Hachis indien weight watchers recette cookeo

Hachis indien weight watchers recette cookeo

210 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de steak haché ou de viande hachée à 5%

2 cuillères à café d’épices indiennes

1 cube de bouillon de poule dégraissé

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

100 g d’oignons congelés

2 petits suisses à 0%

100 g de poivrons surgelés

Préparation

Versez l’huile d’olive dans la cuve . Quand l’huile est chaude faites dorer les oignons (dans la version d’origine les oignons doivent être hachés.)

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez la viande hachée ou les steaks hachés , faites revenir 2 mn .

Ajoutez les poivrons .

Versez 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de poule émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petit suisses et mélangez .

Servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Potée saucisses fumées maison recette cookeo

Potée saucisses fumées maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses fumées

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 navet

6 pommes de terre

La moitié d’un cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

1 litre d’eau

1 oignon

1 cuillère à soupe de curcuma

1 bouquet garni

Sel

Poivre

Préparation

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

Epluchez et coupez le navet en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en rondelles.

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.

Coupez les saucisses également en rondelles.

Coupez l’oignon en morceaux.

Mode dorer

Faire revenir les saucisses et les morceaux d’oignons quand le préchauffage est terminé.

Ajoutez ensuite les carottes, les pommes de terre, le navet coupé en morceaux, les poireaux

Versez le verre de vin blanc et le bouillon constitué d’un litre d’eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez le curcuma

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez10 mn

Servez chaud.

Astuce

On pourrait mettre moins d’eau (200 ml par exemple) mais l’objectif c’est de récupérer le reste du bouillon pour faire une soupe.

Champignons bourguignonne

recette cookeo

Champignons bourguignonne recette cookeo

Parfois vous partez avec l’idée de faire une recette et puis finalement en faisant les courses vous changez d’avis. J’étais donc parti ce matin pour faire une poule au riz mais tout d’un coup des envies de sauce au vin rouge et de plat rapide me prennent. Alors je change mon fusil d’épaule et j’opte pour une viande rouge. Et pour accompagner cette viande rouge je me dis pourquoi pas des champignons à la bourguignonne pour accompagner.

Ingrédients pour 4 personnes :
400 g de champignons frais ou congelés

2 carottes

1 oignon

100 ml d’eau

100 ml de vin rouge

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 feuille de laurier

1 cuillère à soupe de thym de thym

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les champignons de Paris s’ils sont frais ou faites décongeler les champignons de Paris congelés.

Coupez l’oignon en morceaux

Epluchez et coupez les carottes en rondelles.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignon.

Ajoutez les champignons et les carottes.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin rouge ,100 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Repassez en mode dorer

Versez la maïzena diluée avec un peu d’eau (pour éviter les grumeaux) dans la cuve. Faites épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre cookeo et ajoutez le concentré de tomates.

Servez tel quel ou avec de pommes de terre.

Astuce
Vous pouvez préparer ce plat la veille et le refaire chauffer en mode dorer ou réchauffer avec votre Cookeo. C’est encore bien meilleur

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

Frittata tomates courgettes recette cookeo

Frittata tomates courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

1 oignon

1 courgettes

2 tomates

3 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

Préparation

Cassez et battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez

Coupez l’oignon en morceaux.

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de d’oignons, tomates et courgettes pendant 5 mn.

Ajoutez les oignons et faites revenir 2 mn avec les champignons de Paris

Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn. Avant les 2 mn un code d’erreur eau va être signalé (voir la vidéo). Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle.

Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour que l’omelette se retrouve dans l’assiette.

Servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

Pot au feu côtes de porc recette cookeo

Pot au feu côtes de porc recette cookeo

275 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

4 pommes de terre

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 oignon

1 navet

100 ml de vin blanc

1 l d’eau

Thym déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes,le navet en morceaux .

Epluchez l’oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez ,coupez ,lavez les pommes de terre.

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faite dorer les morceaux d’oignons .

Ajoutez au bout de 2 mn les côtes de porc et faites les dorer .

Ajoutez les carottes,le navet,les pommes de terre et les poireaux .

Versez un bouillon composé de 1 l d’eau ,100 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn .

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

Filet mignon tomates moutarde recette cookeo

Filet mignon tomates moutarde recette cookeo

195 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (400 g)

4 tomates

1 petite boite de champignons de Paris

50 ml de vin blanc

50 ml d’eau

2 oignons

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Coupez les oignons en morceaux

Egouttez les champignons de Paris et rincez les

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé pendant 1 mn. Puis ajoutez les oignons et faites dorer pendant 1 mn.

Déposez dans la cuve les tomates coupées en morceaux et laisser revenir pendant 3 à 4 mn.

Ajoutez les champignons de Paris.

.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches.

Puis ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde dans la cuve. Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve et mélangez

Servez chaud ensuite

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Escalope porc flageolets au cookeo

Escalope porc flageolets au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de porc

800 g de tomates

200 g de poivrons

1 grosse boite de flageolets

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d’huile

50 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 petite boite de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d’épices tex mex

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez ,épépinez coupez les poivrons en morceaux.

Ouvrez la boite de flageolets et égouttez.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve . Quand l’huile est chaude faites dorer les escalopes de porc.

