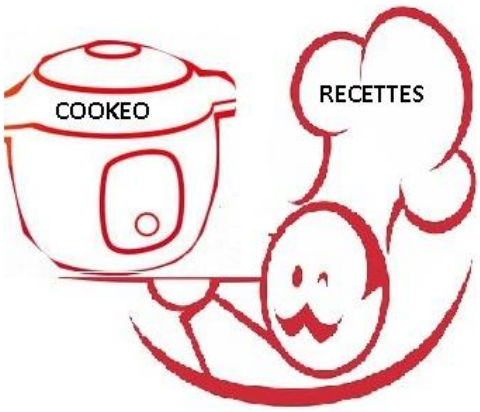


71 RECETTES COOKEO
LETTRES D / E

https://www.facebook.com/

VIANDES 4
BOEUF 4
Daube de boeuf 4
Daube provençale 5
VOLAILLES/GIBIERS 5
Dinde à la crème fraîche➽➽➽ 5
Dinde à la moutarde 6
Dinde à l'indienne 6
Dinde crème chorizo 7
Dés de poulet courgettes au Boursin 7
PORC 9
Duo de fleurettes aux dés de jambon 9
BOEUF 9
Ebly bolognaise 10
Endives et petites boulettes 11

Emincés de boeuf en sauce 11
PORC 13
Endives braisées sauce jambon 13
Endives au jambon 14
Endives à la concoillotte 14
Endives au Boursin 15
VEAU 16
Escalopes à la viennoise 16
Escalopes de veau à sa façon 16
Escalopes de veau et dinde à la crème 17
Escalopes de veau en papillote 17
ENDIVES CUISINEES 18
Endives à la concoillotte 18
Endives au jambon pommes de terre 18
Endives au jambon 19
Endives et champignons 19
Endives et petites boulettes 20
Endives et émincés de dinde 20
Endives farcies 21
Endives boursin 21
EMINCES 22
Emincés de dinde aux poivrons et pommes de terre 22
Emincés de dinde 3 couleurs 23
Emincés de dinde au curry 23
Emincés de dinde aux endives 24
Emincés de dinde tomates et haricots blanc 24
Emincés de dinde aux cotes de blette 25
Emincés de poulet à la moutarde 25
Emincés de poulet spéculoos 26
Emincés de poulet au safran 26
Emincés de poulet petis pois 27
Emincés de poulet à la mexicaine 27
Emincés de poulet à la tomate ww 28
Emincés de poulet sauce crème 29
ESCALOPES 29
Escalopes à la tomate 29

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

Escalopes sauce poivron 30
Escalopes de dinde crème champignons 30
Escalopes de dinde aux haricots verts 31
Escalopes de dinde veau à la crème 31
Escalopes à la tomate 31
Escalopes de poulet basquaise➽➽➽ 33
Escalopes poulet moutarde 33
Escalopes de poulet aux petits pois 34
Escalopes de poulet aux légumes 34
Escalopes à la Viennoise 35
POISSONS 37
Darnes de thon aux légumes 37
Dorades aux légumes 38
Dos de cabillaud à l'italienne 39
Dos de cabillaud du jardin 39
Dos de cabillaud provencale 40
Dos de cabillaud à la provencale 40
Dos de cabillaud au champagne 41
Dos de cabillaud à l'orientale 41
Duo de poissons au trio de choux 42
Encornets à la tomate et aux poivrons➽➽➽ 43
Encornets et pommes de terre 44
Encornets sauce tomate 45
Encornets tomate 45
Epinards crème fraîche poisson 46
LEGUMES 50
Duo fleurettes aux dés de jambon 50
DESSERTS 51
Danettes au cappuchino 51

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

VIANDES

BOEUF

Daube de boeuf

Moulinex cookeo

Daube de boeuf

Karine Vakanas

Ingrédients :

Pour 6 personnes

1kg de boeuf a daube coupe
en petit morceaux
1 boite de champignons
3 carottes
2 oignons
250 ml de vin rouge
500 ml de coulis de tomate
1 cube jus de rôti
sel poivre

Cuisson sur le mode
boeuf bourguignon

servir avec des pâtes

© https://www.facebook.com/Cookeo-recettes

https://www

Daube provençale

cookeo

daube provençale

-1,5kg de gîte ou macreuse coupé en morceaux.
-3 gousses d'ail écrasées
-3 carottes coupées
-romarin
-75 cl de vin rouge
-1 oignon

La veille, faire mariner la viande, l'ail, les carottes, le romarin dans le vin. Egoutter le tout et garder la marinade.
Faire dorer la viande, la retirer, et placer l'oignon.Quand il a sué, remettre la viande, fariner, et remettre les légumes.Mouiller avec la marinade.Cuisson rapide 30 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240 ...

cookeo

facebook.com

VOLAILLES/GIBIERS

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.

Dinde à la moutarde

Dinde à la moutarde

Proposée par cuisinesab

Ingrédients

recette pour 6 personnes :

1 kg de dinde émincée
2 cuillères à soupe de moutarde
1,5 cuillères à soupe de paprika (je n'en avait pas donc j'ai mis du raz el hanout)
300ml de crème fraîche
150 ml de fond de veau
1,5 cuillère à soupe de persil haché

couper la dinde en morceaux

tout mettre dans le cookéo

mélanger bien

fermer le cookéo

il préchauffe puis cuit en tout je dirais 8 minutes maximum

Dinde à l'indienne

cookeo

Dinde à l indienne

Laetitia Lu-Si Esteban

Ingrédients :

Pour 5 personnes :
- 700gr de dinde
- 2 oignons
- Ail
- 2 cuillères à soupe de curry
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 pot de crème fraîche 20cl
- 1 briquette de lait de coco
- Maïzena
- Coriandre
- 200ml de bouillon volaille

Faire revenir en mode doré la viande dans un peu d huile et beurre avec l oignon et l ail. Quand le tout est bien doré, saupoudrer avec vos épices et la coriandre et faire revenir encore 5 min en mélangeant bien. Saler poivrer. Puis couvrez le tout avec le bouillon et lancer en cuisson rapide 35 min. A la fin de la cuisson en mode doré rajouter la crème fraîche, le lait de Coco et la maïzena si vous souhaiter épaissir un peu votre sauce. Réajuster les épices selon votre goût. Accompagner de riz ou pâtes

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Dinde crème chorizo

cookeo

dinde crème/chorizo

-400g de filet de dinde
-1filet d'huile
-1oignon émincé
-4 rondelles de chorizo coupées en morceaux
-1cac de moutarde et une de fond de veau
-1/2 verre d'eau
-1/2 brique de crème entière

Faire revenir dans l'huile la dinde coupée en morceaux et le chorizo.
Rajouter le reste des ingrédients, et des champignons.
Cuisson rapide, 15 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/

Dés de poulet courgettes au Boursin

cookeo

Courgettes, dés de poulet au boursin échalote/ciboulette

Will-e Sisi

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 3 belles courgettes,
- une belle échalote,
- 1 cac d'huile d'olive,
- 100gr de lardons fumés,
- 250g de dés de poulet,
- un pot de boursin échalote/ciboulette,
- ciboulette du jardin,
- poivre dumoulin,
- 1/2 cube de kubor(facultatif),
- 75ml d'eau

Faire dorer l'échalote ciselée dans l'huile d'olive, les lardons fumés, ajouter 3 belles courgettes en rondelles (pas trop fines), poivre du moulin, ciboulette ciselée du jardin pour plus d'arômes. 1/2 pot de boursin échalote/ciboulette (garder l'autre moitié pour la fin),250g de dés de poulet, 75 ml d'eau, (ajouter au choix un demi cube de kubor), mélanger.

Passer en mode cuisson rapide 5min. Une fois la cuisson terminée,ajouter le reste du pot de boursin

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/co

PORC

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/

https://www.facebook

BOEUF

Ebly bolognaise

Moulinex cookeo

Ebly bolognaise

Isabelle Rives

Ingrédients :

4 pers
500g boeuf haché
1 sachet ebly
1 pot de sauce bolognaise
25cl de vin blanc
1 oignons
sel poivre

cuire sous la recette programmée chili con carne pour 4 pers rapide 7 mn ... le régal des enfants ... possibilité de mettre du riz à la place de l'ebly...

https://www.facebook

Endives et petites boulettes

Endives et petites boulettes

proposée par Douceline Vamecq

Ingrédients

Pour 4 pers :

5 à 6 endives ou chicons comme nous disons en Belgique
50 g d'oignons
quelques boulettes pour potages soit maison soit surgelées.
100 ml d'eau
1 càc de margarine

1. Mettre les endives nettoyées et coupées, les oignons et la margarine dans le cookéo, passer en mode "dorer" et faire dorer une à deux minutes.

2. Ajouter l'eau et les boulettes puis passer en mode "cuisson rapide" pour 5 min.

3. Épaissir un peu et servir
Bonne dégustation !!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebo

Emincés de boeuf en sauce

Moulinex cookeo

Emincé de boeuf en sauce

Véronique Assouline

Ingrédients :

4 personnes

500g de boeuf émincé
4 gros oignons
350 ml de bouillon de boeuf ou fond de veau.
Huile d'olive.

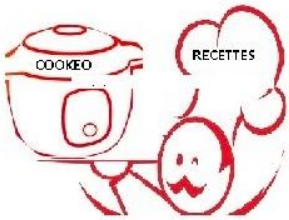
En mode dorer: faire brunir les oignons dans une c.à.s.d'huile une dizaine de minutes puis ajouter le boeuf et le faire revenir.
Ajouter le bouillon.Saler, poivrer puis mettre en mode cuisson pendant 10 minutes.
Lier la sauce avec de la maizena (Attention à bien la diluer d'abord dans de l'eau froide.)
Accompagner d'un riz blanc.
Possibilité d'ajouter un ou deux poivrons verts émincés avec les oignons.

https://www.facebook.com/c

PORC

Endives braisées sauce jambon

Endive braisée sauce jambon



160 CAL 4 PP 7 SP

	2	4	6
Endives	2	4	6
Beurre	20 g	30 g	40 g
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Jambon blanc supérieur	2 tr.	4 tr.	5 tr.
Eau	10 cl	12 cl	15 cl
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

Préparation :
Placer le beurre dans la cuve.
Préchauffage
Colorer les endives.
Ajouter le sucre et caraméliser.
Ajouter le jambon. Mélanger.
Ajouter l'eau
Assaisonner.
Cuisson
Servir les endives nappés de la crème mélangée au jus de cuisson

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

https://www.facebo

Endives au jambon

cookeo

Endives aux jambon

Karine Lauriane Timéo

Ingrédients :

Pour 4 personnes
4 endives
4 tranches de jambon
1/2 oignon
300ml d eau 1 bouillon de volaille
2c a s maizena
4 c a s creme fraiche

En mode dorer faire revenir les endives+ le jambon et l'oignon
ajouter l eau et le bouillon
cuisson rapide 5 min
ajouter la maizena et la creme mettre en maintien au chaud quelques minute pour epaissir

