



15 recettes cookeo de moules

Colombo de moules	2
Gratin de moules	3
Moules aux poireaux.....	3
Moules crevettes au riz	4
Moules chorizo JP	5
Moules au safran	5
Moules marinières	6
Moules à la tomate	7
Moules au Boursin.....	7
Moules au roquefort	8
Moules au chorizo	8
Moules à la crème et au curry.....	9
Moules Roquefort jp	9
Quiche moules poireaux	10
Riz Moules gambas	11
Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP.....	11

Colombo de moules



Colombo de moules

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de moules décortiquées surgelées
300 g de crevettes congelées décortiquées
500 g de poireaux
1 poivron rouge
2 cuillères à soupe de poudre de colombo
1 verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de moutarde
100 g d'oignons congelés
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml de crème fraîche
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faite dorer les oignons avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve .

Ajoutez les crevettes.

Lavez, épépinez, coupez un poivron rouge en morceaux et faites les revenir avec les morceaux d'oignons et les crevettes .

Ajoutez les poireaux avec 200 ml d'eau et 2 cuillères à soupe de poudre de colombo, le verre de vin blanc. Mélangez

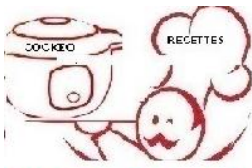
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche ,mélangez et servez chaud .



Gratin de moules



Gratin de moules



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poireaux congelés

500 g de moules décoquillées congelées

800 g de pommes de terre

Sel Poivre

200 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 verre de vin blanc

100 ml de crème fraîche

50 g de roquefort

Persil congelé



Préparation

Epluchez et lavez les pommes de terre, coupez -les en morceaux.

Préchauffez votre four à 180°.

Déposez les pommes de terre en morceaux et les poireaux dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez la cuve et réservez les poireaux et les pommes de terre dans un plat qui, va au four.

Passez en mode dorer

Faites dorer les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez les moules avec les oignons et versez un verre de vin blanc.

Incorporez la crème fraîche et faites fondre le roquefort.

Salez et poivrez. Saupoudrez de persil.

Versez la préparation sur les pommes de terre et les poireaux .

Saupoudrez de gruyère râpé. Enfourez 25 mn à 180°.

Moules aux poireaux



Moules aux poireaux



Ingrédients pour 3 personnes

300 g de moules décortiquées congelées
3 blancs de poireaux
1 verre de vin blanc
Jus de citron
Sel
Poivre
Curry
4 cuillères à café de crème fraîche
Huile d'olive
1 gros oignon



Préparation au cookeo

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.
Coupez l'oignon en morceaux.
Allumez votre cookeo. Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo ;
Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.
Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve.
Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.
Quittez la **fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn** de cuisson.
Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Moules crevettes au riz



Moules et crevettes au riz

Recette 360

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS Pour 4 personnes

1 sachet de moules surgelées
125 g de crevettes décortiquées
250 g de riz
1 oignon
35 cl d'eau
30 cl de vin blanc
2 c.à.c de fumé de poisson
1 c.à.s de persil haché

D'abord émincez l'oignon et faites-les revenir dans la cuve de votre cookeo en mode dorer.
Ensuite ajoutez moules et crevettes, remuez un moment avec une cuillère en bois.
Puis ajoutez, riz, eau, vin blanc, persil et fumé de poisson, puis mélangez
Enfin lancez la cuisson rapide – sous pression du cookeo pour une durée de 8 minutes.



<https://www.recette360.com>

Moules chorizo JP



Moules au chorizo



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

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive puis ajoutez les morceaux de chorizo, les lanières de poivron puis les moules décortiquées.

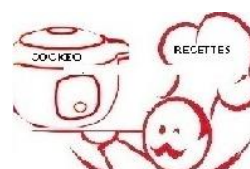
Versez le verre de vin blanc et 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud



Moules au safran



Moules safran



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

Coupez l'ail en gros morceaux.

Coupez les échalotes en morceaux .

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d'ail et d'échalote.

Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .

Salez, poivrez, saupoudrez de thym. Ajoutez le persil.

Ajoutez les moules dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

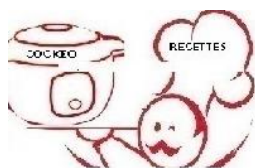
Quand la cuisson est terminée réservez les moules en conservant le jus de cuisson (égouttoir plus saladier par exemple)

Reversez le jus dans la cuve puis ajoutez la crème et le safran .Mélangez.

Redéposez les moules dans la cuve,mélangez et et servez chaud



Moules marinières



Cookeo

Moules marinières



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre



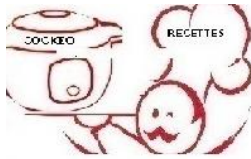
Démarrez votre Cookeo puis choisissez la fonction **recette express** puis sélectionnez « **moules marinières** ».

Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve : les moules, les morceaux d'oignons, le vin blanc et saupoudrez de persil.

Salez et poivrez selon votre convenance. Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.

Servez chaud avec des légumes de votre choix .

