

60 RECETTES COOKEO LETTRE IJKL

VIANDES	3
PORC	4
Jambon au Chablis	4
Jambalaya à ma façon	
Jambalaya	6
Jambon à poêler façon rustique	
Jambon persillé	7
Jardinière de légumes au lard fumé	7
Jardinière pour famille nombreuse	
Jarret de porc et mojettes	g
Jarret de porc fumé aux lentilles	10
Joue de porc au cidre	11
Joue de porc pomme de terre carottes	11
Joue de porc Savora	12
BOEUF	12

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

Jarret de boeuf au vin rouge ு⇒⇒⇒⇒	13
Jarret de boeuf à la tomate	15
Joue de boeuf aux carottes	16
Joue de bœuf façon chili	17
LAPIN	18
Lapin causette	18
Lapin entrelardé	
Lapin aux pruneaux	20
Lapin landais	21
Lapin cidre raisin basilic	21
Lapin marengo	23
Lapin à la moutarde⇒⇒⇒⇒	23
Lapin à la moutarde Lapin à la moutarde Lapin à la moutarde	24
Lapin aux olives	24
Lapin Riesling et girolles	
Lapin gibelotte	25
Lanin à la hière	26
Lapin à la bièreLapin gibelote	26
Lapin pommes de terre abricots secs	
Lapin chasseur	
Lapin au vinaigre miel et pruneaux	
Lapin au Boursin	
Lapin aux poivrons	
Lapin à la moutarde	
Lapin aux pruneaux	
Lapin tomates basilic	
AGNEAU	
Langues d'agneau aux câpres	
BOEUF	
Langues de boeuf et légumes	
PORC	
Lentilles saucisses	
Lentilles saucisses Tonton Marc	35

Longe de porc et pommes de terre	36
Longe de porc à la moutardeு→>>>>	37
Longe de porc à la tomate >>>>>	37
Longe de porc au curry	38
Longe façon bourguignon >>>>>	
Longe de porc et pommes de terre	39
POISSONS	39
Langoustines fraîches	41
Lotte aux lardons	42
Lotte à l'américaine	43
Les coquillages du midi	44
Lieu jaune au fenouil	45
Linguines au poivron et filet de cabillaud	46
Lotte en piperade	47
LEGUMES.	47
Lasagnes d'aubergines	48
Lasagnes d'aubergines Légumes sautés au tofu	49
Lontillos à la marocaine	50
DESSERTS	50
Han flattentan	

VIANDES

PORC

Jambon au Chablis



Jambon à la chablisienne

Sonia Manuel



Ingrédients:

Pour 4 Personnes

tranches de jambon (2 par pers mini) 1 bouteille de Chablis concentré de tomate (petite boite) une échalotte (pour ma part je prend la désydratée) sel, poivre 1 pot de creme fraiche épaisse (le grand pot on peut prendre allégé)

En mode dorer

vider le chablis attendre qu'il ai bien diminué mettre l'echalotte coupée en morceau ajouter le concentré de tomate sel et poivre à votre gout

bien remuer

ajouter le pot de creme fraiche.

Si vous trouvez que la sauce est trop liquide vous pouvez l'epaissir.

en parallèle : rouler ses tranches de jambon et les mettre dans la sauce

STOPPER le mode dorer

j'ai eu peur de faire réchauffé mais j'ai mis en maintien au chaud pour que le jambon chauffe aussi

Je pense qu'on peut rechauffer un peu mais attention a la sauce qui peut très vite cramé Servir avec du riz (fait à part)

Jambalaya à ma façon

cookeo

Jambalaya à ma façon

Annemaria Cayrol

Ingrédients:

Pour 4 à 6 personnes :

- 2 filets de poulet coupés en morceaux
- 150g de dés de jambon blanc
- 300g de riz de chez tonton B
- 400g de tomates concassées
- 1 oignon coupé en fines rondelles
- 1 bol de poivrons rouge, verts et jaunes en lanières (surgelés)
- 300g de crevettes
- 2ccc d'épices cajun (ou plus ou moins selon goût pimenté ou pas)
- 50 cl d'eau

Décortiquer les crevettes cuites et récupèrer les carapaces, les faire bouillir à part puis cuire doucement dans les 50 cl d'eau.

Pendant ce temps faire dorer : les blancs de poulet coupés en dés, l'oignons puis ajouter les dés de jambon. le riz 1 min enfin les tomates, les épicse cajun, sel et poivre et le bouillon de carapaces (passé au tamis) Réserver les crevettes si elles sont

cuites et les mettre en fin de cuisson.

