Nouveau

100 recettes Cookeo

Classement alphabétique



LETTRE A

LETTRE B

_ETTRE A	
AGNEAU	6
Agneau aux légumes verts	
Axoa de veau	
Agneau aux légumes de printemps	
DESSERTS	8
Ananas aux palets breton	
POISSONS	
Aïoli provencal	
Artichauts sauce au thon	10
LEGUMES	11
Aubergines tomates	11
VOLAILLES	12
Aiguillettes de dinde au curry 4 PP 5SP	12

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/http://www.recettesrapidesfaciles.com/http://recettescookeo.net/

Aiguillettes de poulet aux légumes ww 4PP 5SP	13
Aiguillettes de poulet à l'orange	15
Aiguillettes de poulet au munster	15
Aiguillettes de canard à l'échalote	16
Aiguillettes de canard au miel	16
Aiguillettes de poulet aux légumes ww	17
Aiguillettes de poulet aux légumes	18
Aiguillettes de poulet aux mangues caramélisées	18
Alouettes	
PORC	
Andouillettes au vin blanc	20
Andouille camembert pommes de terre	21
Andouillettes pommes de terre	21
Andouillettes aux légumes	22
LETTRE B	22
VOLAILLES	22
Blanc de poulet sauce à l'orange	23
Blanc de poulet à l'estragon	
Blanc de poulet sauce boursin	24
Blancs de poulet et pommes de terre	25
Blanquette de dinde ww 11 PP 8 SP	25
Blanquette de dinde poireaux	27
Blésotto aux champignons et poulet	27
Blésotto aux courgettes et poulet	28
Ballotins de foie gras au figue	29
Bouchée à la reine	29
VEAU	30
Blanquette de veau à la menthe	30
Blanquette de veau à ma façon	31
Blanquette de veau carottes pommes de terre	31
Boulettes de veau	32
Blanquette de veau à l'ancienne	33
AGNEAU	33

Baeckeoffe	33
Blanquette d'agneau à la menthe	34
BŒUF	35
Bobun	35
Boeuf forestier weight watchers 7PP 12 SP	36
Boeuf mijoté 9PP 13 SP	36
Bœuf moussaka	
Bolognaise	39
Boulettes à la menthe	40
Boeuf à la catalane	
Boeuf au caramel	
Boeuf carottes	42
Boeuf braisé à la guinness	
Boeuf aux olives	44
Boeuf bourguignon revisité	44
Boeuf bourguignon à la moutarde	45
Boeuf bourguignon à ma façon	45
Boeuf bourguignon	
Boeuf carottes maison	
Boeuf carottes	47
Boeuf carottes pommes de terre	48
Boeuf riz légumes	
Boeuf Strogonoff	49
Boeuf tomate au riz	50
Boeuf bourguignon à ma façon	51
Boeuf bourguignon moutarde	51
Boeuf tomate	52
Boeuf mode maison	52
Boeuf moutarde	53
BOULETTES BOEUF	54
Boulettes basquaise	54
Boulettes sauce tomate et carottes	55
Boulettes à la provençale	56

Boulettes de boeuf courgettes	56
Boulettes de bœuf aux champignons	57
Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons➤>>>	57
Boulettes de boeuf paprika et riz>>>>>	58
Boulettes de boeuf marocaine	58
Boulettes de boeuf façon ragoût	59
Boulettes Kefta	
Boulettes pommes de terre tomates	
Boulets à la liégoise	
Boulettes sauce tomate et carottes	
Boulettes sauce tomate	
PORC	
Boudins noirs natures	63
Blanquette de porc	
Blé aux lardons et légumes	
Blé au chorizo	
Boudins blancs à la provencale	67
Boudins blancs aux pommes	68
Boucané aux pommes de terre	68
Boulettes de viande au chorizo	70
Boulettes et merguez façon tajine	70
POISSONS	71
Blancs d'encornets sauce tomate	71
Blanquette de poissons	71
Brandade de haddock	72
Brandade de morue à sa façon	72
Brandade de morue	73
Bouillabaisse de morue	74
DESSERTS	74
Brioche perdue au pudding	75
LEGUMES	76
Bettes aux 3 fromages	76
Blanquette de poireaux 2 PP 5 SP	77
http://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/	

ntips://www.facebook.com/cokeorecettes/

AGNEAU

Agneau forestier

		1	Agneau	forestier
Cubes de 30/40 g d'épaule d'agneau farinés Oignon elé et ciselé Carottes, pelées et taillées en batonnets Champiognons de Paris, girolles, cèpes, lavés Bouquet garnis Ail pelé, dégermé et haché Pommes de terre épluchées, coupées en gros morceaux Huile végétale sel et poivre Eau	400 g 1 100 g 200 g 1 1 gousse 200 g 1 cs 10 cl	800 g 2 200 g 400 g 1 2 g 400 g 2 cs 15 cl	6 1.2 kg 3 300 g 600 g 1 3 g 600 g 3 cs 20 cl	2P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 14 mn Préparation : Verser l'huile dans la cuve. Préchauffage Colorer les cubes de viande (en plusieurs fois si besoin). Retirer la viande. Faire sauter les champiognons. Arrêter de dorer Ajouter l'eau, la viande et les autres ingrédients en terminant par les pommes de terre. Assaisonner. Cuisson
https://www.facebook.com/c		0	http	:://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/
Viribs://N				





Ingrédients:

Pour 3 personnes -3 morceaux d'épaule d'agneau

- 1 oignon émincé
- 3 poignets de petits pois
- 3 poignets de brocoli
- 300gr d haricot vert
- 2 grosses pommes de terre
- -1 marmite de bouillon de légumes knorr
- -1 cube d ail (acheté chez mon épicier marocain)
- 400 ml d'eau

En 'mode dorage faire revenir la viande et l 'oignon dans un peu d huile d'olive. Rajouter les légumes et mettre en mode cuison rapide pendant 15 min .

Bon appetit!

Axoa de veau

cookeo

Axoa de veau

Stéphanie Zamprogna

Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 1 kg d'épaule de veau (ou blanquette),
- 1 oignon,
- 8 piments verts doux,
- -1 poivron rouge,
- 1/2 botte de persil,
- 1 gousse d'ail,
- 3 branches de thym,
- 2 feuilles de laurier,
- 20cl de bouillon.
- 2 c a soupe d'huile.
- 1 c a café de piment fort d'Espelette,
- sel.

Peler puis émincer l'oignon et l'ail. épépiner les piments et le poivron puis détailler les en petits morceaux. En mode dorer quelques minutes. pendant ce temps, ciseler le persil. couper en petits morceaux la viande (ou demandez a votre boucher de le hacher gros). Ajouter les dans le cookeo avec le persil, le thym, le laurier et le piment, saler. Laisser dorer 5minutes puis ajouter le bouillon et passer en cuisson rapide 20mn. Une fois que c'est cuit, repasser en mode dorer pour que l'eau s'évapore pendant 10mn. servir avec des pommes de terrecuites à part.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Agneau aux légumes de printemps



Ingrédients :

Pour 4 personnes:

1 épaule d'agneau

2 cuillères à soupe de farine

1 c à soupe de concentré de tomate

1 oignon

1 bouquet garni

400g de carottes

12 pommes de terre nouvelles

300g de petits pois (frais ou surgelés)

8 navets nouveaux

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Taillez l'épaule d'Agneau en morceaux. Mettre Cookéo en manuel et dorer.

Mettre l'huile d'olive/

Faites dorer les morceaux d'agneau.

Ajoutez l'oignon émincé et faites-le dorer.

Ajoutez le concentré de tomate et la farine.

Ajoutez le vinc blanc, 30cl d'eau, le bouquet

garni, sel et poivre. Epluchez les légumes et les mettre dans le

cookeo.

Passez en mode cuisson 1h.

DESSERTS

Ananas aux palets breton

Moulinex Ananas aux palets breton

Elodie Dubus-Domagalo



Ingrédients :

pour 4 personnes :

1 ananas (en boite ou frais),

1 citron.

6 palets breton,

100g de sucre roux,

1 baton de vanille

(marche aussi avec de concentree quelques gouttes)

en mode cuisson rapide 15min:
couper l'ananas en morceaux,
saupoudrer avec le sucre roux, ajouter
la vanille (soit le baton fendu en deux
ou 5 gouttes de concentree), le jus du
citron, et 200ml d'eau.

laissez tiedir mettre dans une assiette sans le jus et émiettez les palets breton dessus .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

POISSONS

Aïoli provencal

cookeo

Aïoli provençal de Sandrine

Sandrine Pellot

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 4 pommes de terre entières pelées
- 4 carottes entières pelées
- 2 poignées d'haricots verts frais
- 2 blancs de poireaux
- 4 pavés de morue dessalée
- huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 4/5 clous de girofle

Mettre dans le panier vapeur tous les légumes, puis déposer dessus les pavés de morue dessalée. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive

Dans la cuve, 200 ml d'eau + les 2 feuilles de laurier et les clous de girofle. Lancer en cuisson rapide une vingtaine de minutes.

À accompagner bien sur d'une sauce aioli faite maison ou en pot déjà prête (mais c'est meilleur maison) et quelques œufs durs

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Artichauts sauce au thon



Artichauts sauce au thon



Ingrédients pour 4 personnes

12 fonds d'artichaut congelés 1 boite de thon au naturel

2 œufs

3 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

1 citron

sel poivre



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ htt

Préparation

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn.
Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler.
Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraiche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.

Cuisson rapide

Programmez 10 mn

Egouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Placez au frigo.

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

LEGUMES

Aubergines tomates



Aubergines à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Quelques branches de persil
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Huile d'olive
2 gousses d'ail
Sel
Poivre

Préparation

Lavez vos aubergines et coupez les en morceaux . Lavez et ciselez le persil .Coupez l'ail en morceaux .

Passez en mode dorer ,versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'ail et les morceaux d'aubergines .Ajoutez le persil. Versez le verre de vin blanc et l'eau . Salez et poivrez.

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez les ingrédients.

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn . Servez chaud.

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

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

http://recettescookeo.net/

VOLAILLES

Aiguillettes de dinde au curry 4 PP 5SP



Aiguillettes de dinde au curry 4 PP





Ingrédients pour 4 personnes

400g d'escalopes de dinde ou poulet

1 échalote

Gingembre

500g de carottes

2 cc d'huile d'olive

2 cc de curry

1 cc de fond de veau et volaille

100g de crème fraîche allégée à 4 ou 5%

200 ml d'eau

His Humbing Scen Sel et poivre http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation:

Coupez les escalopes de dinde en aiguillettes. Pelez et hachez l'échalote puis le gingembre. Pelez et taillez les carottes en allumettes.

Mode dorer

Faites dorer la viande avec l'échalote puis incorporez tous les ingrédients, mettez de l'eau

Cuisson rapide pendant 9 mn.

Ajoutez la crème fraîche à la dernière minute.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Aiguillettes de poulet aux légumes ww 4PP 5SP



Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP





Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blancs de poulet

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

450 gr de courgettes

1 petit oignon

3 cs de crème à 15 % de mg

150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet

Sel, poivre

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

Préparation :

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faitesdorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Https://www.facebook.com/cokeorecettes/

Aiguillettes de poulet à l'orange

cookeo

Aiguillette de poulet à l'orange

Celine Hay

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de blancs de poulet
- 2 oranges
- 40 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de farine
- piment de cayenne
- sel, poivre.
- 1 cuillère à café de maizena diluer dans un peu d'eau

Prélevez le zeste d'1 orange (de préférence non traité, sinon bien lavée et brossée). Taillez-le en fins bâtonnets. Faites-le blanchir 2 min à l'eau bouillante. Rafraîchissez et égouttez-le. Coupez les blancs de poulet en larges lanières dans le sens de la longueur. Salez, poivrez et farinez-les légèrement.

En mode dorer mettre le beurre et ajouter le poulet puis les retourner régulièrement. Ajouter un petit verre d'eau puis mettre 5 minutes en cuisson rapide. Mélanger bien le poulet puis ajouter le jus des 2 oranges et le zeste. Remettre en mode dorer. Ajouter la maizena diluer. Continuer de bien mélanger pour que la sauce épaississe. Servir avec des pâtes, pomme de terre vapeur, riz ou ébly

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Aiguillettes de poulet au munster

cookeo

Aiguillettes de poulet sauce Munster Melody Lhote

Ingrédients :

Pour 4/6 personnes:

- -500g d'aiguillettes de poulet
- -1 munster (moyen)
- 25cl de crème liquide
- Oignons émincés
- Sel poivre persil cube
- Eau 250ml

En mode dorer : dorer le poulet et l'oignon ajouter le sel et le poivre.

Ajouter l'eau et le cube.

Cuisson rapide 12min.

A nouveau en mode doré ajouter la crème liquide le munster couper en morceaux et la ciboulette.

Le plat est prêt lorsque le munster est complètement fondu dans la sauce.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Aiguillettes de canard à l'échalote



Aiguillettes de canard à l'échalote



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'aiguillettes de canard 2 échalotes Sel Poivre Huile d'olive 1 grand verre de vin rouge 1 petit pot de fromage blanc



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

Préparation Fonction dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites dorer les morceaux d'échalotes. Ajoutez les aiguillettes de canard. Versez le verre de vin rouge et un grand verre d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance . Ajoutez le pot de fromage blanc ,mélangez.

Mode cuisson rapide ou sous pression Programmez 10 mn. Servez chaud .

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

Aiguillettes de canard au miel





Aiguillettes de canard au miel & carottes





Ingrédients pour 6 personnes

2 paquets d'aiguillettes sous vide

1 oignon

2 cuillères de miel

Une noisette de beurre

Sel poivre

10 carottes

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les aiguillettes avec la noisette de beurre dans la cuve

Ajoutez les 2 cuillères de miel puis les carottes coupées en rondelles

Cuisson rapide ou cuisson sous

10 mn

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

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

http://recettescookeo.net/

Aiguillettes de poulet aux légumes ww



Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP





Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blancs de poulet

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

450 gr de courgettes

1 petit oignon

3 cs de crème à 15 % de mg

150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet

Sel, poivre

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

Préparation :

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faitesdorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/http://www.recettesrapidesfaciles.com/http://recettescookeo.net/

Aiguillettes de poulet aux légumes

cookeo

aiguillettes de poulets aux légumes surgelés

- -400g d'aiguillettes de poulet
- -20ignons/2échalottes
- -choux-fleur, carottes, courgettes
- -Sel/poivre/paprika
- -1 cube de volaille
- -15 cl de crème liquide

Faire dorer les oignons, les échalottes et les légumes 2 minutes. Ajouter les aiguillettes, le sel, poivre et paprika.

Mettre les liquides, remuer, cuisson rapide 10 minutes.

https://www.facebook.com/groups/30529461 6240741/

41/

cookeo

Aiguillettes de poulet aux mangues caramélisées

cookeo

AIGUILLETTES DE POULET AUX MANGUES CARAMÉLISÉES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS :

2 MANGUES COUPÉS EN MORCEAUX, 2 VERRES DE RIZ, 3 CUILLÈRE À SOUPE DE SUCRE 400G DE FILET DE POULET, 1 CUBE DE BOUILLON DE VOLAILLE, 250ML DE LAIT, 150 ML D'EAU CHAUDE, 1 CUILLÈRE A SOUPE DE FARINE OU MAIZENA. PRÉPARATIONS: DÉLAYER LE CUBE DE VOLAILLE DANS L'EAU CHAUDE. DANS UN SALADIER MÉLANGER LA FARINE OU MAIZENA, LAIT ET LE BOUILLON. FOUETTER LE MÉLANGE. DANS LA CUVE FAIRE DORER LES FILETS DE POULET AVEC DE L'HUILE D'OLIVE. VERSER LE MÉLANGE EAU, LAIT, FARINE OU MAIZENA. CUISSON RAPIDE 1 MINUTE. DANS UNE POELE FAIRE CARAMÉLISER LES MANGUES COUPÉS EN MORCEAUX AVEC LE SUCRE. FAIRE CUIRE LE RIZ À PART. QUAND LE POULET À FINI DE CUIRE AJOUTER LE RIZ. SI C'EST TROP ÉPAIS AJOUTER DE L'EAU POUR FAIRE QUE SA FASSE UNE SAUCE BLANCHE. DANS CHAQUE ASSIETTE VERSER LE MÉLANGE RIZ/POULET PUIS QUELQUES MANGUES CARAMÉLISER

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Alouettes



Alouettes

Kevin Violaine Sottile Stmartin



Ingrédients:

pour 4 personnes:

12 tranches de paleron, 4 tranches de lard, un bouquet de persil, deux gousses d'ail, sel, 200g concentré de tomate, 250ml de vin rouge, 50 ml de fond de veau. Hacher l'ail très fin, le persil très fin et faire des cubes avec le lard, sel poivre et bien mélanger à la main.

Confectionner les alouettes: pauser une tranche de paleron sur le plan de travail, mettre dessus un petit tas de préparation au lard et la fermer (en boutonnière ou avec de la ficelle ou avec des cures dent! et c'est la le plus difficile!!!)

Faire cuire avec le mode boeuf bourguignon sur le cookéo.

PORC

Andouillettes au vin blanc



Andouillettes au vin blanc



Ingrédients pour 4 personnes

4 andouillettes 650 g de petits pois surgelés 100 g d'oignons émincés surgelés (ou frais) Sel et poivre 15 cl de vin blanc



Préparation

Placer tous les ingrédients dans la cuve en commençant par les andouillettes. Assaisonner.

Cuisson sous pression: 6 min

Servir!

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

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

Andouille camembert pommes de terre

cookeo

Andouille au camembert et pommes fondantes Stephan Bourgeois

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 300 g d'andouille de vire
- 8 pommes de terre
- 1/2 camembert au lait cru
- 20 cl de cidre
- 25g de beurre (de préférence salé)

Eplucher et couper en gros dés les pommes de terre

Faire fondre le beurre dans le cookeo, et les faire revenir.

Mouiller avec 20 cl de cidre et le meme volume d'eau.

10 min de cuisson rapide

Retirer la peau de l'andouille puis la couper en morceaux

Gratter légèrement la croute du camembert et le couper en petits dés.

Quand les pommes de terre sont cuites, ajouter l'andouille et le camembert et cuire encore 3 minutes.

Servir chaud après avoir décoré de quelques brins de ciboulette.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Andouillettes pommes de terre

cookeo

andouillettes/PDT

-andouillettes coupées

-PDT coupées en 8

-ail/échalottes

-200 ml de vin blanc

-2cas de crème fraîche

-6 tranches de fromage à raclette

Faire dorer les andouillettes, l'ail, l'échalotte et les pdt. Ajouter le vin blanc, cuisson rapide 5 minutes.

Ouvrir, mettre la crème, et faire fondre le fromage.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Andouillettes aux légumes



Andouillettes et ses petits legumes

Ingrédients

4 carottes coupées en rondelles

10 pommes de terre coupées en morceaux moyens

Fond de veau (1 cac bombé dans 100ml d'eau tiède)

Crème fraiche épaisse (1 brique 200ml)

En mode manuel

Faire dorer 10 à 12 min les andouillettes Une fois fois dorage fini ajouter le reste des ingrédients passer en cuisson rapide 12min

Et hop c'est prêt deguster

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

-ES HREEDOOK.CS **LETTRE B**

VOLAILLES

Blanc de poulet sauce à l'orange

cookeo

Blanc de poulet au riz et carottes, sauce à l'orange DanLn LaGazelle

Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 5 carottes
- 4 filets de poulet
- 2 oignons
- -1/2 litre de bouillon de volaille
- 30 g de sucre
- le jus de 4 oranges
- 1 c à s de vinaigre de framboise
- 200g de riz
- 100 g de fromage blanc
- 1 c à c de maizena
- crème fraiche

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Dans la cuve, mettre 5 carottes en rondelles, 4 filets de poulet (éventuellement surgelés), 2 oignons, assaisonner à votre gout. Mettre 1/2 litre de bouillon de volaille, 30 g de sucre, le jus de 2 oranges et 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise, 200g de riz

Mettre en mode cuisson rapide 10 minutes. Mélanger pendant ce temps 100g de fromage blanc, 1 cuillère à café de maizena et le jus de 2 autres oranges.

