire.

Ajoutez le jus de citron ,mélangez et servez chaud.

Riz champignons recette cookeo



Riz

champignons recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 gr de riz

200 gr de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Préparation

Ajoutez le riz et les champignons dans la cuve

Verser un bouillon composé de 400 millilitres d'eau 100 ml de vin blanc et d'un cube de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Servez chaud

Riz forestier recette cookeo



Riz forestier recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 7SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz

1 petite boîte d'assortiment de champignons

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

Persil frais ou congelé

400 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons

Ajoutez le persil et les champignons

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Servez chaud

Riz brocolis mais recette cookeo



Riz brocolis mais recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

3 échalotes

150 g de maïs en conserve

10 bouquets de brocolis frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cube de bouillon de bœuf

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalote.

Ajoutez le riz .

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez les brocolis et le maïs .

Salez et poivrez . Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .

Quand la cuisson est terminée servez chaud .

Riz 3 légumes recette cookeo simple et rapide



Riz 3 légumes recette cookeo

CALORIES 180 4 PP 3 SP (programme liberté)

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz

1 courgette

1 aubergine

1 poivron rouge

1 échalote

Persil

Huile d'olive (3 cuillères à soupe)

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez la courgette en rondelles

Coupez l'aubergine en morceaux

Coupez l'échalote en morceaux également

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux d'échalote quand l'huile est chaude

Ajoutez le riz et versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes, de poivron et d'aubergine.

Salez poivrez . Saupoudrez de persil.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par pour mon cas 12 mn divisées par 2 soit 6 m

Servez chaud quand la cuisson est terminée

