120 Fiches recettes cookeo

Recettes cookeo.net

Cookeo Recettes et sport et vie pratique

Poireaux à l'orientale 13

Purée de pommes de terre saint agur 15

Riz cantonais 16

Risotto menthe citron 17

VIANDES 19

Aiguillettes de canard à l'échalote 19

Andouillettes au vin blanc 20

Blanquette de porc 20

Boeuf carottes maison 21

Boeuf mode maison 22

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

http://sport-et-regime.com/

http://www.recettesrapidesfaciles.com/

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

Boulettes de bœuf aux champignons 24
Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons..... 25
Boulettes de boeuf paprika et riz 26
Carottes aux oignons 27
Coquillettes au Boursin W Watchers 28
Coquillettes aux boulettes de boeuf➽➽➽ 29
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 30
Coquillettes à la vache qui rit➽➽➽ 30
Colombo de sauté de porc 31
Courgettes bolognaise 33
Côtes de porc moutarde..... 34
Côtes de porc sauce charcutière 35
Crépinettes au paprika 36
Crépinettes sauce curry 37
Crépinettes de porc à la tomate 37
Cuisse de dinde à la moutarde➽➽➽ 39
Cuisses de poulet aux champignons➽➽➽ 40
Cuisses de poulet à la moutarde..... 41
Cuisses de poulet aux champignons 42
Cuisses de poulet aux 2 épices..... 42
Cuisses de poulet méridionale..... 43
Cuisses de poulet aux légumes 44
Cuisses de poulet aux câpres 45
Cuisses de poulet au cidre..... 46
Cuisses de poulet au vin rouge..... 47
Cuisses de poulet au gingembre..... 48
Cuisses de poulet au curry..... 49

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Dinde à la crème fraîche➽➽➽ 50
Emincés de poulet à la tomate ww 51
Escalope poulet moutarde 53
Escalopes à la tomate 53
Escalopes de poulet basquaise➽➽➽ 55
Jarret de boeuf au vin rouge 56
Lapin à la moutarde➽➽➽ 57
Longe façon bourguignon➽➽➽ 58
Longe de porc au curry 59
Longe de porc à la tomate 61
Longe de porc à la moutarde➽➽➽ 62
Longe de porc et pommes de terre➽➽➽ 63
Magrets de canard 64
Mincerettes au petits pois et pommes de terre➽➽➽ 64
Mincerettes de porc à la tomate➽➽➽ 66
One pot pasta poulet 67
Paupiettes de porc à la tomate➽➽➽ 68
Porc à l'aigre doux 69
Poulet ananas mais 70
Poulet paprika et pommes de terre➽➽➽ 71
Pois chiches au curry➽➽➽ 72
Porc aux crevettes 73
Porc curry ➽➽➽ 73
Ratatouille express aux dès de jambon 75
Risotto jambon ww 76

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Risotto porc au curry➽➽➽ 76

Riz à la bolognaise➽➽➽ 78

Rognons à la tomate➽➽➽ 79

Rognons au vin rouge 80

Roti de boeuf moutarde➽➽➽ 81

Rôti de veau au vin rouge➽➽➽ 82

Rôti de porc au cidre➽➽➽ 82

Rôti de porc à la moutarde➽➽➽ 83

Saucisses chou-fleur 85

Spaghettis steaks hachés moutarde 86

Spaghettis Bourguignone 87

Spaghettis bolognaise maison 87

Spaghettis bolognaise maison➽➽➽ 88

Saute de porc moutarde 90

Sauté de porc à la tomate 91

Tomates farcies➽➽➽ 92

POISSONS 93

Artichauts sauce au thon 93

Crevettes coriandre 94

Crevettes au riz 95

Colombo de sole➽➽➽ 96

Coquillettes aux médaillons de saumon➽➽➽ 96

Curry de limande➽➽➽ 97

Encornets à la tomate et aux poivrons➽➽➽ 99

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Filets de poisson au curry 101
Filets de saumon poireaux➽➽➽ 101
Lotte aux lardons 103
Moules à la tomate➽➽➽ 105
Moules marinières➽➽➽ 105
Moules au poireaux➽➽➽ 106
Risotto dés de lotte 108
Risotto saumon poireaux 109
Risotto de colin à la crème fraîche➽➽➽ 110
Risotto filets de sole 110
Risotto de dès de lotte 111
Risotto de saumon poireaux➽➽➽ 112
Saumon et moules à la crème fraîche 114
Saint Jacques aux poireaux➽➽➽ 114
Thon à la tomate➽➽➽ 116
DESSERTS 117
Brioche perdue au pudding 117
Clémentines menthe pignons 119
Confiture de pommes 120
Confiture de fraises 121
Crème chocolat ➽➽➽ 122
..... 123
Créme au chocolat blanc 124
Compote pommes ananas➽➽➽ 124
Compote pommes poires ➽➽➽ 126

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Gâteau au chocolat au Banania..... 127

Glace au Nutella➽➽➽..... 129

Flan pâtissier sans pâtes..... 130

Flan aux abricots 131

Gateau au yaourt..... 132

Riz au lait à la vanille 132

Riz au lait au chocolat➽➽➽ 133

Semoule au chocolat 135

Sauce Roquefort au cookeo➽➽➽ 135

SOUPES..... 137

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

LEGUMES

Aubergines à la tomate

Aubergines à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Quelques branches de persil
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Huile d'olive
2 gousses d'ail
Sel
Poivre

Préparation

Lavez vos aubergines et coupez les en morceaux . Lavez et ciselez le persil .Coupez l'ail en morceaux .
Passez en mode dorer ,versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'ail et les morceaux d'aubergines .Ajoutez le persil.
Versez le verre de vin blanc et l'eau .
Salez et poivrez.
Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez les ingrédients.
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn . Servez chaud.

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Caviar d’aubergines

Cookeo Moulinex

Caviar d'aubergines

Préparation 5 *mn* **Cuisson** 6 mn **Propoints** 1 **Calories** 45

Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée
1 citron
1 gousse d'ail pelée, dégermée
6 cl d'huile d'olive
2 càc de cumin en poudre
1 càc de sucre
Sel et poivre
2 càs de feuilles de persil plat

Préparation
Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.
Cuisson rapide
6 mn
Mixez l'aubergine avec l'ail,l'huile d'olive,le cumin,le sucre,le persil. et le jus du citron
Salez et poivrez.
Placez au frigo au moins 4 h .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Carottes aux oignons

Cookeo

Carottes aux oignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

100 g d'oignons congelés
300 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 m d'eau

Préparation

« Fonction ingrédients » puis **« légumes et fruits »** puis **« carottes »** choisissez enfin **« rondelles »**
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites **ok** avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Réservez les carottes en sortant le panier du cookeo .
Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez avec un féculent de votre choix par exemple ou tout simplement chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Courgettes bolognaise

Cookeo Moulinex

Courgettes bolognaise

JP ROUSSEAU

Ingrédients pour 2 personnes :

120g de bœuf haché
300 g de courgettes congelées en rondelles
2 tomates coupées en quartier
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
1 petite boite de concentré de tomates
Persil
Sel
Poivre
Huile D'olive

Préparation

En mode « Dorer »

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail . Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson 5 minutes

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Duo de fleurettes aux dés de jambon

Cookeo Moulinex

Duo fleurettes aux dés de jambon

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de duo de fleurettes congelé
200 g de dés de jambon
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
Huile d'olive
300 ml d'eau

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive.
Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud.

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Fusillis au roquefort

Cookeo

Fusillis au roquefort

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de Fusillis

200 g de roquefort

200 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1verre de lait

Sel

Poivre

Préparation

Position dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis versez le verre de lait et ajoutez le Roquefort. Faites le fondre.

Quand vous obtenez un mélange lisse. Réservez la sauce.

Déposez les Fusillis puis versez de l'eau pour couvrir (minimum 200 ml).

Faites cuire les Fusillis en passant par le programme **cuisson rapide** ou **cuisson sous pression 5 mn** (le temps indiqué sur le paquet divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez à vos pâtes la sauce que vous avez réservée en repassant par la fonction dorer Mélangez et dégustez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Pâtes crème basilic

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

150 g de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

Lavez et ciselez le basilic. Epluchez l'ail et coupez le en morceaux ou hachés le avec un hachoir.