PUIS EN MODE RAPIDE 10 minutes

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

Jambalaya

cookeo

Jambalaya

Pati Pati

Pour 5 personnes

500g de riz

1 chorizo

1 paquet de dés de jambon

1 oignon

1 poivron rouge

1 poivron vert

3 grosses tomates

2 bouillons de volaille

Mettre une noix de beurre dans la cuve et faire dorer les oignons emincés avec les dés de jambon et le chorizo.

Démarrer le programme ingrédients / viande / porc / morceaux / 400g.

Une fois le mode dorer fini ajouter le riz, les tomates, les poivrons et les bouillons.

Recouvrir avec un peu d'eau.

Choisir le programme recette / poulet au

riz.

Aiuster la cuisson du riz en mode cuisson rapide ou relancer la recette si besoin.

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

cookeo

Jambon à poêler façon rustique



Jambon à poêler façon rustique Julie Chabanne



Ingrédients:

2/3 personnes

250 ml fond de veau.

- -2 poignées de carottes en rondelle surgelées.
- -2 grosses pomme de terres coupées en petits cubes,
- -4 tranches de jambon à poêler coupées en petits morceaux,
- -4 tranches de bacon
- coupées en petits morceaux,
- ail/persil/ échalote/ poivre selon goût.

Faire dorer dans un filet d'huile d'olive le jambon et le bacon - ajouter les aromates - puis verser les pommes de terrer/carottes. Laisser dorer le tout. ajouter les 250 ml de fond de veau puis cuisson rapide 8/10 min. **BON APPÉTIT!**

Jambon persillé



Jambon persillé

proposée par http://episko.over-blog.com

Ingrédients

- 1 jarret de porc
- 1 pied de veau
- 1 oignon
- 1 carotte coupée en rondelles
- 3 échalotes
- 1 clou de girofle
- 10 grains de poivre
- 1 cas de gros sel
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de persil haché
- 1.5 litres d'eau

Mettre tous les ingrédients, sauf l'ail et le persil dans le Cookeo. Ajouter l'eau et faire cuire 45 mn.

Au bout de ce temps, éteindre et désosser les viandes. Les remettre dans le Cookeo et refaire cuire 30 mn de plus.

Couper les viandes en dés et les déposer dans un saladier, ajouter l'ail et le persil. Bien mélanger.

Déposer les viandes dans une terrine. Filtrer le jus et en recouvrir les viandes. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pour au moins

Jardinière de légumes au lard fumé

Moulinex Jardinière de légume au lard fumé Magali Moreaux



Ingrédients:

Pour 4/5 personnes:

1 sachet de légumes jardiniére (congelé) 1 morceau de lard fumé ou saucisse fumée 6 petites pomme de terre coupées en 4 sel et poivre Mettre en mode dorer attendre que sa fini aprés mettre 1 sachet de légumes jardinière, 1 morceau de lard fumé ou saucisse fumée comme vous voulez, mettre 6 petites pomme de terre coupées en 4, sel et poivre.

Faire chauffer le tout pendant 15 mn bon appétit.

Jardinière pour famille nombreuse

cookeo

Jardinière de légumes pour famille très nombreuse Katherine Morice

Ingrédients :

Pour 10 personnes :

- 3 oignons,
- feuilles de salade.
- 6 grosses carottes,
- 1,300 kg de petits pois surgelés ou frais,
- sel, poivre.
- -un bouillon cube de volaille.
- 100 g de lardons,
- 2 cs de margarine

En mode dorer faites revenir les oignons dans la margarine puis ajouter les lardons. Lorsqu'ils sont dorés ajouter les carottes en petits bâtonnets puis 200 ml d'eau et lancer en cuisson rapide pendant 10 min. Au terme des 10 min, ajoutez les petits pois, les feuilles de salades, du sel, du poivre et le bouillon cube dilué dans 500 ml d'eau et lancer le mode cuisson rapide pendant 10 à 15 min. (J'ai mis en cuisson rapide 10 min puis 1 h en mode maintien au chaud.

cookeo

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

Jarret de porc et mojettes



Ingrédients:

1 jarret demi sel d'environ 1 kg 300, 250 g de mojettes (haricots blancs) à faire tremper la veille, 2 oignons émincés, 2 à 3 carottes en rondelles, poivre,

thym et laurier.

Mettre le jarret dans la cuve, le couvrir à moitié d'eau et cuire en cuisson rapide 15 mns.

Réserver la viande, laver la cuve,

en mode dorer

Faire revenir les oignons et les carottes dans du beurre quelques minutes, ajouter les mojettes et remuer quelques secondes, ajouter 800 ml d'eau, le poivre, le thym et le laurier, surtout pas de sel. Poser la viande dessus et remettre en cuisson rapide 25 mns.

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

Jarret de porc fumé aux lentilles

cookeo

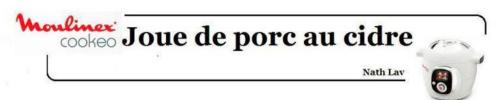
jarret de porc fumée aux lentilles

- -1 jarret fumé (800g)
- -1 oignon
- -5 carottes
- -bouillon de légumes
- -lentilles
- -eau

Mettre le jarret, l'oignon haché et les carottes coupées dans la cuve. Recouvrir d'eau, cuisson rapide 20 minutes.En fin de cuisson, ajouter les lentilles, recouvrir d'eau, et mettre le bouillon. Cuisson rapide 10 minutes.

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

Joue de porc au cidre



Ingrédients :

Pour 4 personnes 800 gr de joue de porc 70 gr lardons ou allumettes de bacon Échalotes 250ml de cidre brut 100 ml bouillon de légumes Poivre, thym

Suivre mode recette bourguignon Accompagner avec pommes de terres ou pâtes Très bon aussi avec de la bière Super moelleux

Joue de porc pomme de terre carottes

cookeo

Joue de porc pomme de terre et carottes Marie-ange Butin

Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 1kg de joue de porc
- 2 oignons
- 3 éclats d'ail
- 5 pdt moyennes coupés en 4
- 4 carottes en rondelles
- 3 clou de girofle écrasé
- thym/sel/poivre
- 1 kub'or/huile d'olive
- 20 cl eau

Emincer l'oignon et l'ail, ajouter à la viande

éplucher les légumes et les détailler en morceaux.

Ajouter thym/sel/poivre/clou de girofle écrasé, le

kub'or et 20 cl eau

Fermer et mettre en cuisson rapide 20 mn en mode rapide.

Pour velouter la sauce mélanger 2 càc de maizena avec un peu d'eau, verser dans le cookéo, mélanger.

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

Joue de porc Savora

Joues de porc savora

cookeo

Ingrédients:

Pour 2 personnes:

- 500g de joues de porc
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de crème fraiche 7%
- 2CS de savora, 20 cl de vin blanc
- haricot vert ou petits pois surgelés

- Mode dorer: passer les oignons et la viandes
- Une fois doré déglacer au vin blanc
- Ajouter la savora passer en cuisson rapide
- Ajouter les légumes cuisson rapide 15 min
- Ajouter la crème fraiche

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ Hit PS: HWWW. Facebook. com/cook

cookeo

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

Jarret de boeuf au vin rouge→→→



Jarret de boeuf au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de jarret de boeuf

4 carottes

200 g de champignons de Paris congelés

Poivre

1 cube de bouillon de boeuf

1 oignon

Huile d'olive

250 ml de vin rouge

Préparation

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons puis les jarrets de boeuf.

Puis ajoutez les champignons, les carottes, le cube de bouillon de boeuf, le vin rouge, l'eau (250 ml).

Passez en cuisson rapide 1 heure Servez chaud Hitte: Innum. Facebook.com/codeeorecettes/

Jarret de boeuf à la tomate



Ingrédients:

2 coulis de tomates 600 ml d eau Une petite boite de petit pois 500g de jaret de boeuf en morceau 2 feuilles de laurier 2 ou 3 sucre celon les gouts 3 oignons

Mode dorer faire revenir les oignons avec la viande dans un fond d huile d olive. Quand c est dorer ajouter deux briques de coulis de tomate, 600 ml d eau, une petite boite de petit pois, deux feuilles de laurier. " 2 ou 3 sucres si la sauce est acide et le sel.

Passer en mode rapide 35min et c est pre un vrai delice.

Accompagner de pates ou du riz.

Hitles: Ilminni. Facebook. comicookeorec.