Ajoutez ensuite les tomates et les poivrons coupés en morceaux . Salez et poivrez selon convenance.

Ajoutez les flageolets .

Saupoudrez d’épices tex mex.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d’eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Farfalles poulet Boursin recette cookeo

Farfalles poulet Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de Farfalles

400 g Escalopes de poulet

20 tomates cerises

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

500 ml d’eau

Préparation

Lavez et coupez les tomates cerises en 2.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet.

Ajoutez ensuite les tomates cerises puis les farfalles.

Versez un bouillon composé de 500 ml d’eau et d’un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de fromage ,mélangez et servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

One pot pasta poulet tomates recette cookeo

One pot pasta poulet tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pâtes de votre choix

300 g de tomates fraîches ou de tomates pelées en conserve. (Selon la saison)

600 g d’escalope de poulet

100 ml de vin blanc

300 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Lavez et ciselez le persil.

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc et 300 ml d’eau ainsi qu’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les pâtes, les morceaux de tomates, les morceaux d’escalopes de poulet dans la cuve.

Ajoutez également le persil ciselé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez le bouillon dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée mélangez les ingrédients puis servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Saucisses courgettes tomates recette cookeo (style rougail)

Saucisses courgettes tomates recette cookeo

Cette recette cookeo s’inspire d’une recette Moulinex de rougail saucisses:ce plat typiquement réunionnais .Il s’agit donc d’une adaptation ,une variante. En tout cas le résultat est plutôt sympathique .

Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses fumées

400 g de courgettes

200 g de tomates

1 oignon

1 gousse d’ail

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de gingembre

1 cuillère à café de piment de Cayenne

1 cuillère à café de thym

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les tomates en morceaux.

Coupez les saucisses en rondelles.

Coupez l’ail en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignons et d’ail.

Puis ajoutez les rondelles de saucisses. Faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de courgettes, de tomates.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau.

Ajoutez les épices (curcuma, gingembre), le piment, le thym.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn. Servez chaud

Astuces

Vous pouvez servir avec du riz par exemple .

Une autre idée avec des saucisses :Saucisses lentilles

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

Confiture pêches orange recette cookeo

Confiture pêches orange recette cookeo

Ingrédients

1kg g de pêches de vigne ou de pêches

800 g de sucre spécial confiture

1 orange

Préparation

Epluchez et coupez les pêches en morceaux.

Enlevez la peau de l’orange et prélevez les suprêmes

Déposez les morceaux de pêches et d’orange dans la cuve .

Ajoutez le sucre et mélangez.

Mode dorer

Mélangez de temps en temps jusqu’à ébullition.

Laissez à ébullition pendant 5 mn puis éteignez votre cookeo.

Quand la cuisson est terminée vous pouvez mixez la préparation.Ceci n’est pas une obligation .

Versez la préparation des pots à confiture . Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à_l’air libre.

Widgets Amazon.fr

Saint Jacques poireaux recette cookeo

Saint Jacques poireaux recette cookeo

280 CALORIES 7 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 noix de Saint Jacques

800 g de poireaux

50 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de persil

1 gousse d’ail

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles

Rincez les Saint Jacques sous l’eau. Essuyez les Saint Jacques

Hachez le persil et l’ail séparément.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude déposez les poireaux dans la cuve. Faites dorer pendant 2 à 3 mn.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les poireaux. Rincez votre cuve et essuyer là.

Repassez en mode dorer et ajoutez les 50 g de beurre. Faites revenir les Saint Jacques 2 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et l’ail avec les poireaux.

Déposez les poireaux dans des assiettes. Déposez les Saint Jacques sur le lit de poireaux. Saupoudrez de persil haché.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

Saucisses 2 légumes recette cookeo

Saucisses 2 légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

400 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d’eau

4 à 8 saucisses (selon vos mangeurs)

1 oignon

1 cuillère à soupe de ras el hanout

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Lavez les tomates, les courgettes puis coupez- les en morceaux.

Coupez également l’oignon en morceaux.

Mode dorer

Déposez les saucisses dans la cuve (soit entières, soit coupées en morceaux). Faites les bien dorer puis ajoutez les morceaux d’oignons.

Quand les oignons et les saucisses sont bien dorés ajoutez les morceaux de tomates et de courgettes dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance (pour ma part je sale et je poivre au moment de la dégustation).

Saupoudrez avec la cuillère de ras el hanout.

Versez le vin blanc, l’eau et émietté le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud.

Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez de la semoule dans la cuve et laissez gonfler la semoule pendant 3 mn (cela vous donne un plat qui ressemble un peu au couscous)

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Pommes de terre tomates weight watchers cookeo

Pommes de terre tomates weight watchers cookeo

Voici une recette weight watchers adaptée au cookeo. 215 calories 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

900 g de pommes de terre

2 échalotes

50 ml de vin blanc

150 ml d’eau

1 petite boite de tomates pelées ou concassées

1 bouquet garni

Préparation

Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les ensuite en morceaux.

Hachez les échalotes.

Mode dorer

Versez le vin blanc dans la cuve, ajoutez les morceaux d’échalote. Faites suer 1 mn.

Ajoutez les pommes de terre et la boite de tomates pelées ou concassées.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le bouquet garni.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn.

Quand la cuisson est terminée enlevez le bouquet garni et servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr