

# Sauté de dinde au cookeo



## Sauté de dinde au cookeo

Calories 241 7 PP 8 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de sauté de dinde

200 g de carottes

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

**Préparation**

**suivez**

**ce**

**lien <http://sport-et-regime.com/saute-dinde-carottes-cookeo-simple-rapide>**

---

# Torsades épinards tomates au cookeo



## Torsades épinards tomates au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de torsades épinards tomates

400 g de viande hachée

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

De l'eau entre 400 et 600 ml (afin de recouvrir les ingrédients)

Sel

[Poivre](#)

**Préparation**

**s u i v r e**

**c e**

**lien** <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2018/07/torsades-tomates-ep>

[inards-viande-hachee-cookeo.html](#)

[Widgets Amazon.fr](#)

[Widgets Amazon.fr](#)

---

**[Raviolis tomates au cookeo](#)**



## Raviolis tomates au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

2 paquets de raviolis frais

1 petite boîte de tomates concassées

1 verre de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

100 g de gruyère râpé

**Préparation**

**suivez**

**ce**

**lien** <http://sport-et-regime.com/raviolis-tomates-express-recette-cookeo>

---

## Pennes dinde citron au cookeo



## **Pennes dinde citron au cookeo**

### **Ingrédients pour 5 personnes**

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux

300 g de pennes

50 ml de citron

1 cube de bouillon de bœuf

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Poivre

Thym

Curry

300 ml d'eau

**Pour la préparation suivez ce lien <http://sport-et-regime.com/pennes-dinde-citron-recette-cookeo>**

.

---

# Cuisses dinde pommes de terre cookeo



## Cuisses dinde pommes de terre cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

10 petites pommes de terre

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d'eau

Sel et poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

6 cornichons



## **Préparation**

Déposez la cuisse de dinde dans la cuve du Cookeo.

Recouvrez avec 500 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson rapide sous pression**

Programmer une heure

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre Cookeo et ajoutez des pommes de terre que vous avez épluchées et lavées

### **Reprogrammer 8 minutes de cuisson rapide**

Quand la cuisson est terminée réservez les pommes de terre et la cuisse de dinde

### **Mode dorer**

Ajouter des deux cuillères à soupe de crème fraîche et la cuillère à [soupe de moutarde](#) mélangez.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de maizena pour épaissir la sauce .

Coupez les cornichons en rondelles puis ajoutez à l'ensemble de la préparation

Découpez les morceaux de viande sur la cuisse de dinde et replongez des morceaux coupés dans la cuve quand la sauce [a épaissi](#)

---

# Spaghettis olive poulet recette cookeo



# Spaghettis olive poulet

## recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux

240 g de spaghettis

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à café d'ail déshydraté

100 g d'olives vertes dénoyautées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

**Préparation** <http://sport-et-regime.com/spaghettis-poulet-olives-cookeo>

---

# Escalope moutarde recette cookeo



## Escalope moutarde recette cookeo

### 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

Pour la préparation suivez ce  
lien <http://sport-et-regime.com/escalope-moutarde-cookeo>

---

**[Boeuf catalane au cookeo](#)**



# Boeuf catalane au cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de bœuf

100 g d'olives vertes dénoyautées

60 g de chorizo

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

240 g de riz

**Préparation**

**suivez**

**ce**

lien <http://sport-et-regime.com/boeuf-catalane-recettes-cookeo>

---

# Fusillis poulet moutarde cookeo



## **Fusillis poulet moutarde cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

240 g de fusillis

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel poivre

### **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet.

Ajoutez les fusillis

Versez un bouillon composé de 300 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes [divisé par 2](#)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche et de moutarde et mélangez

[Servez chaud](#)

---



# Farfalles poulet Boursin cookeo



# Farfalles poulet Boursin cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

280 g de farfalles

400 g de poulet

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de Boursin

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d'eau

### **Préparation**

Épluchez l'oignon et coupez-le en morceaux

Découpez les escalopes de poulet en morceaux

### **Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve et faites dorer la viande et les oignons quand l'huile est chaude

Salez et poivrez

Ajoutez des farfalles dans [la cuve](#)

Versez un bouillon composé de 500 litres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et une cuillère à soupe de Boursin et mélangez [servez chaud](#)