Joue de boeuf aux carottes

cookeo

Joue de Boeuf aux Carottes

Sanderink Fabienne

Ingrédients :

Pour 4/6 personnes

- 1kg de joue de boeuf
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 cubes de bouillon de boeuf ou marmites de bouillon
- maizena

Faire dorer tous les ingrédients, rajouter le bouquet garni saler, poivrer Verser 200 ml d'eau Cuire 25 min Faire épaissir la sauce avec de la maizena

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

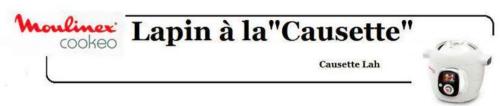
Joue de bœuf façon chili

Joue de boeuf, en cubes 300 g 600 g 900 g Oignons émincés 1/2 1 1.5 Tomates concassées 200 g 400 g 600 g poivrons rouge, en dés 100 g 200 g 300 g Haricots rouges en boite 200 g 400 g 600 g Eau 7 cl 5 cl 5 cl Piment frais haché 1/2 1 1.5 Concentré de tomate 1 cs 2 cs 3 cs Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2P Préparation: 15 mn Cuisson: 35 mn 4P Préparation: 15 mn Cuisson: 38 mn 6P Préparation: 15 mn Cuisson: 40 mn Préparation: Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré. arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson servir avec du riz blanc.	Joue de boe	euf faço	n chili	
Oignons émincés 1/2 1 1.5 Tomates concassées 200 g 400 g 600 g poivrons rouge, en dés 100 g 200 g 300 g Haricots rouges en boîte 200 g 400 g 600 g Eau 7 cl 5 cl 5 cl Piment frais haché 1/2 1 1.5 Concentré de tomate 1 cs 2 cs 3 cs Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson		2	4	6
Oignons émincés 1/2 1 1.5 Tomates concassées 200 g 400 g 600 g poivrons rouge, en dés 100 g 200 g 300 g Haricots rouges en boîte 200 g 400 g 600 g Eau 7 cl 5 cl 5 cl Piment frais haché 1/2 1 1.5 Concentré de tomate 1 cs 2 cs 3 cs Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson	Joue de boeuf, en cubes	300 a	600 a	900 a
Tomates concassées 200 g 400 g 600 g 300 g 300 g 400 g 600 g 200 g 300 g 600 g		F-1000	6456	2000
poivrons rouge, en dés 100 g 200 g 300 g 600 g Eau 7 cl 5 cl 5 cl Piment frais haché 1/2 1 1.5 Concentré de tomate 1 cs 2 cs 3 cs Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2 P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson			400 g	1000
Haricots rouges en boîte 200 g 400 g 600 g Eau 7 cl 5 cl 5 cl Piment frais haché 1/2 1 1.5 Concentré de tomate 1 cs 2 cs 3 cs Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson				
Eau 7 cl 5 cl 1.5 cl Piment frais haché 1/2 1 1.5 Concentré de tomate 1 cs 2 cs 3 cs Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn Cuisson : 38 mn Cuisson : 40 mn		100000000000000000000000000000000000000	0.000	The second second
Concentré de tomate 1 cs 2 cs 3 cs Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson	5.7		5 cl	200
Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré. arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson	Piment frais haché	1/2	1	1.5
Huile végétale 1 cs 2 cs 3 cs Sel et poivre 2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré. arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson	Concentré de tomate	1 cs	2 cs	3 cs
2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson		1 cs	2 cs	3 cs
4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson	TO DOUGH STANSANCE OF THE STANSANCE OF T			10000000
4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson	2P Préparation :	15 mn Cuis	son : 35 mr	
Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concassée de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson				
Préparation : Verser l'huile d'olive dans la cuve. Préchauffage Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré, arrêter de dorer. Ajouter le concentré de tomate, la concasséé de tomates et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson	06000005080100105000000			
	Faire dorer la joue de boe Ajouter l'oignon, le pime Faire revenir jusqu'à ce q arrêter de dorer. Ajouter le concentré de t et les haricots rouge. Saler et poivrer Cuisson	nt, le poivron ue le tout soit	doré.	omates

Jit.et.redjine.com

LAPIN

Lapin causette



Ingrédients:

Pour 2 personnes

- 2 cuisses de lapin
- un oignon
- 100 ml de fond de veau
- 1/2 briquette de crême fraîche
- 1 ou 2 càs de moutarde Sel poivre

En mode manuel dorer : Faire dorer le lapin et les oignons pendant environ 7/8 mn

Choisir recette lapin aux olives . Suivre les instructions . Vérifier la cuisson du lapin s'il n'est pas assez cuit prolonger la cuisson en mode manuel.