La cuisson terminée, ajouter la préparation dans la cuve et mélanger. Eventuellement ajouter un peu de crème fraiche

cookeo

Blanc de poulet à l'estragon



Blancs de poulet à l'estragon

Anne Catherine Lelong Thibaut



Ingrédients:

2 à 4 personnes:

4 filets de poulet en morceaux 5 cl de vin blanc sec 1 grosse càc de fond de volaille 2 échalotes ciselées 20 cl de crème liquide sel poivre estragon

En mode dorer faire colorer les morceaux de poulet,

Ajouter les échalotes faire suer qques minutes

Ajouter le fond ,le vin,la crème, le sel, le poivre,l'etragon.

Cuire 4 minutes en cuisson rapide.

Blanc de poulet sauce boursin



Blancs de poulet sauce boursin Stéphanie Zamprogna



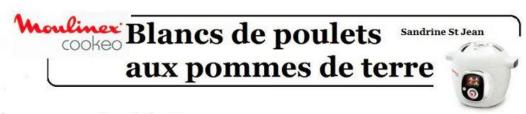
Ingrédients:

Pour 5 personnes:

1 pot de boursin ail et fines herbes, 6 blancs de poulet (ou de dinde), 2 carottes, 1 oignon, 1/2 verre de lait, 1 grand verre de bouillon de volaille, 3 petits poivrons (un rouge, un vert, un jaune), 25cl de vin blanc, un bouquet garni sel poivre. ii 6 i | Maharis and a second second

Couper les blancs de poulet en morceaux. les faire dorer. Ajouter l'oignon pour qu'il colore un peu. couper les carottes en rondelles et les poivrons en lanières.

Passer en mode cuisson rapide et ajouter tous les autres ingrédients. faire cuire 10m. servir avec du riz.



Ingrédients:

800g de blancs de poulet,
2 oignons,
200g de lardons,
1 petite boite de champignons
Paris,
1/2 verre de vin blanc,
1kg 500 de pdt,
2 bouillon de volaille délayés
dans 700ml d'eau,
1 petite boite de concentré de
tomate,
poivre,
ail moulue,
thym.

En mode dorer, faire revenir les lardons, le poulet, et les oignons émincés. Ajouter les champignons, le vin blanc. Laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter le concentré de tomates, l'ail moulue, le thym, le poivre.

Ajouter les pdt, le bouillon. Mettre en mode cuisson rapide pendant 15mn... C'est prêt. Régalez vous!

Blanquette de dinde ww 11 PP 8 SP





Blanquette de dinde wwatchers





Préparation 10 mn

Cuisson 4 mn

Propoints 11

Calories 409

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

HIGS: | INNINI HIGGIO

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

https://www.facebook.com/groups/cookeorecet tes/

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux...

Ajoutez ensuite les carottes, les champignons.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez poivrez.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud http://sport-et-regime.com/categ.ory/cookeo/

Blanquette de dinde poireaux



Blanquette de dinde poireaux & carottes



proposée par Marion Pecoraro

Ingrédients

pour 2 personnes:

- 2 ou 3 pilons de dinde ou 500g de dinde
- 100 g de poireaux
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1/2 litre d'eau mélanger à 25 g de bouillon de volaille
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de maïzena

Faire revenir en fonction dorée

les oignon et la dinde pendant le Temp de préchauffage + 3 minute et ajouter les carottes et le poireaux pour 2 min de +. Mouiller avec le bouillon de volaille (préparer avec 1/2 litre d'eau plus le cube de bouillon)

Faire cuire en cuisson rapide pendant 8 min

Délayer la maïzena avec un peut de bouillon et ajouter la crème. versez le tout à la préparation et remettre sur fonction doré jusqu'à que sa boue ensuite mettre en fonction "maintient aux chaud"

Servir avec du riz, pâte ou du blé

bon appetit

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Blésotto aux champignons et poulet

cookeo

Blesotto aux champignons et au poulet Sonia Bommersbach

Ingrédients :

Pour 5 personnes (7 pp / pers pour une portion de 290 gr)

- 160 gr de blé cru
- 1 boite de champignons émincés
- 500 gr d'escalopes de poulet
- 1 bouillon cube de volaille
- 100 ml d vin blanc
- 500 ml d'eau
- 4 cs de crème épaisse à 15 %
- sel, poivre
- persil

Lancer le mode dorer sur le Cookeo et pendant le préchauffage faire revenir le poulet, ajouter ensuite les champignons et le blé, mélanger. Mouiller avec le vin blanc, mélanger et laisser en mode dorer jusqu'à l'évaporation complète de l' alcool.

Ajouter alors le bouillon cube et l'eau Saler, poivrer et passer le cookeo en mode cuisson rapide et faire cuire 15 minutes.

A la fin de la cuisson, ajouter le persil et la crème

Bien mélanger le tout, servir.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Blésotto aux courgettes et poulet

cookeo

Blesotto aux courgettes et au poulet Sonia Bommersbach

Ingrédients :

- 160 gr de blé cru
- 1 boite de champignons émincés
- 500 gr d'escalopes de poulet
- 1 bouillon cube de volaille
- 100 ml d vin blanc
- 500 ml d'eau
- 4 cs de crème épaisse à 15 %
- sel, poivre
- persil

En mode dorer sur le Cookeo et pendar le préchauffage faire revenir le poulet, ajouter ensuite les champignons et le ble mélanger.

Mouiller avec le vin blanc, mélanger et laisser en mode dorer jusqu'à l' évaporation complète de l'alcool.
Ajouter alors le bouillon cube et l'eau Saler, poivrer et passer le cookeo en mode cuisson rapide et faire cuire 15 minutes.

A la fin de la cuisson, ajouter le persil et la crème.

Bien mélanger le tout, servir.

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Ballotins de foie gras au figue



Ingrédients

- · 350 g de foie gras éveiné, mariné 4 h dans le lait puis essuyé
- · 50 al de lait
- · 9 figues lavées et coupées en 8
- · 60 g d'oignon rouge pelé et émincé finement
- · 2 cs d'huile de toumesol
- · Sel, poivre



Recette

- Assaisonner le foie. Former un boudin de 5 cm de diamètre en filmant généreusement et bien serré. Placer au congélateur.
- généreusement et bien serré. Placer au congélateur. Chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et compoter. Ajouter les figues et 5 cl d'eau. Assaisonner. Cuire 5 min. Placer au frais. Verser 20 cl d'eau dans la cuve. Mettre le foie gras refroidi dans le panier puis
- placer le panier dans la cuve. Cuisson sous pression: 6 min.
- Refroidir le foie gras dans de l'eau 30 min, puis 2 jours au frais. Servir avec les

Bouchée à la reine

cookeo

Bouchée à la reine

Annie bochu

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 550g de blancs de poulet
- 200g de champignons frais
- 35a de beurre
- 10cl de creme liquide
- 65g de farine
- persil
- sel poivre
- croute de vol au vent

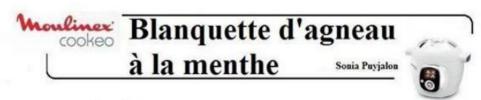
Mettre le beurre dans la cuve Dorer les blancs de poulet Ajouter les ingrédients solides et melanger Ajouter les ingrédients liquide et melanger

Cuisson rapide 3mns

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

VEAU

Blanquette de veau à la menthe



Ingrédients :

1 gigot agneau,
carotte (1 ou 2)
1 oignon,
menthe(une petite branche)
vin blanc(25cl)
eau (25cl)
sel et poivre,
1/2citron
crème fraîche

Couper des petits morceaux d'agneau mettre dans le cookeo et tout les ingredients cuisson rapide 10mn quand c'est cuit rajouter le jus d'un 1/2citron et une tasse de crème fraîche et remuer.

https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Blanquette de veau à ma façon

cookeo

Blanquette de veau à ma façon

Claude Sauze

Ingrédients :

Pour 6 personnes

- 1.2 kg de blanquette
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 petites boite de champignons
- sel, poivre
- 200 ml de creme
- 200 ml d'eau
- 150 ml de vin blanc

Faire revenir en mode doré la blanquette 5 min Mettre les autres ingrédients Cuisson rapide 20 min Rajouter 3 à 4 c à s de sauceline environ 1 min en mode doré.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Blanquette de veau carottes pommes de terre



Moulinex Blanquette de veau

pomme de terre & carotte

Chantal Meunier



Ingrédients:

Pour 4 à 6 personnes:

- 800 g de blanquette
- -3 grosses pommes terre en morceaux
- 3 grosses carottes
- 1 tomate
- 1 oignon
- 8 gousses d'ail
- -du thym sel poivre
- 1/4 de càc de curcuma

En mode dorer: faire revenir les morceaux de viande Ajouter les carottes en morceaux les pommes de terre en morceaux, l'oignon émincé, l'ail émincé, le thym, le curcuma la tomate en dés, sel, poivre,thym

Mettre en cuisson rapide avec 200ml d'eau pendant 16 minutes. Bon appétit

Boulettes de veau

cookeo boulettes de veau/pattes/tomates

-18 boulettes de veau

-1 ou 2 oignons/oignon blanc

-12 tomates grappe

-une marmite de bouillon de bœuf

-une noisette de beurre

-huile d'olives

-sel/poivre

En mode dorer, cuire les boulettes.