Moules à la tomate



Moules à la tomate



Cookeo

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil haché congelé
150 g d'oignons congelés
4 cuillères à soupe de concentré de tomates
3 cuillères à café de curry
Sel
Poivre



Allumez votre appareil et choisissez la fonction Ingrédients puis poissons et crustacés et enfin moules. Faites ok et indiquez la quantité de moules (600 g).
Ajoutez les ingrédients : les moules, les morceaux d'oignons, le vin blanc. Vous pouvez également saler et poivrer.
Le temps de cuisson proposé est de 3 mn. Faites ok puis fermez le couvercle.
Quand la cuisson est terminée saupoudrez de curry selon votre convenance et ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates.
Servez chaud avec des légumes de votre choix.

Moules au Boursin

cookeo

Moules au boursin

Pour 4 pers.

- 1 poireau/2 échalottes
- 1 pot de boursin cuisine échalotes et ciboulette
- 10 brins de ciboulettes
- 2kilos de moules de bouchot
- 1cas de curry, 2cas d'huile d'olives
- 1 verre de vin blanc sec
- Sel/poivre

Nettoyer les moules. Emincer les échalottes et le poireau. Les faire revenir avec le curry.

Ajouter le vin et les moules, assaisonner, continuer en mode dorer 10mns, en remuant de temps en temps.

Ajouter le boursin, remuer, et continuer la cuisson 2 minutes.

Moules au roquefort

cookeo

moules au roquefort

Pour 4 pers.

- 1,4kg de moules
- 1 plaquette de roquefort
- 240 ml de blanc sec
- échalottes
- persil
- 50cl de crème épaisse

Faire en mode moules
marinières.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240>

cookeo

Moules au chorizo

Moulinex
cookeo

Moules au chorizo

Nenena la Chieuze



Ingédients :

Pour 4 personnes

- 1.2kg de moules,
- 1/2 chorizo doux,
- 3 échalottes,
- 25cl de vin blanc,
- 10 cl de crème liquide (facultatif)

Suivre la recette pré programmée
moules marinières en ajoutant le
chorizo.

Si vous voulez de la crème la
mettre qu'en fin de cuisson !!!
bon appetit

Moules à la crème et au curry

Moulinex
cookeo

Moules à la crème et au curry

Corinne Croisille



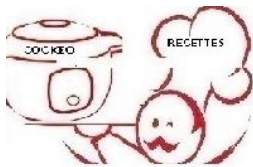
Ingrédients :

Pour 2 personnes :

1,5 l de moules
200g de crème fraîche épaisse
20cl de vin blanc
2 branches de céleri
3 c à soupe d'huile d'olive
1 c à soupe de curry en poudre
sel et poivre

Epluchez et coupez le céleri en petits tronçons.
Nettoyez les moules.
Mettre le cookeo en manuel et dorer.
Mettre le vin blanc.
Mettre dans le panier cookeo les moules et le céleri.
Une fois les moules ouvertes retirez les du cookeo.
Gardez un tiers du jus de cuisson, ajoutez la crème et le curry.
Mélangez bien.
Mettre la sauce sur les moules.

Moules Roquefort jp



Moules au roquefort



Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules fraîches
50 cl de crème fraîche
Sel
Poivre
250 ml de vin blanc
125 g de Roquefort
2 échalotes
1 noix de margarine

Préparation

Déposez une noix de margarine dans un faitout ,puis faites suer les morceaux d'échalotes, ajoutez le roquefort et la crème fraîche .Faites fondre jusqu'à obtenir une pâte lisse . Réservez la sauce .

Dans un autre faitout ,versez le vin blanc et de l'eau avec les moules

Cuisson rapide ou sous pression

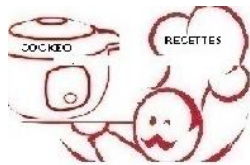
5 mn

Versez la sauce au roquefort et mélangez avec les moules .

.Servez chaud



Quiche moules poireaux



Quiche moules poireaux



Ingrédients

1 pâte feuilletée
150 g de moules
300 g de poireaux
100 g d'oignon
1 cuillère à soupe de moutarde
100 g de gruyère râpé
2 œufs
1 petit verre de vin blanc
4 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de lait
Huile d'olive
Sel
Poivre



Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les rondelles de poireaux. Ajoutez les moules au bout de 2 mn de fonction dorer .

Étalez votre pâte feuilletée et piquez la .

Dans un saladier battez les œufs avec le lait la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.

Salez et poivrez.

Au bout de 8 mn de fonction dorer ajoutez le verre de vin blanc .

Arrêtez le mode dorer à 10 mn ;

Au bout de 10 mn de fonction dorer versez le contenu de la cuve (poireaux oignons moules) sur la pâte feuilletée.

Versez la préparation œufs lait crème fraîche sur les poireaux et les moules .

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pendant 30 mn .

Servez chaud .

Riz Moules gambas



Riz moules gambas



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz/ 350 g de moules congelées cuites / 4 gambas congelées /1 oignon /sel poivre /1 verre de vin blanc /300 ml d'eau/ 1 cube de bouillon de bœuf /2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez les gambas et les moules.

Ajoutez le riz dans la cuve et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates

Servez chaud



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

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

<http://recettescookeo.net>

Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP



Salade moules betteraves weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre



Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée.

Egouttez et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placez le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

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

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

<http://recettescookeo.net>