Mode dorer

Faites revenir dans de l'huile d'olive les morceaux d'ail et le basilic ciselé. Réservez l'ensemble de ces ingrédients ;

Versez dans la cuve les pâtes et recouvrez d'eau (minimum 200 ml).

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2).Quand la cuisson est terminé ouvrez votre cookeo et ajoutez aux pâtes la crème fraîche et les morceaux d'ail et le basilic ainsi que le parmesan .Mélangez tous les ingrédients.

Servez chaud.

Poireaux à l'orientale

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Poireaux à l'orientale

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux en rondelles congelés

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de curcuma

Paprika

Huile d'olive

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons. Quand ils ont blondi, ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez la boîte de tomates concassées. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez la cuillère à café de curcuma le jus de citron puis saupoudrez de paprika. Salez et poivrez . Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Purée de pommes de terre saint agur

Cookeo

Moulinex

Purée de pommes de terre au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux
Sel
Poivre
250 ml de lait
1 cube de bouillon de bœuf
15 g de Saint Agur
2 cuillères à soupe de crème fraîche

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

Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .
Salez et poivrez.
Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn
Mixez l'ensemble de la préparation
Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche
Servez chaud

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Riz cantonais

Cookeo Moulinex

Riz cantonais

Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe
150 g d'oignons congelés
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites
3 cuillères à soupe de lardons
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)
500 ml d'eau

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

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les oeufs en brouillade puis réservez-les.
Faites dorer les lardons puis les oignons.
Ajoutez le mais, les crevettes, le riz.
Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.
Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Risotto menthe citron

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Moulinex

Risotto menthe citron

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 oignons

1 cube de bouillon de volaille

4 citrons

2 tasses de menthe fraîche

Sel

Poivre

Coupez vos oignons en morceaux . Pressez les citrons et réservez le jus .Lavez et ciselez la menthe fraîche.

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons que vous avez coupés en morceaux.Ajoutez le riz . Laissez brunir le riz.

Versez le jus de citron . Emiettez le cube de volaille . Ajoutez la menthe fraîche ciselée .Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients .Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Ouvrez votre cookeo mélangez et servez chaud .

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

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

VIANDES

Aiguillettes de canard à l’échalote

Cookeo Moulinex

Aiguillettes de canard à l'échalote

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’aiguillettes de canard
2 échalotes
Sel
Poivre
Huile d’olive
1 grand verre de vin rouge
1 petit pot de fromage blanc

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

Préparation
Fonction dorer
Versez l’huile d’olive dans la cuve. Faites dorer les morceaux d’échalotes.
Ajoutez les aiguillettes de canard. Versez le verre de vin rouge et un grand verre d’eau .
Salez et poivrez selon votre convenance .
Ajoutez le pot de fromage blanc ,mélangez.
Mode cuisson rapide ou sous pression
Programmez 10 mn.
Servez chaud .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Andouillettes au vin blanc

Cookeo Moulinex

Andouillettes au vin blanc

Ingrédients pour 4 personnes

4 andouilllettes
650 g de petits pois surgelés
100 g d'oignons émincés surgelés (ou frais)
Sel et poivre
15 cl de vin blanc

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

Préparation

Placer tous les ingrédients dans la cuve en commençant par les andouillettes. Assaisonner.

Cuisson sous pression : 6 min

Servir !

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

Blanquette de porc

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Blanquette de porc

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc
1 pot de fromage banc 125 g
Sel
Poivre
400 g de carottes
1 verre de vin blanc
200 g de champignons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
Huile d'olive

Préparation

Allumez votre cookeo, versez de l'huile d'olive dans la cuve et placez le sur la fonction dorer puis faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.
Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.
Placez votre appareil en fonction cuisson rapide soit en mode différé soit en cuisson immédiate. 5 Fermez le couvercle du cookeo .
Servez chaud avec un légume de votre choix.

Boeuf carottes maison

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Boeuf carottes maison au cookeo

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
600 g de viande à bourguignon
100 g d'oignons congelés
200 g de carottes congelées
25 cl d'eau
25 cl de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de concentré de tomates
Poivre
Sel

Préparation
Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.
Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.
Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.
Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.
Arrêtez la fonction dorer et démarrer la cuisson (le temps s'affiche automatiquement.
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

Boeuf mode maison

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Boeuf mode maison

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 kilo de viande à bourguignon
100 g d'oignons congelés
500 grammes de carottes congelées
2 cuillères à café de concentré de tomate
Thym
Laurier
Poivre
250 ml de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de farine .
Huile d'olive

Préparation

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faite revenir les oignons congelés puis la viande.
Ajoutez ensuite les carottes, versez le verre de vin rouge, versez ensuite l'eau avec le cube de bouillon de boeuf.
Poivrez et ajoutez le thym et le laurier.
Passez en **cuisson rapide et programmez 45 mn** .
Quand la cuisson est terminée, ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et 2 cuillères à café de farine pour épaissir la sauce servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Boulettes de bœuf aux champignons

Cookeo

Boulettes de bœuf aux champignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de bœuf
15 boulettes de bœuf
Paprika
Sel
Poivre
4 cuillères à café de concentré de tomates

Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons, les boulettes de bœuf.

Emiettez le bouillon de bœuf dans la cuve et versez de l'eau (500 ml). Saupoudrez de paprika

Programmez la fonction cuisson rapide 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons

Cookeo

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à café de concentré de tomates
200 g de poivrons congelés
400 g de coquillettes
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
1 petit verre de vin blanc
Poivre

mode "dorer"
Verser l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les oignons ,les poivrons, les boulettes de bœuf. Ajoutez les les coquillettes,le verre de vin blanc, le bouillon de cube. Poivrez.
Recouvrez d'eau.
Mélangez avec 2 cuillères à café de concentré de tomates.
Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes .
Ouvrez votre cookeo et servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Boulettes de boeuf paprika et riz

Cookeo

Boulettes de boeuf paprika et riz

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

15 boulettes de bœuf
300 g de champignons de Paris congelés
300 grammes de riz
200 grammes d'oignons congelés
1 petite boîte de tomates entières pelées
Paprika
Huile d'olive .
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation
Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve
Faites dorer les oignons congelés , les boulettes de bœuf.
Ajoutez ensuite les champignons et le riz puis saupoudrez de paprika. Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Passez en mode de cuisson rapide et programmez 10 minutes .Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Carottes aux oignons

Cookeo

Carottes aux oignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

100 g d'oignons congelés
300 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 m d'eau

Préparation

« Fonction ingrédients » puis « **légumes et fruits** » puis « carottes » choisissez enfin « **rondelles** »
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites ok avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Réservez les carottes en sortant le panier du cookeo .
Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en **« mode dorer »** et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez avec un féculent de votre choix par exemple ou tout simplement chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Coquillettes au Boursin W Watchers

Cookeo Moulinex

Coquillettes Boursin WW

Ingrédients pour 6 personnes:

500 g d'émincés de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre

Découpez en morceaux les émincés de poulet Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Coquillettes aux boulettes de boeuf➽➽➽

Cookeo

Coquillettes aux boulettes de boeuf

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

15 boulettes de bœuf
3 cuillères de concentré de tomates
400 g de coquillettes
300 g de champignons de Paris congelés
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation
mode "dorer"
Verser l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez les tomates pelées,versez les coquillettes,recouvrir d'eau ,ajoutez le bouillon de cube. Poivrez.
Passez en mode de **cuisson rapide** et programmer 5 minutes .
Ouvrez votre cookeo, ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez.
Servez chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Coquillettes sauce poireaux weight watchers

Cookeo Moulinex

Coquillettes Boursin WW

Ingrédients pour 6 personnes:

500 g d'émincés de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre

Découpez en morceaux les émincés de poulet
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

Coquillettes à la vache qui rit➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Coquillettes à la vache qui rit

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de coquillettes
4 tranches de jambon blanc
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
2 portions de vache qui rit

Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.
Passez en mode **cuisson rapide 5 mn** (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).
Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit ,faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

Colombo de sauté de porc

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Colombo de sauté de porc au cookeo

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux
500 g de champignons de Paris congelés
500 g de carottes en rondelles congelées
1 cube de bouillon de boeuf
Poudre de Colombo
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :
Mode dorer
Versez l 'huile d'olive dans la cuve et faire revenir les morceaux de sauté de porc ,les champignons et les carottes en rondelles .
Emiettez le bouillon de bœuf ,salez ,poivrez et versez de l'eau dans la cuve.
Saupoudrez de poudre de Colombo.
Versez de l'eau (environ 400 ml)
Mélangez les ingrédients
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 15 minutes -

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Courgettes bolognaise

Cookeo

Courgettes bolognaise

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes :
120g de bœuf haché
300 g de courgettes congelées en rondelles
2 tomates coupées en quartier
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
1 petite boite de concentré de tomates
Persil
Sel
Poivre
Huile D'olive

Préparation :
En mode « Dorer »
Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail .
Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 30 ml d'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrez la cuisson – 5 minutes -

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Côtes de porc moutarde

Cookeo Moulinex

Côtes de porc à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 Cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de moutarde
Curry
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche
300 ml d'eau
Farine
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les côtes de porc dans l'huile d'olive puis ajoutez les oignons.
Ajoutez ensuite les champignons.
Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ainsi que le verre de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraiche, la moutarde.