Ajouter les oignons, retirer la

viande.

Mettre les tomates coupées, cuisson rapide 4 minutes.

Une fois fini, remettre les boulettes, 250 ml d'eau, les

pattes.

Cuisson rapide 7 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Blanquette de veau à l'ancienne

cookeo

blanquette de veau à

l'ancienne

our 6 pers. 800g de veau 3 carottes,1 poireau, 1 oignons champignons, 1 oeuf 25cl de vin blanc, 2 cas de farine 150 ml de fond de veau 25 cl de crème fraîche épaisse

Faire revenir oignon, carottes, poireau et champignons, ajouter la viande. Ajouter la farine et remuer. Ajouter le vin blanc et le fond de veau. Cuisson rapide 16 minutes. Après cuisson, mettre dans un bol la crème, le jaune d'oeuf et une louche de bouillon, remuer. Remettre le contenu du bol dans la cuve.

ps://www.facebook.com/groups/305294616240741/ Files: Hannahi sacebook

cookeo

AGNEAU

Baeckeoffe

Baeckeoffe



2P Préparation : 20 mn Cuisson : 27 mn 4P Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn 6P Préparation: 20 mn Cuisson: 30 mn

Préparation:

Mettre les légumes dans le fond de la cuver. Couvrir de viande.

Continuer en alternant une couche de légumes et

une de viande. Saler et poivrer. Ajouter le vin

Cuisson

Servir avec moutarde à l'ancienne

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

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

http://recettescookeo.net/

Blanquette d'agneau à la menthe



Blanquette d'agneau à la menthe

Sonia Puyjalon



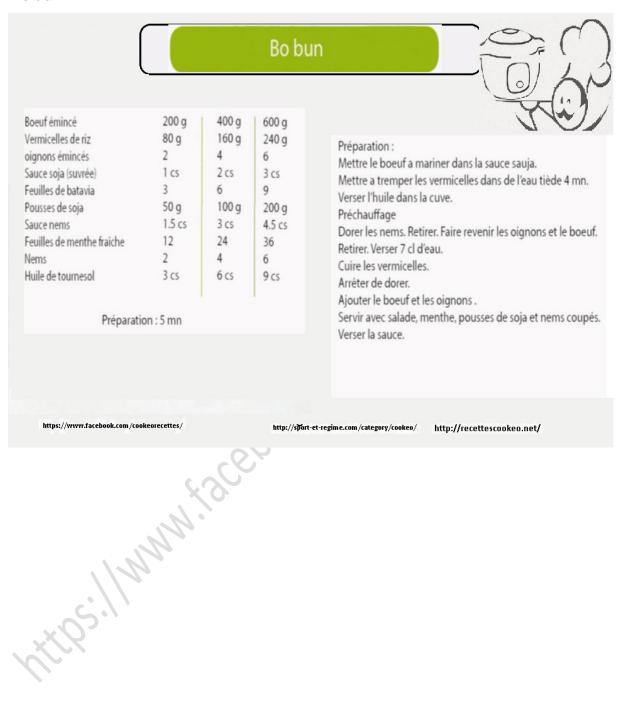
Ingrédients :

1 gigot agneau, carotte (1 ou 2) 1 oignon, menthe(une petite branche) vin blanc(25cl) eau (25cl) sel et poivre, 1/2 citron crème fraîche

Couper des petits morceaux d'agneau mettre dans le cookeo et tout les ingredients cuisson rapide 10mn quand c'est cuit rajouter le jus d'un 1/2 citron et une tasse de crème fraîche et remuer.

BŒUF

Bobun



Boeuf forestier weight watchers 7PP 12 SP



Boeuf forestier weigth watchers 7 PP





Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

http://recettescookeo.com/

Préparation

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Boeuf mijoté 9PP 13 SP



Bœuf mijoté WWATCHERS





Ingrédients

1 kg de bœuf à braiser
3 carottes
2 oignons
6 gousses d'ail
thym
2 feuilles de laurier
quelques feuilles de romarin
1 cac d'huile d'olive
1 cas de farine
400 ml de bouillon aux herbes

http://recettescookeo.com/

Préparation

Mettre l'huile dans la cuve, faire dorer la viande avec l'ail et les oignons. Mélanger et laisser dorer 2 minutes.

Ajouter les carottes, les aromates, le sel et le poivre. Remuer.

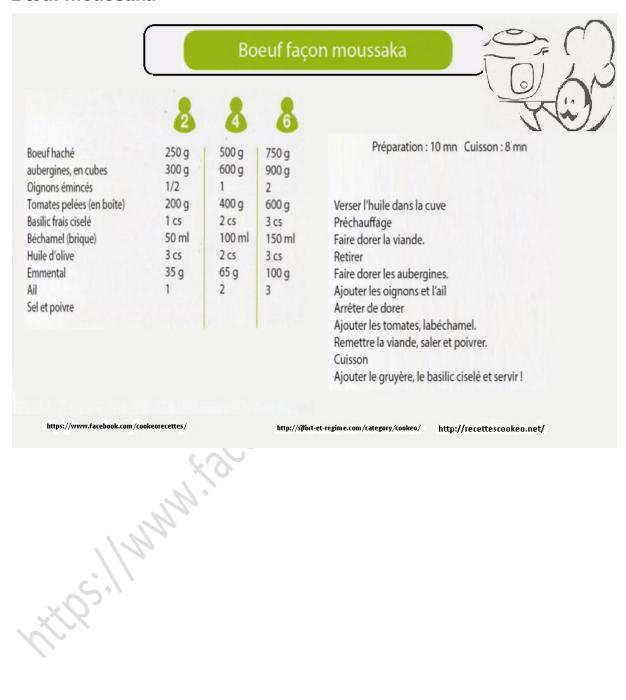
Ajouter ensuite la farine et couvrir de bouillon.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes

A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

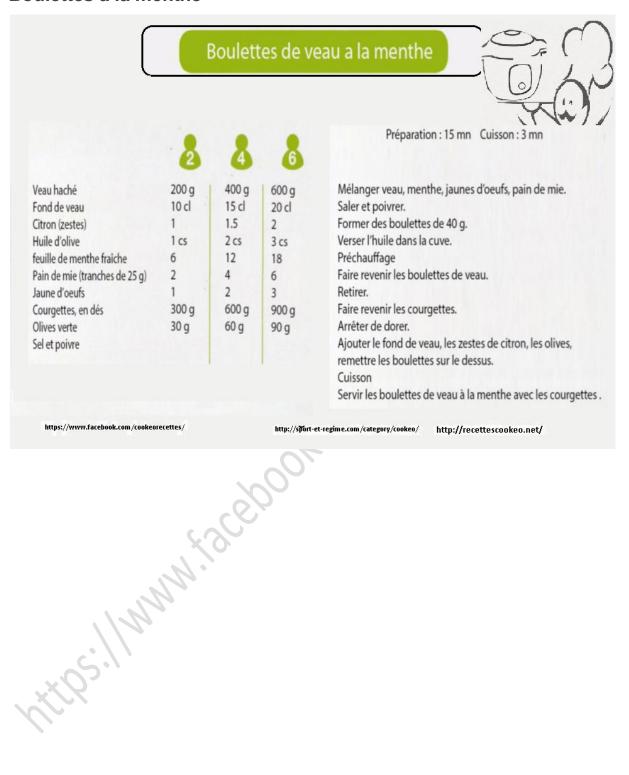
Bœuf moussaka



Bolognaise



Boulettes à la menthe



Boeuf à la catalane

cookeo

Bœuf à la catalane

Catherine Felt

Ingrédients :

pour 2/4/6 persoones (recette du cookeo usb)

- 250 g/450 g/700 g Bœuf haché
- 50 g /150 g /200 g Porc haché(ou chair à saucisse)
- 1/2 /1 /2 Œufs
- 1 cs /2 cs /3 cs Farine
- 50 g /100 g/150 g Olives vertes dénoyautées
- 30 g /60 g /90 g Chorizo en rondelles
- 14 cl /14 cl /20 cl Eau
- 10 g /20 g /30 g Concentré de tomates(dilué ds l'eau)
- 1 cs /2 cs /3 cs Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation 20 min - Cuisson 1 min

Verser l'huile d'olive dans la cuve Malaxer viandes et œufs, assaisonner, former des boulettes et fariner

Colorer les boulettes dans l'huile chaude

Ajouter tous les autres ingrédients Démarrer la cuisson.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Boeuf au caramel

cookeo

Bœuf au caramel - nouilles sautées au soja

Ana-I Decasmaker

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 oignon.
- 3 biftecks.
- 75g de sucre,
- 25cl d'eau puis encore 25cl,
- 2cc de sauce soja salée.
- 1/2 sachet de nouilles chinoises,
- 1 petite boite de soja

Peler et émincer l'oignon, le faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter le bœuf coupé en lamelles. Faire dorer. Aiouter le sucre et l'eau. Mélanger puis ajouter la sauce soja. Ajouter le reste d'eau et les nouilles, mélanger. Cuire 3 minutes sous pression. Ajouter le soja.

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Boeuf carottes



Boeuf carottes

Criki Cmoi



Ingrédients:

Pour 4 personnes: 8 morceaux de boeuf (bourguignon), 1 kg de carottes, 2 à 3 échalotes hachées, 1 CAS de farine, 1 cube de bouquet garni, 400 ml d'eau.

Faire dorer la viande et les échalotes dans un peu de matière grasse,

Ajouter les carottes, remuer.

Saupoudrer avec la farine, ajouter l'eau et bien mélanger.

Ajouter le cube de bouquet garni.

