

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>

Boeuf carottes recette cookeo



Boeuf carottes recette cookeo

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 de ce boeuf carottes

Pour la suite de la recette cliquez ICI



Sport et Vie Pratique

Plus de 1000 recettes cookeo

CLIQUEZ ICI

[Boeuf sauté oignons fiche cookeo](#)



Boeuf sauté oignons fiche cookeo

Des recettes à base de boeuf il en existe de nombreuses . Pour cette recette de boeuf sauté aux oignons elle devrait ravir les papilles de tout ceux qui aiment le [boeuf](#)



Boeuf sauté aux oignons

282 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
200 g de carottes
3 oignons
½ cuillère à café de gingembre
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de sucre
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis la viande.
Ajoutez le vinaigre de cidre , la sauce soja ,le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.
Ajoutez les carottes.
Versez les 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud avec un féculent de votre choix.

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

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

<http://recettescookeo.net/>