Passez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et faites épaissir la sauce
Servez chaud

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Côtes de porc sauce charcutière

Cookeo Moulinex

Côtes de porc sauce charcutière

Ingrédients pour 3 personnes

3 côtes de porc
2 échalotes
1 verre de vin blanc
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillerée à soupe de moutarde
Huile d'olive
Persil haché
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
Sel
Poivre
Farine ou maizena

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .
Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.
Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud.

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Crépinettes au paprika

Cookeo Moulinex

Crépinettes au paprika

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
100 g d'oignons congelés
1 petit verre de rosé ou de vin blanc
1 petite boîte de tomates entières pelées
Huile d'olive
Sel
Poivre
Paprika
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les crépinettes avec un peu d'huile et la boite de tomates entières pelées. Versez 200 l d'eau et le cube de bouillon de bœuf.Saupoudrez de paprika.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 15 mn
Servez chaud

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

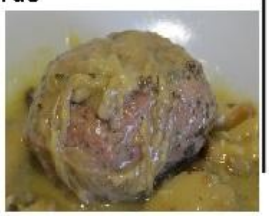
Crépinettes sauce curry

Cookeo Moulinex

Crépinettes sauce curry

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
200 g d'oignons congelés
400 g d'émincés de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe de moutarde
250 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
Curry
Huile d'olive



Mode dorer

Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive .
Ajoutez les crépinettes. Laissez dorer 2 mn .
Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.
Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn
Repassez en mode dorer
Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.
Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .

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

Crépinettes de porc à la tomate

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Crépinettes de porc à la tomate

Jean-philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
100 g d'oignons congelés
300 g de champignons de Paris congelés
2 Echalotes
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
Concentré de tomates
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes et les crépinettes
Ajoutez les champignons de Paris
Versez le vin blanc ,émiettez le cube de bouillon de bœuf, ajoutez de l'eau
Programmez 15 mn de cuisson rapide
Ouvrez le couvercle en fin de cuisson et déposez des cuillères de concentré de tomates
Servez chaud

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisse de dinde à la moutarde➽➽➽

Cookeo

Cuisse de dinde à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
1 cuisse de dinde
1 verre de vin blanc
2 tomates
Paprika
2 cuillères à soupe de crème fraiche
2 cuillères à soupe de moutarde
100 g d'oignons congelés
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
sel
poivre
moutarde

En mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude versez les oignons pour les faire dorer .
Faites dorer ensuite la cuisse de dinde. Ajoutez les tomates coupées en quartier.
Versez de l'eau , le verre de vin blanc. Saupoudrez de paprika.
Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez .
Programmez la **cuisson rapide 40 mn**
Ajoutez les cuillères de moutarde et de crème fraîche
Découpez votre viande et servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet aux champignons➽➽➽

Cookeo

Cuisses de poulet aux champignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 5 personnes

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

Découpez l'oignon en morceaux.
Allumez votre cookeo et positionnez vous en position manuelle puis ajoutez les ingrédients un par 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. ;
Passez en **cuisson rapide** pour une programmation de 25 mn .Choisissez départ immédiat ou différé.
Servez chaud avec un légume de votre choix.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet à la moutarde

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet à la moutarde

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 20 mn **Propoints** 6 **Calories 290**

Ingrédients 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/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 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.

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet aux champignons

Cuisses de poulet aux 2 épices

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux 2 épices

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 20 mn **Propoints** 5 **Calories 280**

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 cumin
1 cuillère à café de paprika
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.
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 mn
Servez chaud.

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet méridionale

Cookeo

Moulinex

Cuisses de poulet méridionale

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.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet aux légumes

Cookeo Moulinex

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
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/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 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.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet aux câpres

Cookeo Moulinex

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.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet au cidre

Cookeo Moulinex

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.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet au vin rouge

Cookeo Moulinex

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

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 .

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

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

http://sport-et-regime.com/

http://www.recettesrapidesfaciles.com/

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

Cuisses de poulet au gingembre

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet au gingembre

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 20 mn **Propoints** 5 **Calories 280**

Ingrédients 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/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 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.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet au curry

Cookeo Moulinex

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 boite 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/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Dinde à la crème fraîche➽➽➽

Cookeo

Dinde à la crème fraîche

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
4 cuillères à soupe de crème fraîche
3 cuillères à soupe de farine
Sel
Poivre

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les champignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez les escalopes de dinde coupées en morceaux .
Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf. Salez et poivrez .
Incorporez la crème fraîche et mélangez. Passez en mode cuisson rapide pour 12 mn .
Quand la cuisson est terminée repassez **en mode dorer** puis ajoutez 3 cuillères à soupe de farine pour faire épaissir la sauce.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Emincés de poulet à la tomate ww

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo Moulinex

Emincés de poulet style ww

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Escalope poulet moutarde

Cookeo Moulinex

Escalope poulet moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet
300 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 Cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de moutarde
Curry
1 petit verre de rosé ou de blanc
1 brique de crème fraîche liquide
200 ml d'eau
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les morceaux de poulet avec de l'huile d'olive dans la cuve.
Ajoutez ensuite les champignons de Paris
Saupoudrez de curry . Versez 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .
Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Quand la cuisson est terminée versez la crème fraîche et la moutarde et repassez en mode dorer pour faire épaissir la sauce

Mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de fécule de maïs mélangez à l'aide d'un fouet . Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un légume de votre choix

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

Escalopes à la tomate

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Escalopes à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet
100 g d'oignon
400 g de champignons de Paris
1 cuillère à soupe de ciboulette
1 pincée de piment fort
Sel
Poivre
500 ml d'eau
1 bouillon de cube de bœuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

1. Mettez en marche votre Cookeo. Positionnez vous sur la position « manuel » .Celui-ci vous demande le mode de cuisson. Sélectionnez « dorer » puis faites ok .L'appareil se met en préchauffage .Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand il est chaud, il vous demande « ajouter les ingrédients ».Vous ajoutez alors les oignons et laissez les dorer 5 mn puis faire OK.

2. Cookeo vous demande si vous souhaitez arrêter la fonction « dorer ». Vous ajoutez alors les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment. Puis faites OK pour arrêter de dorer. L'appareil vous propose « cuisson rapide » vous faites alors OK .Et vous ajoutez le bouillon que vous avez préparez avec l'eau et le cube de bœuf .Faites OK

4. Fermez le couvercle puis choisissez départ immédiat et faites OK pour valider. Laissez cuire.

5. Eteignez l'appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Escalopes de poulet basquaise➽➽➽

Cookeo

Escalopes de poulet basquaise

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet
1 petit poivron jaune
1 petit poivron vert
1 petit poivron rouge
250 g de champignons de Paris frais
3 tomates
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petit verre de vin blanc
Huile d'olive

.Epluchez et lavez les champignons de Paris et coupez en lamelles.

Fonction dorer faites dorer les oignons avec l'huile d'olive et ajoutez ensuite les autres ingrédients : les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.

Versez un bouillon que vous avez préparez avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

Passez en mode cuisson rapide avec départ immédiat pour le Cookeo. Choisissez 15 mn pour le cookeo .

Pour la cuisson dans la poêle ou un faitout faites cuire 35 à 40 mn à feu doux. Salez et poivrez selon votre convenance.

Fermez le cookeo et c'est parti pour la cuisson.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Jarret de boeuf au vin rouge

Cookeo

Jarret de boeuf au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de jarret de boeuf
4 carottes
200 g de champignons de Paris congelés
Poivre
1 cube de bouillon de boeuf
1 oignon
Huile d'olive
250 ml de vin rouge

Préparation

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons puis les jarrets de boeuf.
Puis ajoutez les champignons,les carottes,le cube de bouillon de boeuf,le vin rouge,l'eau (250 ml).
Passez en cuisson rapide 1 heure
Servez chaud

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Lapin à la moutarde➽➽➽

Cookeo

Lapin à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 5 personnes
1 kg de lapin
200 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
1 verre de vin blanc
4 cuillères à soupe de moutarde
Farine
Huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf

mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer les oignons puis les morceaux de viande
Ajoutez les champignons de Paris. Verser de l'eau avec le bouillon de bœuf émietté
Verser le verre de vin blanc.
Passer en mode **cuisson rapide** et programmer 20 minutes
Réservez les morceaux de viande ,**repassez en mode dorer.**
Versez de la farine dans la cuve et mélangez. Quand la sauce a épaissi replongez les morceaux de lapin dans la cuve . Laissez mijoter 5 mn .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Longe façon bourguignon➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Longe façon bourguignon

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 longe de porc sans os (environ 800 g)
200 g de champignons de Paris congelés
100 g de carottes congelées
Huile d'olive
100 g d' oignons congelés
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de fécule de mais.
250 ml de vin rouge
Sel
Poivre

Fonction dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe.Réservez la longe de porc pour faire dorer les morceaux d'oignon .
Puis ajoutez les champignons et les carottes congelées dans la cuve.Redéposez la longe avec le reste des ingrédients .
Versez le vin rouge dans la cuve et 200 ml d'eau .Salez et poivrez selon votre convenance..
Cuisson rapide.
Arrêtez la fonction « dorer » et passer en cuisson rapide. (1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.
Réservez la longe pour la couper en tranches et faire épaissir la sauce .

Position dorer

.Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de fécule de mais, mélangez. Une fois la sauce épaissie ,déposez les tranches de longe dans la cuve puis laissez mijoter 5 mn .
Servez ensuite chaud avec des féculents de votre choix .

Longe de porc au curry

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Longe de porc au curry

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

Une longe de porc sans os 800 grammes
200 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
200 g d'oignons congelés
curry
1 verre de vin blanc
2 cuillères de moutarde
Huile d'olive

"fonction dorer"
Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer la longe de porc puis les oignons.
Ajoutez ensuite les champignons et le cube de bouillon de boeuf puis le verre de vin blanc .Poivrez selon votre convenance ,saupoudrez de curry et mélangez ;
Verser de l'eau 300 millilitres

"Mode cuisson rapide 1 heure"
Réservez la longe pour la couper en tranches .
"Repassez en position dorer"
Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde ,puis 2 cuillères à soupe de fécule de maïs pour faire épaissir la sauce .
Quand la sauce a épaissi ,déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce
Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Longe de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
800 g de longe de porc sans os
200 g de carottes congelées
2 échalotes
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
3 cuillères de concentré de tomates
1 verre de Vin blanc
1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Découpez les échalotes en morceaux .
Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez
Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau
Passez en cuisson rapide et programmez 1 h de cuisson.
Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .
Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates .
Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.
Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.
Laissez mijotez 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Longe de porc à la moutarde➽➽➽

Cookeo

Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)
1 grosse boite de champignons de Paris
1 cube de bouillon de bœuf
Crème fraîche
Huile d'olive
1 oignon
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de fécule de mais.
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre

Mode « dorer »
Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés.
Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez.
Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.
Cuisson rapide.(1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.
Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.
Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.
Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde" et 2 cuillères à soupe de fécule de mais. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..
Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.
Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Longe de porc et 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.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Magrets de canard

Cookeo Moulinex

Magrets de canard

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard

Mode dorer

Taillader la peau des magrets de canard et placez les tout de suite côté peau dès le début de la fonction dorer.(pendant le préchauffage. Faites dorer pendant 3 mn après la fin du préchauffage.

Retournez vos magrets et faites les cuire pendant Minimum 2 mn pour une cuisson saignante et ajoutez de minute en minute pour une version plus cuite.Servez chaud .

Mincerettes au petits pois et pommes de terre➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Mincerettes au petits pois et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

8 petites pommes de terre
4 mincerettes de porc
200 g de petits pois congelés
1 cube de bouillon de boeuf
Sel
Poivre
Paprika

Epluchez,lavez,coupez en morceaux les pommes de terre.
Coupez également les mincerettes de porc en morceaux.
Versez un à un les ingrédients tout simplement dans la cuve .
Commencez par les pommes de terre que vous avez préparées avant . Puis ajoutez les petits pois ,puis les morceaux de mincerettes.
Saupoudrez de paprika ,salez et poivrez selon votre convenance.
Effritez le cube de bouillon de boeuf ,versez de l'eau dans la cuve pour recouvrir les ingrédients.
Programmer 25 minutes de cuisson rapide .
Servez chaud. "

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Mincerettes de porc à la tomate➽➽➽

Cookeo

Mincerettes de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de mincerettes de porc
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
500 ml d'eau
Sel poivre
1 cube de bouillon de bœuf
200 g de carottes congelées
400 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde

Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L'appareil demande si vous souhaitez un « **départ immédiat** » (faire cuire tout de suite) faites OK
Choisissez ensuite la **fonction cuisson rapide** faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.

Fermez et verrouillez cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.
Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.
Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

One pot pasta poulet

Cookeo Moulinex

One pot pasta poulet paprika

Ingrédients pour 5 personnes

25O g de pennes
4 escalopes de poulet
2 tomates
1 cube de bouillon de bœuf
2 oignons
Huile d'olive
Paprika
Sel, poivre
200 g de courgettes congelées
1 verre de vin blanc
1 poivron rouge
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir le poulet et les oignons coupés en morceaux
Ajoutez le poivron rouge, les morceaux de tomates, les courgettes.
Versez les pennes , le verre de vin blanc.
Recouvrez les ingrédients avec -600 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.
Ajoute une cuillère à soupe de moutarde .
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de paprika.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson .
Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche en fin de cuisson .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Paupiettes de porc à la tomate➽➽➽

Cookeo

Paupiettes de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc
400 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 petite boite de tomates concassées
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de curry
4 cuillères à café de concentré de tomates

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

Allumez votre Cookeo .. Incorporez vos ingrédients . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la **fonction manuel**
Choisissez la **fonction cuisson rapide** puis faites OK.
Programmez le temps de cuisson ici 15 mn
L'appareil vous demande si vous souhaitez un départ immédiat de cuisson vous faitesOK . Ensuite vous pouvez fermer le couvercle, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette **.**

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Porc à l’aigre doux

Cookeo Moulinex

Porc à l'aigre doux weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d’ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d’édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

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

2 cuillères à café d’huile d’arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Rouler les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer » Verser l’huile dans la cuve, y faire dorer les languettes de viande, saler, poivrer et réserver

Faire dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajouter l’ail

Verser dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l’édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêter le mode « Dorer » Ajouter les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrer de coriandre ciselée

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Poulet ananas mais

Cookeo Moulinex

Poulet ananas maïs

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 15 mn **Propoints** 6 **Calories 268**

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes
150 g de lanières de poivron
1 cube de bouillon de bœuf
150 g d'ananas, en gros dés
200 ml d'eau
80 g de grains de mais, en boîte
150 g de haricots rouges, en boîte
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d 'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le mais..
Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;
Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn
Servez chaud

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Poulet paprika et pommes de terre➽➽➽

Cookeo

Poulet paprika et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
12 pommes de terre
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de paprika
1 cube de bouillon de boeuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Huile d'olive

mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux de viande.

Saupoudrez de paprika ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre.Salez et poivrez.

Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de boeuf.
Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
Cuisson rapide 25 mn .

