Rôti porc basquaise recette cookeo

Rôti porc basquaise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

800 g de tomates

400 g de poivrons congelés ou frais

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,200 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les poivrons faites dorer 2 à 3 mn .

Versez le bouillon préparé dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez le bouquet garni .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Coupez votre rôti et servez chaud

Rôti porc froid préparation cookeo

Rôti porc froid préparation cookeo

345 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients 4 à 6 personnes

1 rôti de 800 g

1 cube de bouillon de bœuf

Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve le rôti de porc

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc,200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Laissez refroidir à l’air libre pendant une heure .

Enveloppez le rôti dans du papier d’aluminium et placez le au frigo pendant au moins 6 h.

Servez froid .

ROTI PORC FROID RECETTE COOKEO *par jphil3600*

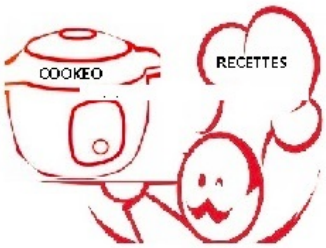
Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde ancienne

Cookeo

Moulinex

Rôti de boeuf moutarde ancienne

398 CAL 10 PP 12 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g
1 verre de vin blanc sec 150 ml
150 g d'oignons congelés
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre

Préparation

Sélectionnez l'onglet « recettes » puis « plat » et « rôti de bœuf à la moutarde »
L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .
L'appareil se met en préchauffage .
L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile . Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.
Puis arrêtez la fonction dorer et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.
Salez et poivrez .
Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .
Servez chaud

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

Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde ancienne

Une recette qui présente 398 calories 10 PP 12 SP

Fiche cookeo longe porc pommes de terre

Fiche cookeo longe porc pommes de terre

Cookeo

Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
10 petites pommes de terre
1 verre de vin blanc
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf

Position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.
Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de **cuisson rapide**
Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo

Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo

398 CAL 10 PP 12 SP

Bonjour tout le monde j'ai intitulé cette recette rôti de boeuf moutarde ancienne style weight watchers car la recette d'origine je l'ai modifiée . En effet il s'agissait d'un rôti de boeuf à la moutarde d'herbes . Dans cette recette il y a en plus de l'estragon et du cerfeuil ainsi qu'une cuillère à soupe de moutarde forte . Et il n'y a pas d'oignons .

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g

1 verre de vin blanc sec 150 ml

150 g d’oignons congelés

Huile d’olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Sélectionnez l’onglet « **recettes** » puis « **plat** » et « **rôti de bœuf à la moutarde** »

L’appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .

L’appareil se met en préchauffage .

L’appareil vous demande faire dorer la viande avec de l’huile . Ajoutez donc l’huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.

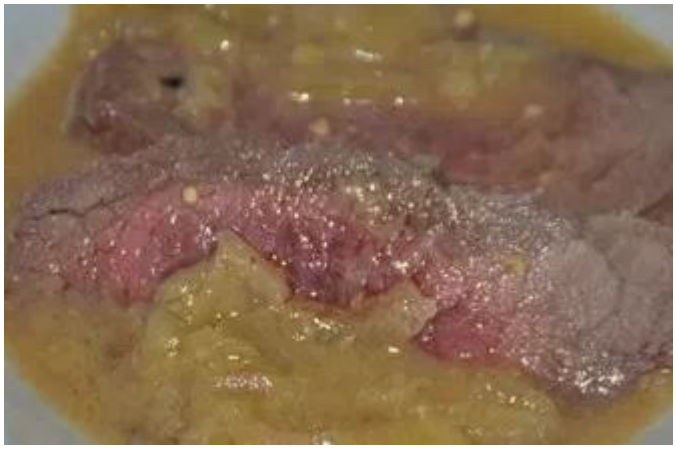
Puis arrêtez la **fonction dorer** et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.

Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .

Servez chaud

Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde



Fiche cookeo rôti de boeuf moutarde

Cookeo

Roti de boeuf moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
1 rôti de bœuf 800 g
250 ml de vin blanc
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 g d'oignons congelés

Allumez votre appareil . Sélectionnez "recette "puis" plat "puis "rôti de bœuf". Précisez le nombre de personnes.
Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.
Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.
Sortez de la la fonction "dorer" puis .Commencez par versez le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. **Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .**

Rôti de porc aux brocolis une recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

400 g de brocolis congelés

100 g d’oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation de rôti de porc aux brocolis

Disposez les ingrédients un à un dans la cuve . Commencez par le rôti de porc puis ajoutez ensuiteles oignons,les brocolis.

Versez un bouillon composé d’eau et du cube de bouillon de boeuf. Versez ensuite le verre de vin blanc.

Ajoutez la moutarde,saupoudrez de curry . Mélangez l’ensemble . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn et servez chaud.

Plus de 800 recettes ICI