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Endives à la concoillotte

Endives à la cancoillotte

proposée par Lolo Fri

Ingrédients

pour 4 personnes:
4 endives moyennes
2 pommes de terre moyennes
1 gros oignon
25g d'allumettes de bacon fumé
2 knackies (pour moi de poulet)
2/3 d'1 pot de cancoillotte nature
1/2 verre de vin blanc
sel, poivre

Mettre le Cookéo en manuel "dorer", il va préchauffer.
Pendant ce temps :
Emincer finement les pdt et l'oignon
Couper les knackies en rondelles assez fines
Couper les endives en dés moyens
Quand Cookéo est prêt :
Verser le vin blanc
Ajouter les pdt, l'oignon, le bacon et les knackies
Remuer un peu et faire dorer 2 minutes.
Ajouter les endives, mélanger, puis verser la cancoillotte sur le mélange.
Arrêter de dorer et passer en "cuisson rapide" pour 3 minutes.
Quand c'est terminé, reprendre en "dorer" pour faire évaporer un peu du jus de cuisson, assaisonner.
C'est prêt!!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Endives au Boursin

Cookeo Moulinex

Endives et champignons au jambon & boursin cuisine

Annie Ponceblanc

170 CAL 4 PP 5 SP

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

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 endives
- 250g de champignons de paris
- 5 tranches de jambon
- 2 grosses c à s de boursin cuisine
- sel, poivre, muscade
- 25 g de Maizena
- 3 c à s de lait
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 25 cl d'eau

Couper les endives en tronçons
Laver et couper les champignons en lamelles, couper le jambon en gors cubes.
Mode dorer : mettre un peu de margarine, ajouter les champignons et les endives.
Remuer, saler, poivrer, soupoudrer de muscade.
Cuisson rapide 5 min.
Pendant ce temps delayer la maizena avec le lait et le boursin cuisine.
Après cuisson ajouter cette préparation et remuer jusqu'à épaississement.

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

https://www.facebook

VEAU

Escalopes à la viennoise

Escalope à la viennoise

proposée par Mimi Titi

Ingrédients

- Escalopes de veau
- Moutarde
- Farine
- Œufs
- Chapelure

Badigeonnez vos escalopes de moutarde
Passer les dans la farine, œufs et chapelure.

En mode doré
Un peu d'huile
Mettre votre escalope 2 minutes de chaque côté

C'est prêt !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Escalopes de veau à sa façon

cookeo

Escalope de veau à ma façon

Roman Martin Corinne

Ingrédients

2 personnes

2 escalopes de veau
Du persil frais
Du jus de citron
1 oignon
1 ail
Sel
Poivre
Huile d'olive
Chapelure fine
2 œufs

Mixer le persil, le jus de citron, l'oignon, l'ail, le sel, le poivre, les œufs et l'huile d'olive.
Panez les escalopes en passant l'escalope dans la préparation d'oeuf puis dans la chapelure.
Déposez les escalopes dans un mélange beurre-huile d'olive, mode "dorer" pendant 2 à 3 minutes.

Servez avec des pommes de terre à la vapeur!

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Escalopes de veau et dinde à la crème

Escalope de Veau et dinde a la crème

proposée par Blandine Lombard-gras

Recette programmée "blanquette de veau" 2 personnes

Ingrédients

2 escalopes de veau
2 escalopes de dinde
2 echalottes
3/4 de briquette de creme
sel poivre
1 goute de citron

dans le cookeo mettre :
la viande coupée en morceau 2 echalottes 3/4 de briquette de creme sel et poivre et une tite goûte de citron.... g regler sur blanquette de veau et 2 personnes

je pense rajouter du piment d espelette la prochaine fois !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Escalopes de veau en papillote

Moulinex cookeo

Escalope de veau en papillote

Anne Catherine Lelong Thibaut

Ingrédients :

Pour 2 personnes:

4 escalopes de veau,
2 tranches de jambon cru,
du comté ,
du paprika,

sel, poivre

Préparation: sur du papier sulfurisé deposer une escalope de veau la recouvrir d'une tranche de jambon et de fromage généreusement.

Assaisonner de paprika. Recouvrir d'une seconde escalope assaisonner de sel et poivre. Bien fermer les papillotes les disposer côte à côte dans le panier vapeur.

Dans la cuve mettre 200 ml d' eau.mettre le panier et faire cuire en cuisson rapide 15 min.

Bon appétit!

ENDIVES CUISINEES

Endives à la concoillotte

Endives à la cancoillotte

proposée par Lolo Fri

Ingrédients

pour 4 personnes:

4 endives moyennes

2 pommes de terre moyennes

1 gros oignon

25g d'allumettes de bacon fumé

2 knackies (pour moi de poulet)

2/3 d'1 pot de cancoillotte nature

1/2 verre de vin blanc

sel, poivre

Mettre le Cookéo en manuel "dorer", il va préchauffer.

Pendant ce temps :

Emincer finement les pdt et l'oignon

Couper les knackies en rondelles assez fines

Couper les endives en dés moyens

Quand Cookéo est prêt :

Verser le vin blanc

Ajouter les pdt, l'oignon, le bacon et les knackies

Remuer un peu et faire dorer 2 minutes.

Ajouter les endives, mélanger, puis verser la cancoillotte sur le mélange.

Arrêter de dorer et passer en "cuisson rapide" pour 3 minutes.

Quand c'est terminé, reprendre en "dorer" pour faire évaporer un peu du jus de cuisson, assaisonner.

C'est prêt!!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Endives au jambon pommes de terre

cookeo

Endives au jambon pommes de terre

cricri lsdp

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
- 500 gr pdt cru
- 300 gr endives cru
- 4 tranches de jambon
- 200 ml eau avec 1 bouillon de cube de volaille
- 20 gr de maïzena ou farine
- persil
- 100 ml de crème épaisse 4%
- ail échalote en poudre

Couper les endives, pommes de terre et jambon en morceaux. Mettre tout dans la cuve couvrir de l'eau et le bouillon de cube et programmer 10 min cuisson rapide

Ensuite ajouter la maïzena et la crème mettre en maintien au chaud quelques minutes pour epaissir

100 gr 85 cal

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Endives au jambon

Moulinex cookeo

Endives aux jambon

Karine Lauriane Timéo

Ingrédients :

Pour 4 personnes
4 endives
4 tranches de jambon
1/2 oignon
300ml d eau 1 bouillon de volaille
2c a s maizena
4 c a s creme fraiche

En mode dorer faire revenir les endives+ le jambon et l'oignon ajouter l eau et le bouillon cuisson rapide 5 min ajouter la maizena et la creme mettre en maintien au chaud quelques minute pour epaissir

Endives et champignons

cookeo

Endives et champignons au jambon & boursin cuisine

Annie Ponceblanc

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 endives
- 250g de champignons de paris
- 5 tranches de jambon
- 2 grosses c à s de boursin cuisine
- sel, poivre, muscade
- 25 g de Maizena
- 3 c à s de lait
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 25 cl d'eau

Couper les endives en tronçons
Laver et couper les champignons en lamelles, couper le jambon en gors cubes.
Mode dorer : mettre un peu de margarine, ajouter les champignons et les endives.
Remuer, saler, poivrer, soupoudrer de muscade.
Cuisson rapide 5 min.
Pendant ce temps delayer la maizena avec le lait et le boursin cuisine.
Après cuisson ajouter cette préparation et remuer jusqu'à épaississement.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Endives et petites boulettes

Endives et petites boulettes

proposée par Douceline Vamecq

Ingrédients

Pour 4 pers :

5 à 6 endives ou chicons comme nous disons en Belgique
50 g d'oignons
quelques boulettes pour potages soit maison soit surgelées.
100 ml d'eau
1 càc de margarine

1. Mettre les endives nettoyées et coupées, les oignons et la margarine dans le cookéo, passer en mode "dorer" et faire dorer une à deux minutes.

2. Ajouter l'eau et les boulettes puis passer en mode "cuisson rapide" pour 5 min.

3. Épaissir un peu et servir
Bonne dégustation !!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Endives et émincés de dinde

cookeo

Endives et son émincé de dinde sauce gorgonzola crème

Enza Brigitte Ludo

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 6 endives
- 2 escalope de dinde
- sel poivre ail
- un demi verre d eau
- 1 morceaux de gorgonzola
- 1 cuillère de crème

Preparer les endives feuilles par feuille sinon couper en 4 . Emincer les escalopes de dinde.
Faire dorer un oignons avec la viande ensuite mettre les endives sel poivre ail g tout bien tourner mis un demi verre d eau car il y a l eau des endives et mettre 4 mn cuisson rapide
Ajouter le morceau de gorgonzola et la cuillère de crème
Remettre 1 mn cuisson rapide

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Endives farcies

cookeo

Endives farcies

Pour 4 pers.
-5 grosses endives
-50 cl de lait écrémé
-40g de farine
-400g de steack haché à 5%
-sel/poivre
-un bouillon cube

Faire cuire les endives 20mns.
Préparer la béchamel en gardant de coté 25 cl de lait froid dans lequel on dilue la farine et dans une casserole on laisse fondre le bouillon cube avec le reste de lait.Mélanger le tout jusqu'à épaississement.
En mode dorer, mettre les steacks

Ajouter les endives cuites coupées en rondelles, et la béchamel.Remuer
Cuisson rapide 10 mns.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Endives boursin

cookeo

Endives et champignons au jambon & boursin cuisine

Annie Ponceblanc

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 endives
- 250g de champignons de paris
- 5 tranches de jambon
- 2 grosses c à s de boursin cuisine
- sel, poivre, muscade
- 25 g de Maizena
- 3 c à s de lait
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 25 cl d'eau

Couper les endives en tronçons
Laver et couper les champignons en lamelles, couper le jambon en gors cubes.
Mode dorer : mettre un peu de margarine, ajouter les champignons et les endives.
Remuer, saler, poivrer, soupoudrer de muscade.
Cuisson rapide 5 min.
Pendant ce temps delayer la maizena avec le lait et le boursin cuisine.
Après cuisson ajouter cette préparation et remuer jusqu'à épaississement.

EMINCES

Emincés de dinde aux poivrons et pommes de terre

cookeo

Emincés de dinde poivrons et pommes de terre

Angélique Epouse Malon Seychelles

Ingrédients :

Pour 3/4 personnes :

-3/4Escalopes de dindes
-1moitié de poivron rouge
-1moitié poivron vert
-1oignon
-Ail
-persil
-herbes de provences
-200ml crème liquide
-100ml d'eau
-3/4pommes de terres
-2 cuillères à soupe de moutarde
-Un cube de bouillon

Couper 3/4 escalopes de dindes en petits emincés.en mode dorer. Faire revenir les emincés avec oignons,ail,persil et poivron vert et rouge.une fois le tout doré rajouter des pommes de terres coupées en cube et continuer de dorer un peu. Ajouter ensuite 200ml de crème liquide et 100mld'eau,2 cuillères à soupe de moutarde,un cube de bouillon et quelques herbes de Provence. passer ensuite en mode cuisson rapide 5min

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

https://www.face

Emincés de dinde 3 couleurs

cookeo

Émincé de dinde 3 couleurs

Marie Lelièvre

Ingrédients :

Pour 4 personnes:
- 4 escalopes de dinde
- Un demi poivron
- Une boîte de mais
- Des tomates séchées(rayon italien du supermarché)
- 4 kiri
- 100ml d'eau
- Une cuillère a café de fond de volaille
- Sel poivre et piment d'espelette.

