

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>

**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.](#)