Lapin entrelardé



Isabelle Le Levier



20thetheoline.com

Ingrédients:

Pour 4 personnes 1 lapin entier découpé en morceaux, Fines tranches de poitrine fumée, Lardons, Oignon, Champignons, Pruneaux. Pommes de terre, Carottes, Champignons, 40 cl de vin blanc, 50 cl de fond de veau, Huile d'olive. Paprika, Persil,

Sel Poivre.

Envelopper les morceaux de lapin de tranches de poitrine fumée et maintenir avec un cure dent. En mode dorer, les faire revenir dans l'huile d'olive. Réserver.
Faire revenir les champignons, les lardons et l'oignon émincé.
Remettre les morceaux de lapin.
Saupoudrer les de farine, bien mélanger.
Ajouter le vin blanc, les PDT coupées en morceaux pas trop gros, les carottes coupées en rondelles, les pruneaux et les épices.
Ajouter de l'eau si besoin, de façon à recouvrir le tout (Attention toutefois à ne pas dépasser le niveau MAXI).

Mode cuisson rapide 7 minutes !!!

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

Lapin aux pruneaux

	lapin au:	c prun	eaux	
		2	4	6
	Cuisses de lapin	2	4	6
	Lardons fumés	75 g	100 g	125 g
	Oignons émincés	75 g	100 g	125 g
	Petites carottes émincées	2	4	6
	Pruneaux	12	20	30
	Vin rouge	13 cl	20 cl	25 cl
	Eau	13 cl	20 cl	25 cl
	Huile d'olive	2 cs	2 cs	2 cs
	Sel et poivre			
	Préparation : Verser l'huile dans la cuve. Préchauffage Colorer les cuisses de lapin f Arreter de dorer. Ajouter le reste des ingrédie Dégustez accompagné de se pomme de terre.	nts.		
Nith Sill Mand Face	<u></u>			

, it.et.redime.com

Lapin landais

cookeo

Lapin landais

Sandrine Pellot

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- un lapin découpé
- 4 pommes de terre coupées en 4
- 4 carottes coupées en rondelles
- 1 oignon émincé finement
- 1 barquette de lardons fumés
- un petit bocal d'olives vertes dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'épices landais *
- se
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe rases de Maïzena diluées dans un peu d'eau froide
- 250 ml d'eau

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

En mode dorer, faire suer dans un peu d'huile d'olive l'oignon avec les lardons en remuant régulièrement. Ajouter ensuite les morceaux de lapin et les faire colorer sur toutes leurs faces. Mettre les carottes et les pommes de terre, bien remuer.

Mélanger dans les 250 ml d'eau les épices landais ou votre mélange maison. Verser dans la cuve ainsi que les olives (sans leur eau !). Bien remuer et passer en cuisson rapide 15 minutes.

Arrêter la cuisson, verser la maïzena, mélanger et fermer le couvercle.

cookeo

Lapin cidre raisin basilic

cookeo

Lapin cidre raisin de corinthe basilic Magalie Lahaye

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- beurre
- une échalote
- des morceaux de lapin
- Saler poivrer
- 200 ml de cidre
- feuilles de basilic
- -4 cas de maizena sauceline

En mode dorer avec du beurre et une échalote émincée faire revenir les morceaux de lapin Saler poivrer

Ajouter 200 ml de cidre

Cuisson mode rapide 10 mn

En fin de cuisson ajouter lez feuilles de basilic et la maizena sauceline

Mode réchauffer

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

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/ Hitte: Innum. Facebook.com/codeeorecettes/

Lapin marengo



Lapin marengo

Criki Cmoi



Ingrédients :

pour 4 personnes

4 râbles de lapin,
3 échalotes,
2 cs de farine rases,
25 cl de vin blanc
1/2 verre d'eau
1 petite boite de concentré de tomates,
champignons,
pommes de terre,
huile d'olive,
sel, poivre,
persil.

En mode dorer, faire revenir les échalotes hachées et le lapin dans l'huile.

Ajouter la farine et bien mélanger. Mettre le vin et l'eau, sel, poivre, persil, concentré de tomates.

Ajouter les champignons et pommes de terre coupées en 2 ou 3 suivant la grosseur.

Mélanger et faire cuire en cuisson rapide 10 mns

Lapin à la moutarde

→→→



Lapin à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau





Ingrédients pour 5 personnes

1 kg de lapin

200 g d'oignons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

1 verre de vin blanc

4 cuillères à soupe de moutarde

Farine

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer les oignons puis les morceaux de viande Ajoutez les champignons de Paris. Verser de l'eau avec le bouillon de bœuf émietté

Verser le verre de vin blanc.