A servir avec du riz (cuit a part)

Couper les escalopes de dinde en morceaux.
Faire dorer avec le mais, le poivron coupé en morceaux et 8 tomates séchées coupées en morceaux
Bien remuer, ajouter 100ml d'eau avec du fond de volaille, sel, poivre, piment d'espelette.
Poser 4 kiris dessus, cuisson rapide 8 mn.
Cuire du riz Thai a part et mélanger après.
(Possibilité de le faire avec du poulet, ajouter 2 mn de cuisson.)

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Emincés de dinde au curry

Moulinex cookeo

Emincée de dinde au curry Oignons émincés

Camille Colin

Ingrédients :

800gr de filet dinde coupé en cube

40cl de creme fraiche semi épaisse

Curry(a ajouter selon son gout pr la quantité)

Sel

Faire revenir les oignons en mode dorage faire revenir les morceaux de dinde en mode dorage, jusqu'à ce que les morceaux soit dorer , ajouter la creme fraiche et le curry .

Laisser cuire en mode dorage 3min . Servir avec des pates et du gruyere.

C'est excellent

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Emincés de dinde aux endives

Moulinex cookeo

Emincé de dinde et endives

Criki Cmoi

Ingrédients :

Pour 2 personnes :
2 escalopes de dinde coupées en morceaux,
2 endives
20 cl de crème semi épaisse,
sel, poivre,
curry

La veille faite cuire 2 endives (en mode ingredients légumes)pour qu'elles soient bien égouttées.

En mode Dorer
Faire dorer la viande, ajouter curry, sel, poivre, crème et les endives dessus. Cuisson rapide 2 minutes.

La sauce est assez liquide mais c'est tellement bon de tremper le pain dedans !!!!

Emincés de dinde tomates et haricots blanc

Moulinex cookeo

Emincés de dinde à la tomate et haricots plats

Isabelle Rives

Ingrédients :

4 personnes

700g de dinde émincée
300 g haricots plats
420g sauce tomate
150ml fond de veau
oignons / aromates
sel poivre

Tout mettre dans la cuve
sélectionner dinde à la moutarde
pour 4 pers ...

© https://www.facebook.com/Cookeo-recettes

Emincés de dinde aux cotes de blette

Moulinex cookeo

Emincé de dinde au cotes de blette

Cécilia Nitop

Ingrédients :

pour 2 pers,
2 belles escalopes de dinde,
1 carotte,
7/8 cotes de blettes,
ail, oignon,
fond de veau,
crème fraîche,
sel, poivre
et un pincée de curry.

. Faire revenir les escalopes coupées en morceaux et les légumes + ail et oignon jusqu'à ce que la viande colore puis ajouter les autres ingrédients (1cc de fond de veau diluée dans 100ml d'eau) et c'est parti pour 4 min de cuisson rapide.

Au dernier moment j'ai liée ma sauce un peu liquide avec une cc de maizena et c'était parfait.

Emincés de poulet à la moutarde

Moulinex cookeo

Emincés de Poulet à la moutarde

Anne Russo

Ingrédients :

Pour 2 personnes
400g de filets de poulets émincés,
1 marmite de bouillon knor "fond de veau",
100ml d'eau,
100ml de crème fraîche fluide entière "Elle et Vire",
2 cuillère à soupe de moutarde fine ("Maille"),
sel et poivre

en mode manuel/dorer : faire revenir légèrement les filets de poulet émincés. Ensuite verser l'eau et dissoudre la "marmite" de fond de veau. Stopper le mode dorer, ajouter la crème fraîche et les 2 cuillères à soupe de moutarde. Mélanger. Assaisonner. Passer en mode recettes préprogramées / plats et choisir celle de la dinde à la moutarde (pour 2 personnes). Lancer la recette (la cuisson dure 3 minutes). Dring, c'est prêt! Bon appétit!

Emincés de poulet spéculoos

cookeo

émincés de poulet au spéculoos et ses pdt

- 3 échalotes
- beurre
- 4 escalopes de poulet emincées
- 3càs de crème fraiche épaisse+liquide
- eau
- 6 à 8 spéculoos brisés en morceaux
- 2 càc de p$ate de spéculoos
- environ 8 pdt coupées

En mode dorer,mettre le beurre et faire dorer les échalottes et le poulet émincés. Ajouter les pdt en morceaux, la crème fraiche et la crème liquide (environ 20 cl), les spéculoos brisés et la pate de spéculoos . Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Saler et poivrer faire cuire mode cuisson rapide 10 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Emincés de poulet au safran

cookeo

Émincé de poulet sauce safran

Pour 8 pers.
- 8 escalopes de poulet émincées
- 3 échalotes émincées
- 40 cl crème fleurette entière
- 2 dosettes de safran
- 1 marmite volaille diluée dans 20cl d'eau ou de vin blanc
- sel /poivre

Faire dorer les échalottes et le poulet pendant 10 mins. Saler ,poivrer. Ajouter la marmite diluée, crème et safran. Cuisson rapide 10 minutes. Puis mode dorer 3 minutes pour épaissir la sauce.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Emincés de poulet petis pois

cookeo

Emincé de poulet / petits pois

Sylvie Vuillemard

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 filets de poulet en émincé
- 1 oignon
- 1 boite de champignons de paris (garder le jus)
- 2 c à c de fond de veau
- crème fraiche

Faire dorer le poulet et l'oignon
Ajouter le reste et passer en cuisson rapide 3 min
Après cuisson ajouter la crème fraiche

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Emincés de poulet à la mexicaine

cookeo

Emincés de poulet à la mexicaine

Catherine Mantoue

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 6 blancs de poulet émincés
- 1 oignon
- 1 poivron rouge, 1 vert, 1 jaune
- 2 petites boites de mais
- 300 ml de sauce tomates
- sel, poivre, paprika, piment d'espelette
- quelques feuilles de coriandre.

Faire dorer les émincés de poulet avec l'oignon émincé.
ajouter les poivrons en petits morceaux, le mais, la suace tomate et un peu d'eau.
Puis les épices et la coriandre en petits morceaux.

Cuisson rapide 15 min.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Emincés de poulet à la tomate ww

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.

https://www.face

Emincés de poulet sauce crème

cookeo

Emincé de poulet sauce crème

Caroline Jungers

Ingrédients :

Pour 4 personnes:
- 600g de poulet,
- 1 boite de champignons,
- 2 échalotes,
- 1 CS d'huile d'olive,
- 300ml d'eau,
- 2 CS de fond de veau,
- 40cl de crème fraiche épaisse,
- 2 CS de maizena.

Détailler le poulet en petits morceaux. Hacher finement les échalotes. En mode dorer, faire revenir les échalotes avec le poulet et l'huile d'olive pendant environ 4 minutes. Ajouter les champignons égouttés. Diluer le fond de veau en poudre dans l'eau. Prélever 3 CS de ce mélange et y diluer la maizena. Verser le tout dans le cookeo, assaissonner et cuire en cuisson rapide 10 minutes. Ajouter la crème épaisse et remettre à cuire en cuisson rapide pendant 2 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/

ESCALOPES

Escalopes à la tomate

Escalopes sauce poivron

Moulinex cookeo

Escalopes sauce poivron

et ses coquillettes

Marielle Michel

Ingrédients :

Pour 2 personnes

-3 poivrons (varier les couleurs)
-2 escalopes
(moi j'ai pris poulet mais convient aussi pour la dinde)
-1/2 KubOr
-coquillettes 5 légumes
(les 5min de Panzani)
-1 filet d'huile
-sel et poivre

Mettre 2 poivrons à cuire en mode vapeur, ingrédients, légumes, poivrons. Le Cookeo préconise 4 minutes avec 20cl d'eau (si vous l'aimez moins ferme, le mettre 1 peu plus)
Sortir, étêter et épépiner les 2 poivrons.
Emincer les escalopes en lamelles.
Faire dorer les morceaux d'escalopes avec 1 filet d'huile pendant le préchauffage.
Pendant ce temps, émincer finement le 3ème poivron cru.
Ajouter le poivron émincé aux morceaux d'escalopes 1 fois le préchauffage fini et dorer l'ensemble 2 minutes.
Ajouter 25cl de crème, le sel et le poivre.
Cuire 4 minutes en mode cuisson rapide.
Accompagner avec des pâtes 5 légumes (celles 5 minutes de Panzani), cuites au Cookeo pendant 3 minutes avec 1/2 KubOr

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Escalopes de dinde crème champignons

cookeo

Escalopes de dinde/crème/blé/champignons

- 6 escalopes de dinde
- 20cl de crème liquide
- 30cl de bouillon de volailles
- 2 petites boites de champignons entiers
-2 verres de blé
-1oignon
-Estragon
-Sel poivre

Couper la dinde en morceaux, faire dorer avec l'oignon et l'estragon, sel poivre.Ajouter le blépuis mettre la crème, le bouillon et les champignons. Cuisson rapide 5 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Escalopes de dinde aux haricots verts

Moulinex cookeo

Escalopes de dinde aux haricots verts

Elodie Manuel

Ingrédients :

Pour 4 personnes.
6 escalopes de dinde (700g environ)
1kg d'haricots verts,
2 oignons,
5 champignons,
200 ml de fond de volaille,
sel, poivre.

En mode dorer, faire revenir les oignons et la dinde avec un filet d'huile d'olive. J'ai rajouté du sel aux épices pour donner du gout
Couper les chamignons en lamelles.
Puis, mettre les haricots verts, les champignons, sel, poivre et le fond de volaille dans la cuve.
En mode cuisson rapide, faire cuire 5min!!
On peut aussi rajouter des lardons fumés pour + de gout!

Escalopes de dinde veau à la crème

Escalope de Veau et dinde a la crème

proposée par Blandine Lombard-gras

Recette programmée "blanquette de veau" 2 personnes

Ingrédients

2 escalopes de veau
2 escalopes de dinde
2 echalottes
3/4 de briquette de creme
sel poivre
1 goute de citron

dans le cookeo mettre :
la viande coupée en morceau 2 echalottes 3/4 de briquette de creme sel et poivre et une tite goûte de citron.... g regler sur blanquette de veau et 2 personnes

je pense rajouter du piment d espelette la prochaine fois !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Escalopes à la tomate

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.

https://www.

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.

Escalopes 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 de poulet aux petits pois

Escalope de poulet au petits pois

proposée par Marine Tachet

Ingrédients

Pour 3 .
2 cuillères a soupe d huile d olive
1 gros oignon (coupé)
3 escalopes de poulet coupées en émincés
Une boîte petits pois /carottes
Crème fraîche
(supplément facultatif des petits lardons)

En mode manuel dorer :
Je met l' huile , l oignon
Mon poulet , je fais dorer
Je verse ma boîte petits pois carottes .
Et hop cuisson 3 min
Je maintiens au chaud le temps de rajouter ma crème fraîche !
Sel poivre .
C'est pret !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Escalopes de poulet aux légumes

Moulinex cookeo

Escalope de poulet aux legumes

Karine Lauriane Timéo

Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 escalopes coupées en dés
lardons
1 chorizzo
3 poivrons (jaune rouge et vert)
3 courgettes
1 oignon
un peu de creme fraiche
1 echalotte
1/2 verre d eau

En mode dorer faire revenir oignon echalotte lardon et poulet .

ajouter les courgettes cuisson rapide 2 min.ajouter les poivrons le chorizzo + 1/2 verre d eau + .cuisson rapide 4 min

ajouté votre creme fraiche c'est pret !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Escalopes à la Viennoise

Escalope à la viennoise

proposée par Mimi Titi

Ingrédients

- Escalopes de veau
- Moutarde
- Farine
- Œufs
- Chapelure

Badigeonnez vos escalopes de moutarde
Passer les dans la farine, œufs et chapelure.

En mode doré
Un peu d'huile
Mettre votre escalope 2 minutes de chaque côté

C'est prêt !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/

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

POISSONS

Darnes de thon aux légumes

cookeo

Darnes de thon rouge aux légumes

Pour 4 pers.
-2 belles darnes de thon
-1 cas d'huile d'oilves
-1 courgette
-1oignon
-10 tomates cerises
-50g d'ail et persil
-sel/poivre

Faire dorer les darnes dans l'huile d'olive des 2 côtés.Réserver.
Mettre les légumes coupés en cubes, sauf les tomates, l'ail, le persin, sel/poivre, dorer 2 à 3 mins.
Remettre les darnes, ajouter les tomates cerises entières, 75 cl d'eau.
Cuisson rapide 10 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

ok.com/cookeorecettes/

Dorades aux légumes

Moulinex cookeo

Dorades sur lit de légumes

Criki Cmoi

Ingrédients :

Pour 2 personnes
2 petites dorades,
plein de légumes (courgette, endive, champignons, carottes, céléri, etc...),
thym, laurier,
sel, poivre,
rondelles ou jus de citron,
10 cl de vin blanc.

Hâcher tous les légumes.
En mode dorer, les faire cuire 5 mns (commencer pendant le préchauffage) avec un peu d'huile d'olives + thym, laurier, sel et poivre. Saler et poivrer les dorades intérieur et extérieur, les poser sur les légumes. Ajouter un filet de citron ou les rondelles, 10 cl de vin blanc.
Mettre en cuisson rapide 8 mns.

https://www.facebo

Dos de cabillaud à l'italienne

cookeo

Dos de cabillaud à l'italienne

Catherine Christophe

Ingrédients :

Pour 4-5 personnes

- 1 échalotte
- 800g de dos de cabillaud (congelés)
- 4 tomates coupées en gors dés
- 1 aubergine en morceaux
- 1/2 pot de boursin cuisine tomates-herbes italiennes

Déposer le poisson et le boursin sur le lit de legumes. 10 minutes en cuisson rapide

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Dos de cabillaud du jardin

cookeo

Dos de cabillaud du jardin

Woody Multifacette

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
- 1 kg de cabillaud
- 4 pommes de terre coupées en dés
- 2 carottes en rondelles
- quelques tomates cerises coupées en 2
- 1 oignon émincé
- un bol de petits morceux brocolis/choux fleurs (surgelés)
- 1 c à c de cannelle, safran, cumin, piment d'espelette, paprika, sel, poivre
- verres d'eau
- 1 c à s d'huile d'olive

Faire revenir en mode DORER l'oignon avec l'huile quelques minutes.
Mettez les pommes de terre, carottes, tomates cerises, les brocolis, choux-fleurs, l'eau et les épices.
Remuez le tout et poser le cabillaud dessus.
Mettre 8-10 min en mode cuisson rapide

Dos de cabillaud provencale

Moulinex cookeo

Dos de cabillaud
et légumes à la provençale

Catherine Millet

Ingrédients :

2-3 pers :
3 filets de cabillaud
une cuil d'huile d'olive,
de l'ail,
romarin, thym
des épices pour légumes du soleil,
du poivre
3 courgettes
3 tomates
un oignon
riz thai
200 ml d'eau

En mode dorer faire revenir vos legumes et oignon
ajouter les épices melanger

ajouter du riz thai 200 ml d'eau et déposer vos filets de poissons (frais ou congelés) sur le dessus - mode cuisson rapide 5m

Dos de cabillaud à la provencale

cookeo

Dos de cabillaud à l'italienne

Catherine Christophe

Ingrédients :

Pour 4-5 personnes

- 1 échalotte
- 800g de dos de cabillaud (congelés)
- 4 tomates coupées en gors dés
- 1 aubergine en morceaux
- 1/2 pot de boursin cuisine tomates-herbes italiennes

Déposer le poisson et le boursin sur le lit de legumes.
10 minutes en cuisson rapide

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Dos de cabillaud au champagne

Moulinex cookeo

Dos de cabillaud au champagne

Fanny Cuvilliez

Ingrédients :

Pour 2 personnes
250g de dos de cabillaud
250ml de champagne
Sel, poivre
1 échalote
150g de riz
1cs de farine
1cs d'huile
20cl crème liquide

Fariner les dos de cabillaud et les faire dorer 5mn dans l'huile avec l'échalote. Saler, poivrer.
Déglacer au champagne et ajouter le riz et la crème.
Passer en cuisson rapide 10mn.

Dos de cabillaud à l'orientale

cookeo

Dos de cabillaud et légumes à l'orientale

Lilou Moultipass

Ingrédients :

Pour 5 personnes :
- 600 gr de dos de cabillaud
- 150 gr de quinôa
- 1 sachet de légumes pour couscous surgelés
- 1 oignon émincé
- 1 belle gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café rase de cumin, paprika, curry et coriandre
- 1 dosette de safran
- 1 cuillère à café rase de menthe séchée (ou une cuillère à soupe de menthe ciselée fraîche)
- 1 citron
- ail en poudre
- huile d'olive
- sel, poivre
- 300 ml d'eau

Mélanger tous les épices ensemble dans un bol.
Mettre à mariner 1/2 heure les dos de cabillaud arrosés de citron, d'un filet d'huile d'olive, d'une cuillère à café d'épices et de l'ail en poudre.
En mode dorer, faire revenir l'oignon avec l'ail écrasé dans un peu d'huile d'olive, sans cesser de remuer. Ajouter ensuite les légumes à couscous encore surgelés, remuer 1 minute, ajouter le quinôa, remuer 1 minute. Ajouter les épices, mélanger. Ajouter l'eau.
Déposer les dos de cabillaud dans le panier vapeur et poser celui-ci sur les légumes-quinôa. Cuisson rapide 10 min.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Duo de poissons au trio de choux

cookeo

duo de poissons au trio de choux

-2pavés de saumon congelés
-2cabillauds ou colins congelés
-1sachet de petites crevettes
-1 sachet de trio de choux congelés
-6 petits cubes sauce au beurre
-25 cl de crème fraîche
-20cl de vin blanc et 20 cl d'eau
-2 gousses d'ail et persil, sel/poivre

Dans le beurre, faire revenir les crevettes, l'ail et le persil.
Puis mettre les poissons, en déposant les crevettes par dessus, avec les cubes de sauce.
Mettre les choux et les liquides.
Mélanger. Cuisson rapide 6 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebo

Encornets à la tomate et aux poivrons➽➽➽

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.

https://www.facebook.com

Encornets et pommes de terre

Moulinex cookeo

Encornés & pommes de terre

Myriam Corbet

Ingrédients :

4 personnes

500 gr d'encornets
1kg de pommes de terre coupées en petits cubes
1 oignons
2 gousses d'ail
1 petite boite de tomate pelées
herbes de provences
sel, poivre
500 ml d'eau
2 c à s de Maïzena
1 cuillère à soupe d''huile d'olive

Mettre en fonction dorer, émincer l'oignon et le mettre dans le Cookeo avec l'huile.

Couper l'encornet en anneaux avec un ciseaux. mettre le reste des ingrédients dans le Cookéo et passer en cuisson rapide 20 minutes.

après cuisson, remettre en fonction dorer

Délayer la maïzena dans une demi verre d'eau, l'ajouter à la recette pour épaissir la sauce.

https://www.facebook.co

Encornets sauce tomate

Moulinex cookeo

Blancs d'encornet à la sauce tomates

Maylis Urvoy Rougon

Ingrédients :

Pour 6 personnes
- 1 gros oignon
- 600 g de blancs d'encornet
- 250 g de sauce tomates
- 20 cl de vin blanc
- safran
- bouquet garni
- sel poivre

Emincer finement l'oignon et le faire dorer dans un peu d'huile jusqu' à ce qu' il devienne translucide.
Ajouter les blancs d'encornet coupé en morceux puis mettre la sauce tomate, le vin, le safran, le bouqet garni, sel, poivre.
Choisir le mode manuel, cuisson rapide et faire cuire 35 minutes.
Servir avec du riz.

Encornets tomate

cookeo

Encornets/tomate/curry/riz

Pour 4 pers.
-730g d'encornets
-1 oignon
-Huile d'olive
-Sel /poivre
-400 ml de coulis tomate
-Curry/herbes de provence
-300g de riz cuisson rapide 10 mins

Faire dorer tous les ingrédients sauf le riz, puis mettre en cuisson rapide 15 mins.
Ensuite, mettre le riz, 200 ml d'eai, cuisson rapide 5/6 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Epinards crème fraîche poisson

cookeo

Epinard à la crème avec filet de poissons

Pascale Godin Basecq

Ingrédients :

- 1 sachet d'épinard surgelé
-des filets de poissons (cabillaud,merlan,ou autre selon votre choix),
-1 brique de crème liquide

Mettre les épinards dans la cuve,recouvrir d'eau et faire cuire en cuisson rapide les épinards 10min.
Mettre à égoutter les épinards.
Et pendant ce temps, mettre en mode doré,avec un mélange beurre/huile,et faire revenir vos filets de poissons.
Rajouter ensuite vos épinards sur les filets,votre crème liquide,et laisser encore en mode doré, tout en remuant 5 minutes

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/recettes/

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

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

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

LEGUMES

Duo fleurettes aux dés de jambon

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

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/

DESSERTS

Danettes au cappuchino

https://www.facebook.com/c

cookeo

Danettes au cappuccino

Sylvie Vuillemard

Ingrédients :

Pour 3 verrines

-250 ml de Lait entier
- 3 c à s decapuccino en poudre (style nescafé)
- 50 g de sucre
- 20g de farine

Mettre le cookeo en mode dorer
Vider tous les ingrédients, bien les mélanger au fouet jusqu'à l'épaississement voulu.
Mettre en verrines et placer quelques heures au frais.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/coo

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

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