Mettre en cuisson rapide 35 mns

Boeuf braisé à la guinness



Moulinex Boeuf braisé à la guinness

Virginie Mary



Ingrédients:

Pour 6 personnes

- 1 kg paleron de boeuf
- 25 cl de guinness
- 4 à 5 carottes
- 200 gr de lardons
- champignons de paris
- sel poivre
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 25 cl bouillon de boeuf
- beurre huile maizena

Sur le mode dorer, y mettre huile et beurre et faire dorer la viande que vous aurez découper en cubes

Retirer la viande et y mettre les oignons émincés ainsi que les lardons

Faire bien dorer, ajouter les carottes en rondelles et l'ail émincé. Y redéposer la viande , le bouillon et la bière - sel poivre

- choisir la recette boeuf bourguignon en fin de cuisson, ajouter les champignons de paris coupés en morceaux ainsi qu'un peu de maizena si vous voulez une sauce plus épaisse . c'est à tomber iths://www.isaceloo

O https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Boeuf aux olives



Bœuf aux olives

Charline Louis



Ingrédients:

pour 4 personnes, morceaux de bœuf à bourguignon (env. 6 morceaux), 1 brique de sauce tomate, 1 brique de vin blanc, 1 bocal d'olives dénoyautés, sel,poivre,

bouquet garni, 1 paquet de lardons, oignons selon envie, eau. En mode dorer, faites revenir les oignons et les lardons et mettre les morceaux de boeuf, une fois dorer, passer en mode cuisson rapide.

Mettre une a deux cuillière à soupe de farine pour eviter que la sauce soit trop liquide, ajouter les olives, la sauce tomate, le vin blanc et ajouter de l'eau que sa recouvre la viande mais que sa ne depasse pas le niveau du cookeo (ce n'est pas censé allé jusque la), sel, poivre, bouquet garni.

Faite cuire 20 à 25 minutes. accompagner de pates tagliatelles. et bonne appétit

Boeuf bourguignon revisité



Boeuf bourguignon (revisité)

proposée par cuisinesab



Ingrédients

recette pour 4 personnes :

800g de viande de boeuf coupé en morceaux

200 ml de vin rouge

200ml de fond thai

70g de lardons de bacon

150g d'oignons

sel et poivre

1 cuillère à café de curry

faire revenir la viande, les lardons et les oignons dans le cookéo ou pendant 10 minutes

saler, poivrer et ajouter le curry

ajouter le vin rouge et le fond thai

faire cuire 35 minutes au cookéo

Boeuf bourguignon à la moutarde



Ingrédients:

pour 6 pers :
2 gousses d'ail ,
2 oignons ,
150 ml de vin blanc ,
350 ml de bouillon de boeuf ,
2 c à soupe d'huile d'olive ,
1 bouquet garni ,
sel , poivre ,
1 kg de boeuf bourguignon ,
3 c à soupe de moutarde de dijon.

En mode dorer mettre l'huile, les oignons et l'ail. faire dorer la viande de chaque coter, ajouter les carottes. bien mélanger, ensuite ajouter le vin et le bouillon de boeuf. mettre le bouquet garni, sel, poivre et 3 c à soupe de moutarde. mettre en mode cuisson boeuf bourquignon.

https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Boeuf bourguignon à ma façon

cookeo

BŒUF BOURGUIGNON A MA

FAÇON

Annie Ponceblanc

Ingrédients

Pour 4 personnes:

- 800 gr de bœuf
- 25 cl de vin rouge
- 15 cl d'eau
- 1 CC bombée de fond de veau
- 100 ar de lardons
- 2 oignons (émincés)
- 2 gousses d'ail (émincées)
- 1 CS d'huile d'olive
- 150 gr champignons Paris (coupés en 4)
- 2 carottes (coupées en rondelles)
- 1 bouquet garni
- 1 CS (bombée) de farine
- · Sel, poivre
- 3 carrés chocolat noir (facultatif)

En mode dorer faire revenir la viande dans l' huile, puis ajouter les oignons et l'ail émincés, les lardons, poursuivre le dorage3 à 4 minutes. Ajoutez ensuite les champignons, les carottes mélangez bien le tout, saupoudrez avec le fond de veau et la farine, remuez puis versez le vin et l'eau.

Mélangez bien le tout, salez, poivrez et mettre le bouquet garni.

Passez en mode => recettes => bœuf bourguignon => 4 pers => cuisson 35 mn. En fin de cuisson incorporez les carrés de chocolat et les laissez fondre en remuant. (Servir avec des pommes de terre vapeur ou des pâtes)

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Boeuf bourguignon



Boeuf bourguignon

proposée par clickneook.fr



Ingrédients

Pour 2 personnes :

600 gr de boeuf (j'ai trouvé que ça faisait beaucoup)

230 gr de champignons de paris (1 petite boite)

400 gr de pomme de terre

400 gr de carotte

5 tranches de bacon (ou 50 gr de lardons)

250 ml de vin rouge

1 cs d'huile d'olive

150 ml de fond de veau

1 bouquet garni

1 oignon

AL CONTROL OF THE PROPERTY OF sel, poivre du moulin

Préparez vos ingrédients : épluchez les pommes de terre et carottes puis coupez-les en morceaux.

Coupez le boeuf en morceaux de 25 gr environ. Épluchez l'oignon puis émincez-le.

Branchez le Cookeo, choisissez dans le menu la section « recettes » puis « bourguignon » puis « 02 pers » (ou plus si vous êtes plus

Ensuite, suivez les instructions de l'appareil : versez l'huile, le boeuf et les oignons dans la cuve, puis faites dorer quelques minutes.

Appuyer sur ok puis mettez tous les autres ingrédients dans la cuve, mélangez, fermez l'appareil et verrouillez-le, attendez!

Quand l'appareil émet des bips, c'est cuit, il passe en mode maintien au chaud jusqu'à ce que vous l'arrêtiez.



Boeuf carottes maison au cookeo

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

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

Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.

Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette. Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.

Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Arrêtez la fonction dorer et démarrer la cuisson (le temps s'affiche automatiquement. Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

Boeuf carottes



Bœuf carottes

Mimi Titi



Ingrédients:

Pour 4 pers.

- · 600g de joue de bœuf 1/2 bouteille Vin rouge
- 1 Bouillon cube bœuf
- · Sel/poivre
- 1 Oignon
- 600 g carottes (autant de carotte que de viande)
- Champignon de Paris
- 100ml d'eau
- 1cac d'huile

En mode Manuel > Dorer

Faire revenir la viande et l'oignon dans l'huile quelque minutes bien salé et poivrer

Pendant ce temps préparer vos carottes, champignon.

Faire fondre le cube dans l'eau chaude.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, saler poivrer, bien remuer.

35 minutes en mode cuisson rapide

C'est prêt!

Boeuf carottes pommes de terre

cookeo

bœuf aux carottes et pdt

Pour 4 pers.

- -600g de bœuf maigre
- -500g de carottes
- -8 pdt
- -2 oignons
- -thym , laurier , sel
- -200ml de vin blanc
- -200ml d'eau

Faire dorer la viande avec un filet d'huile d'olive 5 mins, puis ajouter les oignons et faire dorer 3 mins de plus. Ajouter les carottes, le thym, le laurier, le sel, les pdt coupées en cubes et mélanger le tout, puis y verser le vin ainsi que l'eau faire cuire pendant 40 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Boeuf riz légumes



Boeuf-riz et ses petits legumes Christine Novat



Ingrédients:

Pour 4 personnes

500g de boeuf bourguignon un paquet de lardons 1 oignon un bouquet garni 600ml de vin rouge fond de veau 500g de champignon surgelé 500g de brocoli surgelé, (ou autre legumes) 2 cas de maezena 1 sachet de riz.

En mode dorer faire revenir la viande lardon et oignons et bouquet garni

ajouter le vin rouge et le fond de veau 25mn en cuisson rapide

a la fin de la cuisson relancer 10mn en cuisson rapide avec les legumes et le riz un delice!

Boeuf Strogonoff

cookeo

Boeuf strogonoff à ma façon

Brigitte Parra

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 oignon
- 40g de beurre
- 400grs de boeuf à fondue
- 1 petite boîte de champignon
- 1cuil à soupe et 1/2 de moutarde
- 20cl de crème

En mode doré faire revenir l oignon avec le beurre

Ajouter la viande puis ajouter le reste des ingrédients

Cuisson rapide 5mn

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Boeuf tomate au riz



Boeuf tomate au riz

Anthony Guyon



Ingrédients:

2/3 pers:
6 gros morceaux de bourguignon
2 petites boites de concentre de tomate
1 cube maggi
huile eau sel
riz

coupez le boeuf en morceaux mettre de l'huile quand elle est chaude ajouter le boeuf le faire dorer puis ajouter le cube maggi le concentre de tomate de l'eau pour recouvrir la viande du sel

mettre en mode cusson rapide 10 mn verifier et rajouter de l'eau si besoin accompagner avec du riz

Boeuf bourguignon à ma façon

cookeo

Bourguignon à ma façon

Catherine Felt

et dorer les oignons

Ingrédients:

Pour 6 personnes :

- environ 800g a 1kg de viande à bourguignon
- -des carottes coupées en troncon
- 1 boîte de champignon de Paris
- -vin rouge
- -2 oignons
- sel, poivre, ail,
- 2 marmites de bouillon de volaille
- 1 marmite de bouillon de bœuf
- 2 marmites de bouillon bouquet garni
- farine
- -1 peu de sucre en poudre

laisser bien dorer la viande Quand elle est bien dorer, ajouter 2 cuillères à soupe de farine l'une après l'autre et bien enrober la viande de farine Arrêter le mode dorer Rajouter les champignons et les carottes

Rajouter le vin jusqu'à recouvrir la préparation Rajouter les marmites de bouillon, le sucre Mettre en mode sous pression pendant 45 min

Émincer les oignons, mettre en mode dorer

Rajouter la viande et sel, poivre, 1 peu d'ail,

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Boeuf bourguignon moutarde



Moulinex Boeuf bourguignon

à la moutarde

Magali Moreaux



Ingrédients:

pour 6 pers :

2 gousses d'ail,

2 oignons,

150 ml de vin blanc,

350 ml de bouillon de boeuf,

2 c à soupe d'huile d'olive,

1 bouquet garni,

sel , poivre ,

1 kg de boeuf bourguignon,

3 c à soupe de moutarde de dijon.