Passer en mode **cuisson rapide** et programmer 20 minutes

Réservez les morceaux de viande ,**repassez en mode** dorer.

Versez de la farine dans la cuve et mélangez. Quand la sauce a épaissi replongez les morceaux de lapin dans la cuve . Laissez mijoter 5 mn .

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

Lapin à la moutarde

cookeo

Lapin à la moutarde et ses légumes Delphine Guézénec Ratti

Ingrédients

Pour 4 à 5 personnes :

- 4 dos de lapin coupés en 2 (8 morceaux 4 râbles et 4 dessus de cuisses).
- sel / poivre / Cube or.
- Crème liquide
- 200ml
- Moutarde 2 grosses càs
- Légumes au choix (2 courgettes, 1 poivrons, 2 patates douces, 5 carottes, 1 oignons, 3 ou 4 échalotes).

Faire dorer les dos de lapin 4 min. Ajouter la crème et la moutarde. Sel/poivre/cube or/épices au choix (herbes de Provence ou épices relevées selon le goût recherché). Mélanger pour répartir la moutarde sur tous les morceaux. Ajouter quelques rondelles de carotte, oignon, échalotes. Poser le panier vapeur sur les dos et y placer les légumes en morceaux salés et poivrés. Cuisson rapide 15 min

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

cookeo

Lapin aux olives



Lapin aux olives

proposée par cuisinesab



Ingrédients

recette programmée recette pour 4 personnes :

4 cuisses de lapin

70g d'olives

70ml de jus de tomates

150ml de fond de veau

150g d'oignons

faire revenir le lapin et les oignons pendant 8 minutes

saler, poivrer

ajouter tous le reste des aliments

mélanger

fermer le cookéo

la cuisson dure 7 minutes

dégustez

Lapin Riesling et girolles

Moulinex Lapin au Riesling & aux girolles Corinne Croisille

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

1 lapin
2 bottes d'oignons nouveaux
500g de girolles
150g de poitrine fumée
30cl de Riesling
20cl de crème liquide
3 cuillères à soupe d'huile
sel

Pour la marinade : 50 cl de vin blanc 1 branche de thym 1/2 c. à café de poivre noir en grains Mettez les morceaux de lapin dans un plat creux. Arrosez-les de vin blanc, parsemez de thym, ajoutez le poivre en grain concassé et laissez mariner deux heures.

Pendant ce temps, épluchez les oignons, coupez la poitrine fumée en lardons et nettoyez les girolles dans un linge propre sans les passer sous l'eau. Mettre le cookeo en manuel et dorer.

Faites chauffer l'huile.

Mettez-y les morceaux de lapin à dorer avec les lardons.

Mouillez avec le vin blanc, ajoutez les oignons, salez.

Mettre en mode cuisson rapide 30 minutes. Ajoutez les girolles et la crème.

Mélangez et prolongez la cuisson pendant 15 minutes.

Lapin gibelotte

cookeo

Lapin à la gibelotte

Candicelukasevan Nouvel

Ingrédients

- 1 lapin entier
- 25 cl de vin blanc
- 1cs de farine ou maizena
- 1 oignons
- Poitrine de lard coupe en des ou a defaut 1 pqt de lardons
- Champignon
- Sel et poivre

Mettre en mode dorage le lapin et l oignon coupé en 4 y rajouter les lardons Arreter de dorer

Y verser le vin blanc et la farine melanger

Mettre en mode cuisson rapide pendant 12 min et rajouter les champignons car si on les met en debut ils seront trop cuit

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

Lapin à la bière

cookeo

lapin bière/pain d'épices

Pour 3 pers.

- -3 pièces de lapin
- -300ml de bière brune
- -20cl de creme liquide
- -100g de pruneaux dénoyautés
- -25g raisins secs
- -100g lardons
- -1 oignon, 2 feuilles de laurier
- 6 tranches de pain d'épices émietté
- -huile d'oilves, sel/poivre

Faire dorer avec l'huile le lapin sur toutes ses faces. Puis le retirer de la cuve, faire dorer les lardons et les oignons.

Rajouter le lapin et tous les autres ingrédients . Passez en cuisson rapide 10 minutes.

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

cookeo

Lapin gibelote

cookeo

Lapin en gibelote

- -Morceaux de lapin
- -oignon
- -champignons
- -2 à 3 càs de farine
- -25 cl de vin blanc
- -thym/laurier/persil

Faire revenir des morceaux de lapin, un oignon et des champignons.Mettre 2 à 3 c à s de farine, quand la farine est absorbée 25 cl de vin blanc+ thym, laurier et persil ...mettre en cuisson rapide 15 mins.

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

Lapin pommes de terre abricots secs

cookeo

Lapin pommes de terre & Abricot sec Amandine Godier

Ingrédients :

Pour 2 personnes:

- 4 pommes de terre en cubes
- 2 râbles de lapin
- champignons de paris
- -150g d'abricots secs
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc
- 250 ml de fond de rôtis

Mettre l'oignon, le lapin, et les pommes de terre en mode DORER 10 min. Ajouter ensuite le vin blanc, laisser encore 2 min en mode DORER. Verser le fond de veau et mettre en cuisson rapide 8 min. Ouvrir et mettre les abricots secs. Remettre en cuisson rapide 3 min.

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

Lapin chasseur



Lapin chasseur

proposée par Carole Komarski



Ingrédients

pour 6 personnes:

6 cuisses de lapin, une grosse cuillère à soupe de moutarde, 200 ml de crème liquide 200 ml de fond de veau, 10g d'ail,200 g d'oignon émincé, 150 g de champignon 6 carottes en morceaux.

En mode manuel > dorer

Faire revenir les oignons l'ail et le lapin pendant 8 minutes puis ajouter le reste des ingrédients

et cuire en utilisant l'intitulé de la recette pré enregistrée du lapin aux olives.

Avec des tagliatelles fraiches c'est un délice!

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

Lapin au vinaigre miel et pruneaux

cookeo

Lapin au Vinaigre de Miel et Pruneaux

Christine Gilet

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 2 râbles de lapin coupés en 2
- 2 échalottes hachées
- 4 c à S de vinaigre de miel
- sel, poivre
- Thym, Laurier
- qq pruneaux
- pommes de terre coupées en 4

Faire dorer le lapin et les échalottes dans un peu d'huile d'olives Ajouter tous les ingrédients + 1 verre d'eau

Cuisson rapide 15 min

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

cookeo

Lapin au Boursin

cookeo

lapin au boursin/ail et fines herbes

- -un lapin
- 1 gros oignon, 2 gousses d'ail
- -1/2 verre de vin rouge
- -1 pot de boursin cuisine
- -1 boite de champignons
- -2 cas de crème fraîche
- sel, 5 baies

Faire revenir l'ail, l'oignon et le lapin coupé en morceaux. Déglacer avec le vin rouge, laisser réduire. Ajouter les autres ingrédients, cuisson rapide 15 mns. Une fois fini, remuer, et remettre en cuisson rapide 10 à 15 mns.

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

Lapin aux poivrons



Lapin aux poivrons



Ingrédients:

Nttps://www.facebook.com/cookeorec

1 lapin 1 poivron rouge et 1 vert 1 oignon lardon 20cl vin blanc

lardon
20cl vin blanc
4 petite tomates
4 ail en robe
lardons puis ajouter les poivrons
et les tomates + l ail pdt quelques
minutes.
ajouter le vin blanc
ajouter le lapin

cuisson recette programmée : lapin aux olives

En mode dorer faire rotir le lapin

sur chaque face puis le retirer.

faire rotir oignon ensuite les

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

Lapin à la moutarde



Lapin aux pruneaux



Lapin aux pruneaux



Ingrédients

1 lapin, des lardons, 1oignon, quelques champignons, vin blanc, 250 ml de fond de veau et des pruneaux.

Faire dorer le lapin avec les lardons et les oignons pendant 10 min, puis une fois le lapin doré a souhait mettre les champignons, 250 ml de fond de veau, un peu de vin blanc, sel, poivre, fermer le couvercle en cuisson rapide pendant 7min puis rajouter les pruneaux pour 3min supplémentaires en cuisson rapide

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

Lapin tomates basilic

cookeo

Lapin aux tomates basilic

-12 petites tomates

-1 verre de vin blanc sec

-1 bouquet de basilic

-1 brin de romarin

-2 échalotes

-huile d'olive

-sel, poivre

- 1 lapin fermier coupé en morceaux Faire dorer échalottes et basilic dans huile d'olive, puis le lapin de tout côté, verser le vin blanc, puis mettre les tomates coupées en 4. Saler, poivrer, verser 500ml de bouillon de légumes, ajouter basilic et romarin, 15 mins de cuisson rapide.