Pour épaissir la sauce repassez en fonction dorer et ajoutez une cuillère de fécule de mais.Laissez mijoter quelques minutes.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Pois chiches au curry➽➽➽

Cookeo

Pois chiches au curry

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel Poivre

Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus

Versez un verre d'eau

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

http://sport-et-regime.com/

http://www.recettesrapidesfaciles.com/

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

Porc aux crevettes

Cookeo Moulinex

Porc aux crevettes

Ingrédients pour 4 personnes.

120 g de crevettes hachées
200 g d'escalopes de porc
1 cuillère à café de gingembre
40 g champignons de Paris congelés
40 g d'oignons émincés
1 cuillère à café de fécule de pommes de terre
1/2 cuillère à café de sucre
Sel

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

Préparation

Décortiquez les crevettes .Emincez les champignons et ajoutez les aux crevettes pour les hacher. Réservez les crevettes et les champignons hachés dans un saladier .
Coupez les escalopes de porc en morceaux puis hachez les .Ajoutez le porc hachés dans le saladier puis ajoutez le gingembre,la fécule de mais,le sucre. Salez et poivrez . Mélangez l'ensemble puis formez des boulettes.
Placez les boulettes dans le panier vapeur .
Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis ajoutez le panier vapeur .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Servez chaud

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

Porc curry ➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Porc curry

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc
6 cuillères à soupe de crème fraîche
2 Cuillères à café de curry
1 cuillère à café de curcuma
100 g d'oignons congelés
Huile d'olive
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation

Faites chauffez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons et revenir la viande.

Versez 200 ml d'eau .Poivrez .

Ajoutez une cuillère à café de curcuma et 2 de curry.
Ajoutez une pincée de gros sel.

« Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression »
Programmez 10 mn de cuisson et fermez le couvercle.

Ouvrez le cookeo quand la cuisson est terminée pour incorporer les cuillères à soupe de crème fraiche.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Ratatouille express aux dès de jambon

Cookeo

Moulinex

Ratatouille express aux dés de jambon

Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
250 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe
Concentré de tomates
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dès de jambon .
Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.
Salez et poivrez .
Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .
Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Risotto jambon ww

Cookeo Moulinex

Risotto jambon ww Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients 4 personnes

240 gr de riz
1 verre de vin blanc
400 gr de dés de jambon
200 gr de champignons de Paris congelés
Sel, poivre
1 cube de bouillon de bœuf

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).
Servez chaud.

Risotto porc au curry➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Risotto porc au curry

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de sauté de porc
240 g de riz
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
Curry
Huile d'olive
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Faites chauffer de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons. Puis faites dorer la viande avec les oignons.
Coupez le sauté de porc en morceaux.
Ajoutez les champignons, le verre de vin blanc, le riz. Mélangez.
Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Saupoudrez de curry, poivrez.
Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde.
Cuissson rapide 12 mn; Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Riz à la bolognaise➽➽➽

Cookeo

Riz à la bolognaise

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz
1 cube de bouillon de boeuf
400 g de viande hachée
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Huile d'olive
100 g de carottes congelées
100 g de champignons de Paris congelés

mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons .
Ajoutez la viande hachée, puis les carottes et les champignons .Versez le riz,de l'eau avec le bouillon de boeuf émietté

Mode cuisson rapide

programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 (15 mn en général)
Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Rognons à la tomate➽➽➽

Cookeo

Rognons à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de rognons de bœuf découpés
200 g de carottes congelées
400 g de champignons de Paris congelés
1 pincée de piment
100 gr d'oignons congelés
4 cuillères à café de concentré de tomates
1 verre de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,1 verre de vin rouge, du sel, du poivre ,1 pincée de piment ,1 cube de bouillon de bœuf .Mélangez le tout.
Allumez votre appareil cookeo celui-ci affiche les ingrédients. Vous ajoutez tous les ingrédients de votre recette, les oignons, les champignons de Paris, les rognons de bœuf, les carottes. Versez ensuite le bouillon dans la cuve du cookeo.
Passez en fonction **« manuel »** faites OK et sélectionnez cuisson rapide puis vous validez et choisissez votre temps de cuisson ici 10 mn. Puis faites « **départ immédiat »** cliquez OK .Fermez le couvercle et le tour est joué.
La cuisson est terminée il faut éteindre votre cookeo puis vous ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Rognons au vin rouge

Cookeo

Rognons au vin rouge

Jean -Philippe Rousseau

Moulinex

600 g de rognons de bœuf en cube
200 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris congelés
1 petite boîte de tomates en dés
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 verre de vin rouge
Sel
Poivre

Fonction « dorer ».Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Faites dorer les oignons puis les rognons
Préparer un bouillon avec le cube de bouillon de bœuf et 500 ml d'eau. Ajoutons ensuite une cuillère à soupe de moutarde. L e bouillon peut être versé dans le Cookeo ainsi que le verre de vin rouge, le sel, le poivre la petite boite de tomates en dés.
Ajoutez ensuite les champignons puis sélectionner la fonction « cuisson rapide » et » départ immédiat »et choisissez 15 mn. Fermez le couvercle et c'est parti pour la cuisson.
Ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Roti 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 .**

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Rôti de veau au vin rouge➽➽➽

Cookeo

Rôti de veau au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
600 gr de rôti de veau
300 g de champignons de Paris congelés
300 g de rondelles de carottes congelés
Persil congelé
Sel
Poivre
1 verre de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
100 g d'échalotes congelés
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Allumez votre cookeo et ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les échalotes, le rôti de veau, les carottes, les champignons, le persil. Le concentré de tomate sera ajouté en fin de cuisson.
Couvrez les ingrédients avec de l'eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf.
Cuisson rapide 20 mn

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates en fin de cuisson . Servez chaud.

Rôti de porc au cidre➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Roti de porc au cidre

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc
400 g de Champignons de paris
200 g d'oignons congelés
4 cuillères à soupe de crème fraiche à 15 %
1 bouteille de cidre (75 cl)
Huile d'olive
Sel
Mélange 5 baies

fonction dorer » .
Versez de l'huile d'olive.
L'appareil vous demande de mettre les ingrédients . Commencez par les oignons ,puis les champignons ,puis le rôti. Ajoutez ensuite les cuillères de crème fraiche,le cidre. Salez et poivrez (mélange 5 baies) selon votre convenance.Laissez dorer pendant 5mn puis quittez la fonction dorer pour choisir la fonction

Cuisson rapide. Indiquez 45 mn de cuisson puis fermez le couvercle de votre cookeo .
La cuissson est lancée .Il ne vous reste plus qu'à servir avec un légume de votre choix.

Rôti de porc à la moutarde➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Rôti de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
200 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à café de miel
Sel
Poivre
Une petite boîte de tomates de tomates pelées
500 ml d'eau 1 bouillon de cube de bœuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Fonction Dorer

Ajoutez alors les oignons avec de l'huile d'olive et vous les faites dorer
Ajoutez le rôti puis faites le revenir 1 mn sur chaque face
Ajoutez le reste des ingrédients : carottes, champignons de Paris, tomates pelées.
Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bouillon de bœuf, 1 cuillère à soupe de moutarde et 1 cuillère à café de miel. Vous pouvez si vous le souhaitez saler et poivrer. Versez le bouillon préparé dans la cuve

Cuisson rapide. 45 mn

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Saucisses chou-fleur

Cookeo Moulinex

Saucisses chou-fleur

Ingrédients pour 2 personnes

1 saucisse
2 cuillères à soupe de persil haché
2 gousses d'ail hachées
1 petit verre de vin blanc
Sel
Poivre
Huile d'olive
400 g de fleurettes de chou-fleur congelées
200 ml d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.
Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.
Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .
Servez chaud .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Spaghettis steaks hachés moutarde

Cookeo Moulinex

Spaghettis steaks hachés

cookeorecettes JP Rousseau

Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés

350 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Spaghettis Bourguignone

Cookeo Moulinex

Spaghettis bourguignonne

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
300 g de viande à bourguignon
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin rouge
300 ml d'eau
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.
Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.
Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)
Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.
Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghettis coupées en 2 avec 100 ml d'eau.
Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide.(temps de cuisson des spaghettis indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

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

Spaghettis bolognaise maison

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Spaghettis bolognaise maison

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis
250 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 verre de vin blanc
400 g de viande hachée congelée
Poivre
2 cuillères à café de concentré de tomates

Déposez les champignons , puis la viande hachée, Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Versez ensuite le verre de vin blanc et de l'eau (avec le cube de bouillon de boeuf émietté) pour couvrir les ingrédients.

