

Salade composée cookeo riz poulet



Salade composée cookeo riz poulet

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

Quelques branches de persil

80 g de gruyère en morceaux

400 g d'escalope de poulet

2 pommes

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de [moutarde](#)

2 cuillères à soupe d'huile [d'olive](#)

Préparation au cookeo suivez ce lien sur mon autre blog <http://sport-et-regime.com/salade-composee-riz-poulet-recette-cookeo>

[Widgets Amazon.fr](#)

[Widgets Amazon.fr](#)

**[Salade farfalles 2 tomates
recette cookeo](#)**



Salade farfalles 2 tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farfalles

100 g de tomates séchées

1 tomate

12 olives vertes

Le jus d'un citron

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Préparation cookeo suivez ce lien sur mon blog <http://sport-et-regime.com/salade-farfalles-2-tomates-cookeo>

[Widgets Amazon.fr](#)

[Widgets Amazon.fr](#)

Salade lentilles oeufs cookeo



Salade lentilles oeufs cookeo

Ingrédients

400 g de lentilles vertes

200 g de lardons fumés

Persil ciselé

4 œufs durs

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Sel

Poivre

Préparation au cookeo suivez ce lien sur mon blog <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2018/06/salade-lentilles-oeufs-au-cookeo-ou-sans.html>

Salade pommes de terre maison recette cookeo



Salade pommes de terre maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 pommes de terre

200 ml litres d'eau

4 tomates

1 Yaourt

1 cuillère à soupe de [moutarde](#)

Préparation suivez ce lien vers mon autre blog <http://sport-et-regime.com/salade-pommes-de-terre-maison-cookeo>

[Caviar d'aubergines cookeo](#)



Caviar d'aubergines cookeo

80 CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d'ail

1 citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation suivez ce lien pour la suite de la
recette <http://sport-et-regime.com/caviar-daubergines-recette-cookeo>

Foies de volailles aux pommes
recette cookeo



Foies de volailles aux pommes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'oignons congelés ou 2 oignons frais

3 pommes

400 g de foies de volaille

1 quart de cuillère à café de gingembre

1 quart de cuillère à café de muscade

1 cuillère à café de coriandre déshydratée

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation <http://sport-et-regime.com/foies-volailles-cookeo-aux-pommes>

Fajitas poulet recette cookeo



Fajitas poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 faritas

2 courgettes

1 poivron

4 tomates

2 oignons

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

Une petite boîte de concentré de tomates

150 grammes d'émincés de poulet ou d'escalopes de poulet

4 tortillas

Curry

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Epluchez les oignons

Coupez les tomates en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les courgettes en morceaux .

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez les morceaux de poivrons et de courgettes et de poulet.

Saupoudrez de curry .

Versez le bouillon composé de 150 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez. Vous pouvez ajouter du piment d'Espelette si vous le souhaitez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et [mélangez](#) .

Faites chauffer au micro- ondes les tortillas.

Posez une tortilla dans une assiette ,prenez une cuillère ou une louche puis versez les ingrédients de la préparation .

Roulez la tortilla pour la manger . Vous pouvez consommer avec de la

salade verte par [exemple](#) .

Salade gésiers recette cookeo
ou sans



Salade gésiers recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de gésiers de volaille

4 pommes de terre

5 cl d'huile d'olive

5 cl de vinaigre balsamique

1 échalote

1 salade verte

200 ml d'eau

Préparation avec cookeo

Lavez la salade et essorez- la

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Epluchez et coupez l'échalote en morceaux

Déposez la salade dans des assiettes et ajoutez les morceaux d'échalotes sur les feuilles de salade

Mélangez l'huile et le vinaigre

Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo et déposez les pommes de terre

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les pommes de terre

Rincez et essuyez votre cuve

Mode dorer

Déposez les gésiers dans la cuve faites les revenir 5 mn

Ajoutez en suite les morceaux de pommes de terre et laissez dorer 5 mn

Déposez les pommes de terre et les gésiers dans les assiettes

Versez la sauce et dégustez.

Préparation sans cookeo

Lavez la salade et essorez- la

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Epluchez et coupez l'échalote en morceaux

Déposez la salade dans des assiettes et ajoutez les morceaux d'échalotes sur les feuilles de salade

Mélangez l'huile et le vinaigre

Dans une casserole ou un faitout faites cuire les pommes de terre.

Faites revenir les gésiers dans une poêle pendant 5 mn puis ajoutez les [pommes de terre](#) et faites revenir à nouveau 5 mn .

Déposez les gésiers et les pommes de terre sur la salade . Versez la

sauce et [dégustez](#).

Recette cookeo Eté boeuf haché méditerranéen



Recette

cookeo Eté boeuf haché méditerranéen

Une recette qui peut se réaliser en hiver avec des produits congelés mais qui prend toutes ses saveurs en été avec des légumes d'été.

Ingrédients pour 4 personnes

400 gr de bœuf haché

2 oignons

2 gousses d'ail

1 aubergine

300 de courgettes

3 poivrons (3 couleurs différentes)

3 tomates en petits morceaux

200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

2 cuillères à café d'huile d'olive

Préparation :

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les morceaux de poivron, les morceaux de courgettes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf .Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr