

Tomates farcies riz recette cookeo



Tomates farcies riz recette cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz

5 tomates

300 g de viande hachée

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Persil

1 petit verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

1 oignon

Préparation

Découpez des chapeaux pour les tomates. Enlever la chair pour vider vos tomates.

Hachez l'oignon puis hachez la chair de tomates.

Mélangez dans un saladier la viande hachée avec l'oignon et la chair de tomates. Mélangez ;

Salez, poivrez, saupoudrez de persil.

Ajoutez la cuillère à soupe de concentré de tomates. Versez la moitié du verre de vin blanc et mélangez.

Garnissez vos tomates de l'ensemble de la préparation. Reposez les chapeaux.

Versez le riz dans la cuve. Déposez ensuite les tomates.

Versez l'eau et le reste du verre de vin blanc.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

Tomates farcies aubergines cookeo et extra crisp



Tomates farcies aubergines cookeo et extra crisp ou four

Cette recette utilise le Cookeo en cuisson sous pression ou cuisson rapide et ensuite soit le couvercle extra crisp ou le four

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de viande hachée de bœuf

4 tomates

1 aubergine

Sel

Poivre

2 cuillères à café d'origan

300 ml d'eau

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. (Conservez la chair).

Déposez la viande hachée dans un saladier.

Coupez l'aubergines en 2. Déposez les aubergines dans la cuve du Cooke.

Ajoutez 300 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et passez sous l'eau les aubergines.

Prélevez la chair des aubergines et mélangez avec la viande hachée.

. Ajoutez l'origan, le sel et poivre et mélangez.

Garnissez les tomates évidées et redéposez les chapeaux

Placez les tomates dans la cuve ou dans un moule qui va dans le Cooke. Ajoutez la chair des tomates

Placez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo.

Programmez 30 mn à 180°

Servez chaud avec du riz par exemple

Tomates farcies blé olives

recette cookeo



Tomates farcies blé olives recette cookeo

205 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates

200 g de blé

20 olives dénoyautées

1 oignon

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les olives en rondelles

Coupez des chapeaux aux tomates. Retirez la chair des tomates.

Coupez l'oignon en morceaux.

Hachez les morceaux d'oignon et la chair de tomates.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons et la chair de tomates pendant 2 mn environ.

Ajoutez le blé, les morceaux d'olives, le concentré de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Arrêtez le mode dorer puis garnissez les tomates avec le blé, les oignons et la chair de tomates.

Rincez la cuve. Redéposez-la dans le Cookeo et versez 200 ml d'eau.

Placez les tomates garnies dans le panier vapeur du Cookeo puis placez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud

Quelques conseils

Chacun pourra ajouter à souhait des aromates ou des épices . Cette version de tomates farcies au blé et olives se présente sous sa forme basique .

Pour ma part si je n'avais pas d'enfants à la maison je rajouterai du piment d'Espelette mais aussi du persil .Et pourquoi pas du curry .

Et vous vous feriez comment ?

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

**Recettes cookeo tomates
farcies weight watchers**

Tomates

farcies weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

curry

5 tomates

100 g d'oignons congelés

1 tranche de pain

1 œuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil déshydraté

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.



Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier

Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.

Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.

Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.

Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.

Placez les tomates dans la cuve du cookeo.

Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Servez chaud