"cuisson rapide 4 mn"
Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

Spaghettis bolognaise maison➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Spaghettis bolognaise maison

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis
250 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 verre de vin blanc
400 g de viande hachée congelée
Poivre
2 cuillères à café de concentré de tomates

Déposez les champignons , puis la viande hachée, Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Versez ensuite le verre de vin blanc et de l'eau (avec le cube de bouillon de boeuf émietté) pour couvrir les ingrédients.

"cuisson rapide 4 mn"
Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Saute de porc moutarde

Cookeo Moulinex

Sauté de porc à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de coquillettes
500 g de sauté de porc coupé en morceaux
Huile d'olive
Sel
Poivre
100 g d'oignons congelés
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive .
Versez les coquillettes et le verre de vin blanc
Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).
En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Sauté de porc à la tomate

Cookeo

Sauté de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux

4 tomates

1 cube de bouillon de boeuf

100 d'oignons congelés

1 verre de vin blanc

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Huile d'olive

Sel et poivre

200 ml d'eau

Mode dorer

Ajoutez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez le sauté de porc en morceaux .

Ajoutez les tomates ,le verre de vin blanc. Poivrez .Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez 200 ml d'eau ,ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 13 mn

En fin de cuisson ajoutez une 3è cuillères à soupe de concentré de tomates . Servez chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Tomates farcies➽➽➽

Cookeo

Tomates farcies

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates
400 g de chair à saucisse
1 cube de bouillon de boeuf
200 ml de vin blanc
Sel
Poivre

Coupez les tomates faites des chapeaux. Creusez les tomates et recupérez la chair pour la mélangez avec la chair à saucisse. Salez et poivrez.
Garnissez vos tomates avec la préparation chair à saucisse et tomates.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo (calez les) .

Versez un bouillon que vous avez préparé avec de l'eau ,le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.
Passez en cuisson rapide 10 mn . Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

POISSONS

Artichauts sauce au thon

Cookeo Moulinex

Artichauts sauce au thon

Ingrédients pour 4 personnes

12 fonds d'artichaut congelés
1 boite de thon au naturel
2 œufs
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 citron
sel
poivre

Préparation

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn.
Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler.
Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraiche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.
Cuisson rapide
Programmez 10 mn
Egouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Placez au frigo.

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

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Crevettes coriandre

Cookeo Moulinex

Crevettes coriandre

Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche
100 ml de lait de coco
5 cl de fumet de poisson
1 cuillère à café de purée de coriandre
1/2 jus de citron vert
Piment de Cayenne
Sel et poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.
Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.
Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 1 mn
Servez chaud

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Crevettes au riz

Cookeo

Crevettes au riz

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
300 g de riz
500 g de crevettes congelées
200 g de lanières de poivron congelées
200 g de champignons de Paris congelés
1 verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de curry
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
Ail congelé
Sel
Poivre

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez les ingrédients, en commençant par le riz, les crevettes, les lanières de poivron, les champignons de Paris.
Mélangez au fur et à mesure. Puis versez le bouillon préparé, puis le verre de vin blanc.
Saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère de moutarde.
Saler et poivrez . Ajoutez l'ail pour finir.
Cuisson rapide 10 mn. C'est parti pour la cuisson de votre recette.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Colombo de sole➽➽➽

Cookeo

Colombo de sole

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de sole tropicale
100 g de champignons de Paris congelés
200 g de carottes congelées
100 g d'oignons congelés
2 Cuillères à café de fumet de poisson
Poudre de colombo
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à café de moutarde
Poivre

Ajoutez les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons,les carottes.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve .

Ajoutez les 2 cuillères de fumet de poisson

Ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez de poudre de colombo,
Ajoutez les 2 cuillères de moutarde.Poivrez.

Mettez les filets de sole tropicale dans la cuve .

Programmez 10 mn de cuisson rapide.Servez chaud.

Coquillettes aux médaillons de saumon➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Coquillettes aux médaillons de saumon

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon
100 g d'oignons congelés
400 g de coquillettes
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de rosé
Poivre .
Huile d'olive

mode dorer

Ajouter de l'huile d'olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .
Versez le verre de rosé, versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .
Ajouter 2 cuillères à café de moutarde

Passez en mode cuisson rapide 5 minutes . Servez chaud

Curry de limande➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Curry de limande

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de limande
2 cuillères à café de fumet de poisson
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
1 petite boite de tomates pelées
1 pot de fromage blanc (125 g)
4 cuillères à café de curry
Huile d'olive

Fonction dorer

Dans la cuve du cookeo versez de l'huile d'olive,
Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients de la recette.
Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4 cuillères de curry .Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des ingrédients.
Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez l'ensemble de la préparation.

Fonction cuisson rapide 4 mn.

Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.
Servez chaud avec un légume de votre choix.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Encornets à la tomate et aux poivrons➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Médaillons de saumon à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 médaillons de saumon
1 cuillère à soupe de Crème fraîche
1 cuillère à soupe de maïzena
Poivre
2 cuillères à café de fumet de poisson
1 verre de vin blanc
3 cuillères à café de moutarde
Huile d'olive
8 pommes de terre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre. Positionnez le cookeo sur « ingrédients », « légumes et fruits », puis « pommes de terre » et « morceaux » . Poivrez .

Indiquez le poids de vos pommes de terre pour ma part j'en avais 800 g . Versez 200 ml d'eau comme indiqué par l'appareil.
Déposez les pommes dans le panier puis dans la cuve. Puis faites cuire les pommes de terre selon le temps indiqué par l'appareil.
Choisissez départ immédiat ou différé et fermez le couvercle du cookeo.
Quand la cuisson des pommes de terre est terminée . Réservez les pommes de terre dans un plat pour les mettre au four.
Déposez les médaillons de saumon dans la cuve. Versez 200 ml d'eau , le verre de vin blanc . Ajoutez 2 cuillères à café de fumet de poisson puis 2 cuillères à café de moutarde.
Programmez 5 mn de cuisson rapide .Faites un départ immédiat ou différé. Fermez le couvercle .
Ouvrez le cookeo et réservez les médaillons de saumon . Déposez les dans le plat qui est au four avec les pommes de terre.Remettez le plat au four .
Rallumez votre cookeo et positionnez vous vous sur la fonction « dorer ».Ajoutez une cuillère de moutarde ainsi qu'une cuillère à soupe de crème fraîche, puis une cuillère à soupe de maïzena.
Sortez votre plat du four et versez la sauce qui a épaissie sur le plat .

Cookeo

Encornets à la tomate et aux poivrons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

400g d'encornets congelés
300 g de poivrons congelés
250 ml de vin blanc
4 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Ail en morceaux congelés

Placez votre appareil cookeo en **version manuel**. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé .Mélangez et versez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance. Sélectionnez la **fonction cuisson rapide** (5mn) puis choisissez soit fonction immédiate soit différée. Fermez le couvercle du cookeo et c'est parti pour la cuisson.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Filets de poisson au curry

Cookeo Moulinex

Filets de poisson au curry

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson
2 carottes
1 oignon
1 cuillère à soupe de curry
200 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde
1 petite boite de tomates pelées
Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.
Ouvrez la boite de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .
Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.
Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn
Servez chaud

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

Filets de saumon poireaux➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Filets de saumon poireaux

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets saumon
100 g d'oignons congelés
200 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

Mode dorer

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive.Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.
Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve ,le verre de vin blanc .
Versez 200 ml d'eau . Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide 15 MN. Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Lotte aux lardons

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo Moulinex

Lotte aux lardons

Ingrédients pour 4 personnes

400 grammes de lotte dessossée
100 grammes de lardons
4 cuillères à café de fond de volaille MAGGI
200 grammes d'oignons tige en rondelle
150 millilitres d'eau
300 grammes de carottes en rondelles

Préparation

Faites dorer les lardons et les oignons
Ajoutez les morceaux de lotte ,les carottes
Versez 200 millilitres d'eau ainsi que les 4 cuillères à café de fond de volaille MAGGI

Cuisson sous pression 10 minutes

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

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Moules à la tomate➽➽➽

Cookeo

Moules à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil haché congelé
150 g d'oignons congelés
4 cuillères à soupe de concentré de tomates
3 cuillères à café de curry
Sel .
Poivre

Allumez votre appareil et choisissez la fonction Ingrédients puis poissons et crustacés et enfin moules. Faites ok et indiquez la quantité de moules (600 g).
Ajoutez les ingrédients :les moules ,les morceaux d'oignons,le vin blanc. Vous pouvez également saler et poivrer.
Le temps de cuisson proposé est de 3 mn . Faites ok puis fermez le couvercle .
Quand la cuisson est terminée saupoudrez de curry selon votre convenance et ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates.
Servez chaud avec des légumes de votre choix .

Moules marinières➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Moules marinières

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

Démarrez votre Cookeo puis choisissez **la fonction recette express** puis sélectionnez **« moules marinières ».**

Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve :les moules, les morceaux d'oignons ,le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.

Servez chaud avec des légumes de votre choix .

Moules au poireaux➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Moules au poireaux

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 3 personnes

300 g de moules décortiquées congelées
3 blancs de poireaux
1 verre de vin blanc
Jus de citron
Sel
Poivre
Curry
4 cuillères à café de crème fraiche
Huile d'olive
1 gros oignon

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.
Coupez l'oignon en morceaux.
Allumez votre cookeo .Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo ;
Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc.
Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.
Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve.
Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.
Quittez la fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn de cuisson.
Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Risotto dés de lotte

Cookeo

Moulinex

Risotto de dés de lotte

Calories 180 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates
240 g de riz
250 g de dés de lotte
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Concentré de tomates
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g de poivrons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
Curry
200 ml d'eau
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.
Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons
Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.
Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Risotto saumon poireaux

Cookeo Moulinex

Risotto saumon poireaux

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz
250 g de dés de saumon
300 g de poireaux frais ou congelés
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
400 ml d'eau

Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.
Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Risotto de colin à la crème fraîche➽➽➽

Cookeo

Risotto de colin à la crème fraîche

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz Basmati
200 champignons de Paris congelés
5 portions de colin congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe crème fraîche liquide

Ajoutez les ingrédients un par un en commençant par le riz , les champignons de Paris. Ajoutez les portions de poisson . Versez de l'eau pour couvrir le riz. Ajoutez les cuillères à soupe de moutarde. Salez ,poivrez.

Passez en cuisson rapide pendant 8 mn.

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

Risotto filets de sole

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo Moulinex

Risotto filets de sole

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de plie
200 g de champignons de Paris congelés
200 g de carottes en rondelles congelées
240 de riz
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin blanc
Huile D'olive
Paprika
1 cuillère à soupe de moutarde
Sel
Poivre

Mode Dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole. Puis ajputez les oignons .
Emiettez petit à petit le poisson.
Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.
Versez le verre de vin blanc,200 ml d'eau.
Salez ,poivrez et saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Servez chaud

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

Risotto de dès de lotte

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Moulinex

Risotto de dés de lotte

Calories 180 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates
240 g de riz
250 g de dés de lotte
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Concentré de tomates
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g de poivrons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
Curry
200 ml d'eau
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.
Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons
Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.
Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Risotto de saumon poireaux➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Risotto de saumon poireaux

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon
200 g de poireaux congelés
300 g de riz basmati
1 verre de vin blanc
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dan s la cuve pour faire revenir les oignons .Ajoutez les médaillons de saumon. Emiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux . Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le riz Basmati,le verre de vin blanc. Recouvrir d'eau .

Programmer **la fonction rapide pour 10 mn** .Servez chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Saumon et moules à la crème fraîche

Cookeo

Moulinex

Saumon et moules à la crème fraîche

cookeorecettes jp roussseau

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon

2 cuillères à soupe de crème

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

100 g de moules cuites décortiquées congelées.

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche .Servez chaud .

Saint Jacques aux poireaux➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

http://sport-et-regime.com/

http://www.recettesrapidesfaciles.com/

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

Cookeo

Saint Jacques aux poireaux

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques
1 verre de vin blanc
Poivre
3 blancs de poireaux
100 grammes d'oignons congelés
1 échalote
Persil
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Huile d'olive

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d'échalote.
Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques
Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve
Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau. Poivrez et ajoutez du curry

Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Thon à la tomate➽➽➽

Cookeo

Thon à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de steaks de thon
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
500 ml d'eau
Sel poivre
100 g d'oignons congelés
1 petite boite de tomates concassées

Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.
Versez 500 ml d'eau.

Cuisson rapide. Temps de cuisson 10 mn.

Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

DESSERTS

Brioche perdue au pudding

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo Moulinex

Brioche perdue en pudding

Ingrédients

2 oeufs
50 g de sucre
1 L de lait
2 càs d'eau de fleur d'oranger

8 tranches de brioche
Sucre glace (pour décorer)
Moule rond chemisé

Préparation

Mélanger oeufs et sucre.

Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.
Plonger les tranches de brioche dans ce mix. Placer dans un moule rond chemisé.
Filmer le moule. Placer dans le panier vapeur, puis le tout dans la cuve remplie de 20 cl d'eau.
Cuisson sous pression : 30 min.
Passer un couteau autour et démouler. Saupoudrer de sucre glace et manger tiède. Agrémenter de quelques morceaux d'orange.

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

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Clémentines menthe pignons

Cookeo Moulinex

Clémentines menthe pignons

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d'eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre

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

Préparation

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.

Faites dorer les pignons puis réservez-les.

Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 1 mn.

Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.

Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Confiture de pommes

Cookeo

Moulinex

Confiture de pommes

Ingrédients pour 4 ou 5 pots

1 kg de pommes coupées

700 g de sucre pour confiture

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

Préparation
Mode dorer

Mettez le pommes coupées dans la cuve. Ajoutez le sucre et mélangez.

Quand le mélange arrive à ébullition laissez en position dorer pendant 5 mn.

Arrêtez votre cookeo et mixer la préparation.

Versez la préparation dans des pots de confiture, fermez avec les couvercles et retournez les pots

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Confiture de fraises

Cookeo

Moulinex

Confiture de fraises

Ingrédients pour 4 ou 5 pots

1 kg de fraises

1 kg de sucre spécial confiture

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

Préparation
Mode dorer

Déposez les fraises coupées en morceaux.

Versez le sucre sur les morceaux de fraises.

Mélangez les ingrédients.

Mélangez de temps jusqu'à ébullition.

Quand l'ébullition est atteinte continuez en mode dorer pendant 5 mn .Mélangez pendant la cuisson

Arrêtez la fonction dorer au bout des 5mn .Mixez les ingrédients.

Versez dans des pots à confiture que vous allez retourner une fois le couvercle serré et fermé |

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Crème chocolat ➽➽➽

Cookeo

Crème chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de chocolat noir
25 g de sucre
4 jaunes d'œufs
4 cuillères de crème fraîche
200 ml de lait
200 ml d'eau
Film alimentaire .

Faites fondre dans une casserole le chocolat.Ajoutez un fond d'eau dans la casserole.
Pendant la cuisson du chocolat séparez les blancs des jaunes d œuf et placez les dans un saladier.
Quand le chocolat est chaud ,mélangez le chocolat et les jaunes d'oeufs.
Incorporez le sucre et mélangez. Ajouter également la crème fraîche puis ajoutez le lait.
Remplissez les mannequins avec la préparation
Filmez les ramequins puis placez les ramequins dans le panier vapeur .Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve puis placez le panier vapeur dans la cuve allumer votre cookeo.
Programmez 10 minutes de cuisson rapide
Ouvrez le cookeo et faites refroidir les pots de crème à l'air libre puis placez les pots de crème au frigo.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Crème légère au chocolat➽➽➽

Cookeo

Crème légère au chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

750 ml de lait
2 œufs
30 g de poudre de cacao
100 g de sucre semoule
30 g de fécule de mais

Allumez votre cookeo ; Allez dans « **recette** » puis « **dessert** » puis « **crème légère au chocolat** ».
Sélectionnez 4 personnes. Mélangez vos ingrédients dans la cuve en commençant par la poudre de cacao puis le sucre semoule et la fécule de maïs.
Cassez les œufs et ajoutez-les au reste de la préparation. Versez le lait et mélangez. Faites cuire jusqu' au frémissement de l'ensemble de la préparation puis arrêter la fonction dorer.

Arrêtez votre appareil. Versez la crème au chocolat dans un récipient puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo. Servez froid

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Créme au chocolat blanc

Cookeo Moulinex

Crème au chocolat blanc

Ingrédients pour 6 personnes

3 feuilles de gélatine de 2 grammes
500 ml de lait
220 ml de crème liquide
180 grammes de chocolat blanc
20 grammes de fécule de maïs

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la fécule de maïs en fouettant
Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide
Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition.
Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur

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

http://sport-et-regime.com/

Compote pommes ananas➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Compote pommes ananas

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

500 g de pommes épluchées
300 g de morceaux d'ananas (congelés ou frais)
50 ml d' Eau

Lavez et épluchez vos pommes

Allumez Cookeo . Sélectionnez « recette » OK puis « dessert » OK et choisissez « compote de fruits »OK puis choisissez le nombre de personnes .Suivez ensuite les instructions pour ajoutez les ingrédients . Ajoutez les ingrédients puis faites OK . « Souhaitez vous démarrer la cuisson » faites OK pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

Arretez votre cookeo, ouvrez le couvercle et laissez refroidir . Mixez ensuite

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Compote pommes poires ➽➽➽

Cookeo

Compote pommes poires

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de pommes
500 g de poires
50 ml d'eau

Lavez et épluchez les fruits. Coupez les en morceaux

Sélectionnez « recette » puis dessert et « compote de fruits ».
Sélectionnez le nombre de personnes (2) puis ajoutez les ingrédients.
Déposez les morceaux de fuits dans la cuve
Démarrez la cuisson rapide .
Laissez refroidir et mixer l'ensemble .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Crème légère au chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

750 ml de lait
2 œufs
30 g de poudre de cacao
100 g de sucre semoule
30 g de fécule de mais

Allumez votre cookeo ; Allez dans « **recette** » puis « **dessert** » puis « **crème légère au chocolat** ».
Sélectionnez 4 personnes. Mélangez vos ingrédients dans la cuve en commençant par la poudre de cacao puis le sucre semoule et la fécule de maïs.
Cassez les œufs et ajoutez-les au reste de la préparation. Versez le lait et mélangez. Faites cuire jusqu' au frémissement de l'ensemble de la préparation puis arrêter la fonction dorer.

Arrêtez votre appareil. Versez la crème au chocolat dans un récipient puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo. Servez froid

Gâteau au chocolat au Banania

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo Moulinex

Gâteau au chocolat Banania

Ingrédients

200 g de farine
200 g de chocolat en poudre Banania
50 g de sucre en poudre
1 sachet de levure
100 g de margarine
300 ml de lait

Dans un saladier versez la farine puis le lait.
Fouettez les ingrédients .
Faites fondre la margarine au micro-ondes ou dans une casserole.
Mélangez ensuite avec le chocolat en poudre Banania. Incorporez la margarine fondue puis le sucre en poudre .
Ajoutez maintenant le sachet de levure.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve . Déposez le panier vapeur , beurrer le moule .
Versez la préparation dans le moule puis le moule dans le panier vapeur.
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression 18 mn .
Laissez refroidir puis démoulez votre gâteau .

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

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Glace au Nutella➽➽➽

Cookeo

Glace au Nutella

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

1 oeuf et 1 jaune
20 g de sucre
250 ml de lait
100 g de Nutella

Allumez votre Cookeo et passez en **mode dorer.**

Versez le lait dans la cuve pour le faire chauffer.
Quand le lait est chaud ,versez la préparation et mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse.
Ajoutez le Nutella et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Laissez refroidir .
Versez la préparation au Nutella dans une sorbetière et laisser former la glace pendant 20 mn .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Flan pâtissier sans pâtes

Cookeo

Moulinex

Flan pâtissier sans pâte

Ingrédients

3 œufs
100 g de sucre en poudre
90 g de farine
1 litre de lait
1 sachet de sucre vanillé

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

Préparation

Faites préchauffer votre four à 180°.Beurrer un moule ou un plat

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Ajoutez la farine, mélangez.
Ajoutez le sucre en poudre puis le sachet de sucre vanillé.
Quand le mélange commence à crépiter ajoutez les œufs battus.
Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule ou dans un plat.
Enfournez 1h à 180°.
Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Flan aux abricots

Cookeo Moulinex

Flan aux abricots

Ingrédients

1 Pâte brisée
90 g de farine
1 sachet de sucre vanillé
100 g de sucre
3 œufs
1 litre de lait
1 petite boite d'abricots au sirop

Préparation

Préchauffez votre four à 180°
Découpez les abricots en morceaux et déposez les sur la pâte .
Battez les œufs dans un saladier.
Mode dorer
Versez le lait dans la cuve et ajoutez la farine en mélangeant à l'aide d'un fouet.
Ajoutez le sucre et le sucre vanillé.
Portez le mélange à ébullition puis ajoutez les œufs battus .
Versez la préparation dans le moule sur la pâte.
Enfournez et faites cuire 1 h à 180°.
Laissez refroidir et dégustez .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Gateau au yaourt

Cookeo Moulinex

Gâteau au yaourt

Ingrédients

1 pot de yaourt
3 pots de farine
2 œufs
2 cuillères à café d'arome vanille
1 pot de crème fraîche
1 pot de sucre
1 sachet de levure chimique
300 ml d'eau
Film alimentaire
Moule 18 cms

Préparation

Dans un saladier ajoutez le yaourt, la crème fraîche, le sucre, la farine, les œufs, le sachet de levure et les 2 cuillères à café d'arôme vanille. Beurrez le moule
Versez la préparation dans le moule. Filmez le moule.
Verse 300 ml d'eau dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez au minimum 30 mn

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

Riz au lait à la vanille

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Riz au lait à la vanille

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

500 ml de lait
2 jaunes d'œuf
120 g de riz
1 demi-gousse de vanille
30 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé

Versez le lait dans la cuve .Ajoutez le riz et la gousse de vanille.
Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé .Mélangez l'ensemble des ingrédients.
Déposez les jaunes d'œuf. Battez les œufs avec un fouet dans la cuve.
Programmer la **cuisson rapide** ou **sous pression** programmez 10 mn.(temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet divisé par 2). Et voilà il suffit ensuite de laisser refroidir à l'air libre dans un premier temps puis au frigo pour plus de fraîcheur.

Riz au lait au chocolat➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Riz au lait au chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

1 litre de lait
2 barres de chocolat
250 g de riz rond
60 g de sucre

“fonction dorer “

Faites fondre le chocolat avec un petit peu d’eau dans la cuve puis ajoutez le lait ,mélangez bien Ajoutez le sucre ainsi que le riz et mélangez à nouveau .

Passez en cuisson rapide 10 mn

Versez le contenu de la cuve dans un saladier , laissez refroidir à l’air libre puis placez le saladier au frigo

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Semoule au chocolat

Cookeo Moulinex

Semoule au chocolat

Ingrédients

100 g de semoule spéciale dessert
1 l de lait
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
40 g de chocolat noir
2 oeufs

Préparation

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez les carrés de chocolat pour les faire fondre .
Quand le chocolat est fondu incorporez la semoule .Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé.
Portez le mélange à ébullition . Ajoutez les 2 œufs au début de l'ébullition .
Quand le mélange présente une grosse ébullition et qu'il épaissi arrêter le cookeo et versez dans un saladier ou dans des rammequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.

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

Sauce Roquefort au cookeo➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Sauce Roquefort au cookeo

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

1 verre de lait
200 g de crème fraîche
100 g de Roquefort
Poivre

« mode dorer »
Versez le verre de lait dans la cuve ,lorsqu'il commence à fumer ajoutez le Roquefort pour le faire fondre.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .Poivrez.
Servez sur une viande de votre choix.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

SOUPES

Soupe de carottes au cumin au cookeo

Cookeo

Moulinex

Soupe de carottes au cumin

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de carottes

1 oignon

1 pomme de terre

750 ml d'eau

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de cumin

Sel

Poivre

20 cl de crème fraîche liquide

Coupez les carottes et la pomme de terre en morceaux

Pelez et coupez l'oignon en morceaux .

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les morceaux d'oignons puis ajoutez les carottes et les morceaux de pommes de terre .

Versez de l'eau dans la cuve et saupoudrez de cumin et de curry .

Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients et ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/