

# Moules chorizo cookeo



## **Moules chorizo cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1kg de moules décortiquées congelées

100 g de chorizo

100 g d'oignons congelés

100 g de lanières de poivrons congelés

1 petit verre de vin blanc

200 ml d'eau

Huile d'olive

**Pour la Préparation suivez ce lien <http://sport-et-regime.com/moules-chorizo-cookeo-recette-cookeo>**

---

## Moules safran cookeo



## Moules safran cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 litre de moules

2 gousses d'ail

2 échalotes

200 g de crème fraîche

Thym déshydraté

Persil congelé ciselé

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 demi dose de safran ou 3 filaments de safran

Huile d'olive

**Préparation suivez le lien ci dessous**

<http://sport-et-regime.com/moules-safran-recette-cookeo>