En mode dorer mettre l'huile, les oignons et l'ail. faire dorer la viande de chaque coter, ajouter les carottes. bien mélanger, ensuite ajouter le vin et le bouillon de boeuf. mettre le bouquet garni, sel, poivre et 3 c à soupe de moutarde. mettre en mode cuisson boeuf bourguignon.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Boeuf tomate



Bœuf a la tomate

Proposée par Lolo Fri



Ingrédients

800g bœuf à bourguignon en morceaux

- 1 oignon émincé
- 2 carottes en fines rondelles
- Olives vertes et noires en rondelles

Cornichons en rondelles

- 150ml vin blanc
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 boîte de chair de tomates en dés
- 1 CS de maïzena saupoudrée sur le reste

Utiliser le programme "bœuf bourguignon" du Cookeo

Je l'ai servi avec de la polenta : trop bon!!! Miam

Boeuf mode maison



Huile d'olive

Boeuf mode maison



Ingrédients pour 4 personnes

1 kilo de viande à bourguignon 100 g d'oignons congelés 500 grammes de carottes congelées 2 cuillères à café de concentré de tomate Thym Laurier Poivre 250 ml de vin rouge 1 cube de bouillon de bœuf



mode dorer

Préparation de ce boeuf mode maison

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faite revenir les oignons congelés puis la viande. Ajoutez ensuite les carottes, versez le verre de vin rouge, versez ensuite l'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Poivrez et ajoutez le thym et le laurier.

Passez en cuisson rapide et programmez 45 mn

. Quand la cuisson est terminée, ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et 2 cuillères à café de farine pour épaissir la sauce servez chaud.

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

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

http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-boeuf-mode-maison

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Boeuf moutarde



Boeuf moutarde rôti



Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf 800 g 250 ml de vin blanc 2 cuillères à soupe de moutarde Sel Poivre Huile d'olive 200 g d'oignons congelés



Préparation

Allumez votre appareil . Sélectionnez "recette "puis" plat "puis "rôti de bœuf". Précisez le nombre de personnes. Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.

Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons. Sortez de la la fonction "dorer" puis .Commencez par versez le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

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

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

http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-boeuf-moutarde-a-essayer-moderation

Boeuf moutarde (bourguignon)



Boeuf moutarde (bourguignon)



Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande à bourguignon
2 cuillères à soupe de Moutarde
300 g de carottes en rondelles congelées
100 g d'oignons congelés
200 g de Champignons de Paris congelés
Poivre
250 ml de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
Huile d'olive



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

Préparation

En position "dorer"

Versez de l'huile dans la cuve et faites
revenir les oignons .Ajoutez la viande .

Ajoutez ensuite les champignons,les
carottes.

Emiettez le cube de bouillon de boeuf,versez le vin rouge et l'eau dans la

Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde ,salez et poivrez

Cuisson rapide 45 mn

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

BOULETTES BOEUF

Boulettes basquaise

cookeo

Boulettes sauce basquaise

Sophie Pepette

Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 500 g de viande hachée en boulettes,
- 7 pommes de terre en morceaux,
- un bol de poivrons surgelés,
- des oignons surgelés,
- -un bocal de sauce basquaise,
- -sel, poivre et piment.

Faire dorer les boulettes de viande, mettre tous les ingrédients ensembles puis 10 cl d'eau. Mettre en cuisson rapide 10 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Boulettes sauce tomate et carottes

cookeo BOULETTE SAUCE TOMATE ET CAROTTE

POUR 2 PERSONNES

300G DE VIANDE (HACHE VEAU ET AGNEAU PAR EXEMPLE CAR PLUS ONCTUEUX) 1 BOITE DE CONCASSE DE TOMATE 2 CAROTTES ANCIENNE (JE TROUVE QU ELLES ONT PLUS DE GOUT) SI VOUS NE VOULEZ PAS FAIRE DE PÂTES EN ACCOMPAGNEMENT IL FAUT METTRE PLUS DE CAROTTE (QUANTITÉ SELON VOTRE APPÉTIT)

1 OIGNON 1 GOUSSE D AIL 1 IAUNE D'OEUF CHAPELURE SFL

POIVRE THYM

NOIX DE MUSCADE

DE BÉNÉDICTE GAUTHIER VERVA

COUPER LES CAROTTES DE DEUX FAÇON, 1 ET 1/2 CAROTTES EN FII BÂTONNET OU RONDELLE ET LA 1/2 CAROTTE RESTANTE EN TOUT PETIT MORCEAU.

COUPER L OIGNON ET L AIL EN TOUT PETIT MORCEAU EN MODE DORÉE:

GRACE A UN PEU DE MATIÈRE GRASSE (BEURRE + HUILE) FAIRE REVENIR OIGNON, AIL ET LA CAROTTE COUPER EN PETIT MORCEAU. ENLEVER LE TOUT DE LA CUVE METTRE DANS UN SALADIER. FAIRE REVENIR LES CAROTTES EN BÂTONNET OU RONDELLE. LES SORTIR DE LA CUVE ET LES METTRE DE COTER.

DANS LE SALADIER OU VOUS AVEZ MIT L'OIGNON, AIL ET CAROTTE METTRE L OEUF, LA CHAPELURE, LA VIANDE HACHE, SEL, POIVRE EI NOIX DE MUSCADE.

FAIRE DES BOULE DE 4CM DE DIAMÈTRE.

EN MODE DORÉE:

FAIRE DORÉE LES BOULETTES.

UNE FOIS QU'ELLES ONT DORÉE SUR 2 FACES.

METTRE LES CAROTTES EN BÂTONNET OU RONDELLE, LE CONCASS.

DE TOMATE ET LE THYM. VÉRIFIER L ASSAISONNEMENT.

FERMER LE COOKEO ET METTRE EN MODE CUISSON RAPIDE 15 MIN

SERVIR AUSSITOT.

16240741/ 16240741/

Boulettes à la provençale

Boulettes à la provençale

cookeo

Ingrédients:

Pour 6 personnes:

- 3 courgettes coupées en dés (pas trop petits)
- 1 poivron rouge et
- 1 jaune d'œuf
- 1 vert coupés en dés
- 4 gousses d'ail entières
- 2 oignons coupés en lanières
- 1 boite de tomates concassées au basilic -
- 1 boite de concentré de tomates
- 150 ml d'eau
- sel/poivre
- 1kg de viande hachée porc ou bœuf ou autre
- 1 jaune d'œuf
- chapelure
- 1 oignon émincé
- -1 cà s de moutarde
- - 1 gousse d'ail émincée
- - sel poivre persil

- Mettre tous les légumes dans la cuve
- Mettre l'eau
- salez et poivrez
- Façonnez les boulettes pas trop grosses
- les disposer sur les légumes dans la cuve.
- Cuire en mode rapide 30 min.
- A la fin de la cuisson rectifier la sauce et mon astuce est de mettre un
- morceau de sucre pour l'acidité de la tomate.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Boulettes de boeuf courgettes



Boulettes de bœufs et courgettes

Elise Romero



Ingrédients:

3 ou 4 boulettes de bœufs surgelées par personne. 3 courgettes 1 oignon Une boîte de 400g environ de tomates concassées. Du thym Sel et poivre

Faire dorer les boulettes et l'oignon. Pendant ce temps couper les courgettes en morceaux. Puis mettre les courgettes, le thym, le concassé de tomate, sel, poivre. Remuer le tout et mettre en cuisson rapide 8 min.

Bon appétit

Boulettes de bœuf aux champignons▶



Boulettes de bœuf aux champignons

ean-Philippe Roussea





Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de bœuf
15 boulettes de bœuf
Paprika
Sel
Poivre
4 cuillères à café de concentré de tomates

Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons, les boulettes de bœuf.

Emiettez le bouillon de bœuf dans la cuve et versez de l'eau (500 ml). Saupoudrez de paprika

Programmez la fonction cuisson rapide 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons→→→



Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons





Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à café de concentré de tomates
200 g de poivrons congelés
400 g de coquillettes
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
1 petit verre de vin blanc
Poivre

mode "dorer"

Verser l'huile d'olive dans la cuve Faites revenir les oignons ,les poivrons, les boulettes de bœuf. Ajoutez les les coquillettes,le verre de vin blanc, le bouillon de cube. Poivrez. Recouvrez d'eau.

Mélangez avec 2 cuillères à café de concentré de tomates

Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes .

Ouvrez votre cookeo et servez chaud.

Boulettes de boeuf paprika et riz→→→



Boulettes de boeuf paprika et riz

Jean-Philippe Rousseau





Ingrédients pour 4 personnes

15 boulettes de bœuf
300 g de champignons de Paris congelés
300 grammes de riz
200 grammes d'oignons congelés
1 petite boîte de tomates entières pelées
Paprika
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve Faites dorer les oignons congelés , les boulettes de bœuf.

Ajoutez ensuite les champignons et le riz puis saupoudrez de paprika. Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Passez en mode de cuisson rapide et programmez 10 minutes .Servez chaud.

Boulettes de boeuf marocaine



Boulettes de boeuf à la marocaine Nadi



Ingrédients:

4 personnes

1kg de hache de boeuf, 800 gr de tomates bien mures, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de coriandre, sel poivre cumin et coriandre en poudre, 1 oeuf Mélanger le boeuf avec 1/2 oignon émincé fin ,le bouquet de coriandre ciselé,1/2 cuiller à cafe de cumin,sel poivre et l'oeuf.

Former des boulettes de taille moyenne Mettre le Cookéo en mode dorer et y déposer les boulettes,les retourner délicatement quand elles sont dorées ajouter l'oignon et demi restant et la gousse d'ail.

Pendant que ca dore couper les tomates en petits morceaux.ajouter 1 c à c de cumin et une c à c de coriandre en poudre sel poivre.Ajouter les tomates ,mettre le Cookéo en mode cuisson 12 min. Servir avec une semoule aux abricots ou aux raisins.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Boulettes de boeuf façon ragoût

cookeo

boulettes de boeuf façon ragoût

-30 boulettes de bœuf

-oignons émincés

-1 cs huile d'olive

-1 boîte de coulis de tomate

-200 ml de vin rouge

Olives vertes

Champignons de Paris émincés

Sel et poivre

Faire dorer les oignons et les

boulettes, 2 minutes.

Ajouter les autres ingrédients,

remuer.

Cuisson rapide 28 minutes.



Boulettes pommes de terre tomates

Boulettes, pommes de terre sauce tomate

Ingrédients:

16 pommes de terre 2 briques sauce tomate ail oignon de heinz boulettes à volonté Sel/Poivre

Préparation:

Mettre les pommes de terre dans le panier vapeur.

Dans la cuve du Cookeo, mettre 200 ml d'eau. Faire cuire en mode cuisson rapide pendant 10 minutes. Réserver.

En mode dorer faire revenir les boulettes avec sel et poivre, ajouter les pommes de terre et la sauce tomate. Rester en mode dorer et mélanger doucement au fur et à

mesure

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Boulets à la liégoise

cookeo

Boulets à la Liégeoise

Séverine Delguste

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 1200 gr de viande hachée porc et boeuf
- 200 gr de lardons fumés
- 200 gr d'oignons hachés
- 1/21 de bière brune
- 1 pot de sirop de liège
- 1 dl de crème liquide
- 5 càs de liant pour sauce brune

Façonner des boulettes de 150 gr chacune, les faire dorer dans la cuve du cookéo puis les retirer.

Dans la cuve du cookéo, faire revenir les lardons et les oignons hachés.

Ensuite rajouter les boulettes, le sirop de liège et la bière

Mettre en cuisson rapide une vingtaine de minutes (selon la quantité de viande), à la fin de la cuisson rajouter la crème et le liant

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Boulettes sauce tomate et carottes

cookeo BOULETTE SAUCE TOMATE ET CAROTTE

DE BÉNÉDICTE GAUTHIER VERVA

POUR 2 PERSONNES
300G DE VIANDE (HACHE VEAU ET AGNEAU
PAR EXEMPLE CAR PLUS ONCTUEUX)
1 BOITE DE CONCASSE DE TOMATE
2 CAROTTES ANCIENNE (JE TROUVE QU'ELLES
ONT PLUS DE GOUT) SI VOUS NE VOULEZ PAS
FAIRE DE PÂTES EN ACCOMPAGNEMENT IL

FAIRE DE PATES EN ACCOMPAGNEMENT IL FAUT METTRE PLUS DE CAROTTE (QUANTITÉ SELON VOTRE APPÉTIT)

1 OIGNON 1 GOUSSE D AIL 1 JAUNE D'OEUF CHAPELURE

SEL POIVRE THYM

NOIX DE MUSCADE

COUPER LES CAROTTES DE DEUX FAÇON, 1 ET 1/2 CAROTTES EN FIN BÂTONNET OU RONDELLE ET LA 1/2 CAROTTE RESTANTE EN TOUT PETIT MORCEAU.

COUPER L OIGNON ET L AIL EN TOUT PETIT MORCEAU

EN MODE DORÉE:

GRACE A UN PEU DE MATIÈRE GRASSE (BEURRE + HUILE) FAIRE REVENIR OIGNON, AIL ET LA CAROTTE COUPER EN PETIT MORCEAU. ENLEVER LE TOUT DE LA CUVE METTRE DANS UN SALADIER. FAIRE REVENIR LES CAROTTES EN BÂTONNET OU RONDELLE. LES SORTIR DE LA CUVE ET LES METTRE DE COTER.

DANS LE SALADIER OU VOUS AVEZ MIT L OIGNON, AIL ET CAROTTE METTRE L OEUF, LA CHAPELURE, LA VIANDE HACHE, SEL, POIVRE ET NOIX DE MUSCADE.

FAIRE DES BOULE DE 4CM DE DIAMÈTRE.

EN MODE DORÉE:

FAIRE DORÉE LES BOULETTES.

UNE FOIS QU'ELLES ONT DORÉE SUR 2 FACES,

METTRE LES CAROTTES EN BÂTONNET OU RONDELLE, LE CONCASSE DE TOMATE ET LE THYM.

VÉRIFIER L ASSAISONNEMENT.

FERMER LE COOKEO ET METTRE EN MODE CUISSON RAPIDE 15 MIN. SERVIR AUSSITOT.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/



Anne Catherine Lelong Thibaut



Ingrédients:

4 à 6 personnes
500g de haché de boeuf
500g de chair à saucisse de porc
3 boites de tomates pelées concassées
(400g)
2 gros oignons
1 oeuf chapelure
3 gousses d'ail
sel poivre muscade

Préparer la sauce en mode dorer faire revenir les oignons et l'ail dans un peu de matière grasse, ajouter les tomates Passer en mode cuisson rapide et cuire 10 minutes.

Pendant ce temps préparer les boulettes en mélangeant les hachés, l'oeuf et la chapelure assaisonner de noix de muscade.

Quand la sauce est prête, la mixer, rectifier l'assaisonnement et y déposer les boulettes et cuire 20 minutes en cuisson rapide

PORC

Boudins noirs natures

cookeo

Boudins noirs natures (ou autres)

Pour 3/4 personnes Mettre 200ml d'eau dans la cuve.

3 ou 4 boudins noirs Mettre du papier sulfurisé dans le

fond du panier vapeur.

Déposer les boudins sur le papier

sulfurisé.

Faire cuire 5 minutes en mode

cuisson rapide.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Https://www.facebook.com/cokeorecettes/

Blanquette de porc



Blanquette de porc

Jean-Philippe Rousseau





Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc
1 pot de fromage banc 125 g
Sel
Poivre
400 g de carottes
1 verre de vin blanc
200 g de champignons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
Huile d'olive

Préparation

Allumez votre cookeo, versez de l'huile d'olive dans la cuve et placez le sur la fonction dorer puis faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Placez votre appareil en fonction cuisson rapide soit en mode différé soit en cuisson immédiate. 5 Fermez le couvercle du cookeo .

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Blé aux lardons et légumes



Blé au lardons et petits légumes

proposée par Morgane Mayeur



Ingrédients

400 gr de blé

1 barquette d'allumettes (lardons)

1/2 oignon

1 carottes

2 louches de pois chiche

Faire cuire le blé selon le mode ingrédients.

Vider la cuve et passer en mode manuel dorage Mettre de l'huile d'olive et faire revenir les lardons et l'oignon couper en petit morceaux environ 3 minutes (moi j'ai arrêter avant la fin du préchauffage).

Remettre le blé dans la cuve, ajouter la carotte couper en bâton et les pois chiche, sel et poivre. Passer en mode cuisson rapide (j'ai programmer pour 3 minutes mais j'ai arrêter a moitié du préchauffage.)

Servir aussitôt. Bon appétit.

[©]https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Blé au chorizo



Blé au chorizo



proposée par Nathalie Remond

Ingrédients

pour 6 personnes

500 gr de blé

1 petite boite de champignon entier

2 briques de tomate

250 gr de chorizo

1 litre + 30 cl d eau

1 bouillon de volaille

1 pincée de safran

sel

Mettre tous les ingredient dans le cookeo Remuez Sélectionner le programme par ingrédient choisir blé et mettre en route

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

patienter 5 min de cuisson

c est prêt bonne appétit!

Boudins blancs à la provencale

cookeo

Boudins blanc à la provençale

Magali Garrido

Ingrédients

Pour 4 personnes:

- 4 boudins blanc
- 200gr de champignons de Paris
- 1 oignon
- 200gr d'olives vertes dénoyautées
- 1 petite boite de concentré de tomate
- 1 petite brick de vin blanc
- sel, poivre, thym, laurier,
- 1 pointe de piment de cayenne
- 1 C à S d'huile d'olive

En mode dorer, faire revenir l'oignon dans l'huile, puis les champignons, pendant ce temps retirer la peau des boudins pour éviter qu'ils éclatent, ajoutez les boudins, les faire revenir quelques instants, mettre le concentré de tomate, puis le vin blanc, bien délayer, ajoutez les olives, les aromates et épices, passer en cuisson rapide 15min,

Servir avec de la semoule ou du riz

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Boudins blancs aux pommes



Boudin blanc aux pommes

proposée par Delphine Kiraletoutletemps

Ingrédients

pour 2 personnes

2 boudins blanc

2 pommes

en mode manuel fonction dorer
couper le boudin en rondelle pas trop epaisse,
faire dorer 3-4 mn en remuant pour bien dorer les 2
faces et ajouter les pommes (pour ma part j'avais mis 1
pomme par personne après ca depend des gouts)
remuer et passer en mode cuisson rapide et compter
10 mn. voilà c pret a deguster

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Boucané aux pommes de terre

cookeo

Boucané aux pommes de terre

Ingrédients:

Pour 6 personnes

- 500 g de boucané
- 1,5 kg de pommes de terre coupés en cube
- 3 gousses d'ail écrasé
- sel/poivre
- thym
- 1 pincée de curcuma
- 1 oignon
- 3 tomates ou tomates pelés
- 15 à 20 cl d'eau

 Couper le boucané de 2 cm environ et faire bouillir puis égoutter.

En mode dorer mettre le boucané et l'oignon une fois dorer

Mettre les épices et l'ail écrasé

Faire dorer 1 mn.

Ajouter les tomates et les pommes de terre et 15 à 20 l d'eau.

Remuer.

Cuisson rapide 8 minutes

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Https://www.facebook.com/cokeorecettes/

Boulettes de viande au chorizo

cookeo

boulettes de viande au chorizo

- -10 boulettes
- un oignon
- -un demi chorizo
- -10cl de vin blanc
- -20cl d'eau
- -un bouillon herbes de provence
- -3 cas de sauce tomate

Faire dorer l'oignon, le chorizo coupé en dés, et les boulettes. Ajouter les reste des ingrédients. Cuisson rapide 10 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Boulettes et merguez façon tajine

cookeo

boulettes et merguez façon tajine

Pour 4 à 6 pers.

- -15 boulettes de porc et boeuf
- -3 merguez coupées en 2
- -1 sachet de tajines de légumes surgelés
- -1 bouillon cube de légumes
- -200ml d'eau froide

Faire revenir les boulettes et les merguez en mode dorer. Ajouter le sachet de tajine de légumes, le bouillon de cube émietté, l'eau et mélanger. Cuisson rapide 3 minutes.

tps://www.facebook.com/groups/305294616240741/

POISSONS

Blancs d'encornets sauce tomate



cookeo Blancs d'encornet à la sauce tomates

Maylis Urvoy Rougon



Ingrédients :

Pour 6 personnes

- 1 gros oignon
- 600 g de blancs d'encornet
- 250 g de sauce tomates
- 20 cl de vin blanc
- safran
- bouquet garni
- sel poivre

Emincer finement l'oignon et le faire dorer dans un peu d'huile jusqu' à ce qu' il devienne translucide. Ajouter les blancs d'encornet coupé en morceux puis mettre la sauce tomate, le vin, le safran, le bouqet garni, sel, poivre. Choisir le mode manuel, cuisson

Choisir le mode manuel, cuisson rapide et faire cuire 35 minutes. Servir avec du riz.

Blanquette de poissons



Blanquette de poissons

Shirley Mikolajczak



Ingrédients :

Pour 4 personnes
Deux portions de cabillaud ou merlu
selon votre goût (surgelés)
500 à 600g de saumon sans peau ni arrête
400g de champignons de Paris entiers
50cl de crème liquide (2 petites briques)
6 grosses carottes
60g de beurre
Un bouillon cube poisson
Un cac de paprika
Sel, poivre.

Mettre le cookeo en mode "dorer" pour 10 minutes Faire fondre le beurre avec le cube et le paprika Une fois le tout réduit et bien mélange, faire dorer les poissons coupés en gros cubes

Une fois les poissons dorés, ajoutés 25cl de crème iquide.

Éplucher les carottes et les champignons. Couper les carottes en rondelles. (On peut aussi opter pour le surgelé si on est pressé)

Après 10 minutes, insérer champignons et carottes (on peut aussi penser à deux petites courgettes c'est délicieux)

Ajouter le reste de la crème ainsi que sel et poivre Passer en mode cuisson rapide pour 15 minutes (réduire de 5 minutes si vous avez opté pour des légumes surgelés)

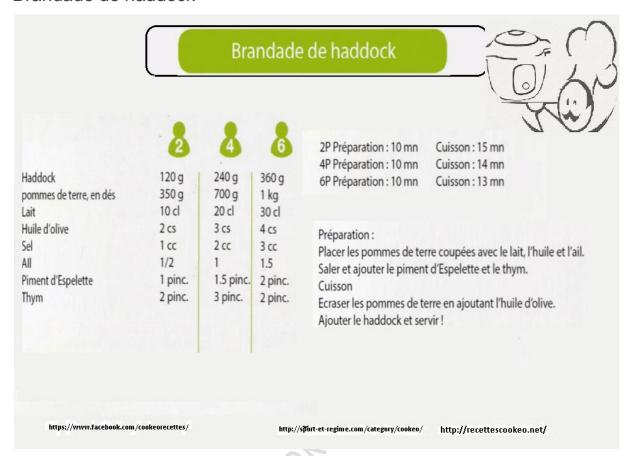
Plat avec du riz ou des céréales

Présenté en petites cocottes individuelles, peut servir d'entrée.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Brandade de haddock



Brandade de morue à sa façon

cookeo

Brandade de morue à ma

façon

Manue Ela

Ingrédients :

Pour 2 personnes

- -Dos de cabillaud en pavés de 100g fois 2
- -150ml de crème fraîche épaisse
- -1 C.A.S de persil
- -1/2 C.A.S d'ail haché
- -60ml d'eau
- -600g de pomme de terre coupée en tranche 2mm environ
- -Deux poignée de main de gruyère rapé
- -sel
- -poivre

Mettre le poisson dans l'eau au moins pendant 2h pour le dessaler Mettre les pomme de terre , la crème fraîche, le persil, l'ail. l'eau dans la cuve et mettre en cuisson rapide pendant 10minutes Une fois fait mettre le cabillaud avec les autre ingrédients dans la cuve et mettre en mode brandade de morue qui est dans le cookéo

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Brandade de morue

cookeo

Brandade de morue

Laura Valenti

Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 200g de dos de cabillaud
- 4 pommes de terre de taille moyennes
- Huile d'olive
- 1 c à s de persil
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 100 ml de lait
- 60 ml d'eau

Couper finement les pommes de terre en lamelles, les faire revenir en mode DORER 10 min dans l'huile d'olive et l'ail finement coupé.

En fin de cuisson ajouter le persil et remuer.

Ajouter le lait et l'eau assaisonner et remuer de nouveau puis ajouter le poisson sur le dessus sans l'emietter. Cuisson rapide 2 min.

Réduire en purée épaisse.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Bouillabaisse de morue

cookeo

Bouillabaisse de morue

Sandrine Pellot

Ingrédients:

Pour 6 personnes:

- 1 kg de morue dessallée coupée en gros pavés
- 1 kg de pommes de terre coupées en rondelles
- 2 blanc de poireaux hachés
- 4 oignons hachés
- 1 branche de celeri coupée en morceaux
- 2 dosettes de safran (ou 1 petite c à s rase si vous l'achetez en vrac)
- 4 cuillères à soupe d'hule d'olive
- 3 cuillères à soupe de purée de tomate
- 1 bouquet garni, 4 gousses d'ail pelées
- 500 ml de vin blanc, 500 ml d'eau
- poivre

a cuis

A constant la constant

En mode dorer, mettre à chauffer 3 cuillères à soupe d'huile puis faire revenir les oignons sans les faire roussir. Ajouter ensuite les poireaux. laisser revenir le tout 5 minutes en remuant régulièrement (rien ne doit roussir, c'est important). Ajouter ensuite le céleri, l'ail, le bouquet garni, les gousses d'ail et la purée de tomate. Bien mélanger, puis mouiller avec l'eau et le vin. Poivrer, verser le safran. Bien mélanger, et mettre alors les pavés de morues ainsi que les pommes de terre. Mélanger délicatement au bouillon sans abimer la morue. Ajouter la dernière cuillère à soupe d'huile d'olive.

Lancer la cuisson rapide 14 minutes.

cookeo

DESSERTS

Brioche perdue au pudding



Brioche perdue en pudding



Ingrédients

2 oeufs 50 g de sucre 1 L de lait 2 càs d'eau de fleur d'oranger

8 tranches de brioche Sucre glace (pour décorer) Moule rond chemisé



Préparation

Mélanger oeufs et sucre.

Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.

Plonger les tranches de brioche dans ce mix. Placer dans un moule rond chemisé.

Filmer le moule. Placer dans le panier vapeur, puis le tout dans la cuve remplie de 20 cl d'eau.

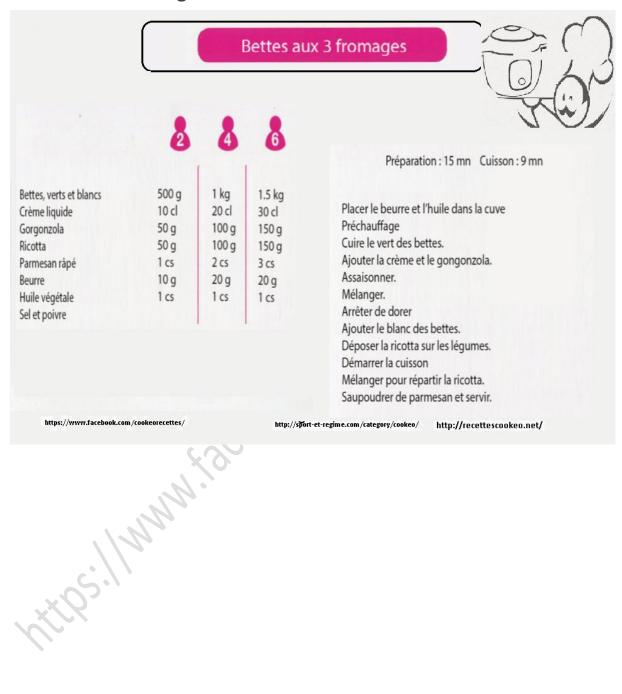
Cuisson sous pression: 30 min.
Passer un couteau autour et démouler.
Saupoudrer de sucre glace et manger
tiède. Agrémenter de quelques
morceaux d'orange.

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

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

LEGUMES

Bettes aux 3 fromages



Blanquette de poireaux 2 PP 5 SP

cookeo

blanquette de poireaux WW 2pts

Pour 4 pers.

- -3poireaux en tronçon
- -4pdt en dés
- -1oignon haché
- -1cac de fond de volaille
- -200ml d'eau , 2 cac d'huile
- -1jaune d'oeuf
- -2cas de crème fraîche allégée
- -ciboulette, sel,poivre

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Faire dorer les oignons, ajouter les poireaux, les pdt et le bouillon. Cuisson rapide 10 minutes.

A part, battre le jaune, la crème et la ciboulette, verser sur les poireaux.