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

AGNEAU

Langues d'agneau aux câpres



Petites langues d'agneaux aux câpres

proposée par Lydie Muga



Ingrédients

- 12 petites langues
- 1 oignon
- ail
- 1 boite de tomates concassées
- 1 petite boite de champignons
- 1 petite boite de câpres
- sel, poivre et un peu de sucre

Faire un peu blanchir les langues. (dans de l'eau bouillante)

En mode manuel > fonction dorer mettre un peu d'huile, faire revenir l'oignons et l'ail, mettre les langues, la tomate, les champignons, les câpres, assaisonner et mettre en mode "cuisson rapide" 20mn.

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

BOEUF

Langues de boeuf et légumes



Langue de boeuf & légumes

proposée par Francine Devi



Ingrédients pour 6pers

- -une langue de boeuf 1k100
- -légumes pot au feu (barquette de pot au feu toute prete en magasin)
- -6 pomme de terre
- -sel, poivre, bouquet garni, oignons ails, 1 cube pot au feu
- -pour la sauce !! 20gr de margarine ,1cas de farine bien bondé, 1 cas de concentré de tomate, 10 cornichons coupés en petite rondelle, et un peu de jus des cornichons.

- -Dans le Cookéo metre la langue sel poivre bouquet garni cube pot au feu couvrir d eau
- -metre en cuisson rapide pendant 1h.
- -entre temps épeluchez vos légumes et les laver,
- -au bout d'1 heure ouvrir le Cookéo retirer la peau de la langue, et remetre a cuire avec les légumes pendant 20mn.
- a la fin de cuisson sortir le tout conserver le bouillon pour la sauce, dans une casserolle faire fondre la margarine ajouter la farine et la sausse tomate melanger,
- ajouter les cornichons et leurs jus ,mouiller avec le bouillon de cuisson pour faire votre sausse epaisse. Bon app !!!

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

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

PORC

Lentilles saucisses



Lentilles saucisses

proposée par Séverine Lobel



Ingrédients

500g de lentilles vertes rondelles de carotte 6 saucisses fumées coupé en deux bouquet garni un kub or un peu d'huile d'olive oignon

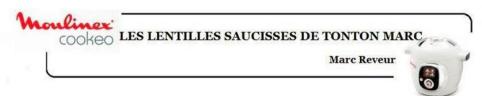
j'ai commencer par mettre le mode dorer, avec de l'huile d'olive j'ai doré quelques minutes mes saucisses ensuite j'ai mit l'oignon coupé. puis j'ai tout enlever (reservé)

Passage en mode cuisson rapide 10 mn

mit les lentilles, saucisses, carottes et l'assaisonnement puis ajouter de l'eau (un peu en dessous du niveau max) bon appetit!

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

Lentilles saucisses Tonton Marc



Ingrédients:

2 CAS HUILE D OLIVE
LARDONS 125 GRS
1 OIGNON
2 GROSSES CAROTTES
TOMACOULI 200 GR OU PUREE
DE TOMATES
1 CAC CURCUMA
1 CAC MOUTARDE
1/2 BOUILLON CUBE
SEL POIVRE
ET LES SAUCISSES FUMEES (ou autres, Montbéliard..)
EAU 1/2 L PUIS 15 CL
un peu d'ail 2 gousses pillées (pour moi tout prêt)

Mode dorer: mettre à dorer dans l'huile d'olive l'oignon, lardon, puis ajouer les carottes en rondelles et l'ail, continuer à dorer..puis ajouter le tomacouli, la cac de curcuma, la cuillère de moutarde et touiller le tout. Passer en mode cuisson rapide: mettre les lentilles (250 grs soit 1/4 de litre doseur) et le double d'eau soit 1/2 litre. Cuisson 10 minutes. Ouvrir mettre les saucisses (alors il faut les piquer ou les coupées en 2: j'avais oublié elles se déchirent) remettre 15 cl d'eau et cuisson rapide 5 minutes.

Servir ...et m'en donner des nouvelles !!! rapide et économe.

Longe de porc et pommes de terre



Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau





Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg) 100 g d'oignons congelés 200 g de champignons de Paris congelés 10 petites pommes de terre 1 verre de vin blanc Huile d'olive 2 cuillères à soupe de moutarde 1 cube de bouillon de boeuf

Https://www.tacebook.com/cookeo

Position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.

Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer **Cuisson rapide**

Programmez 30 minutes de **cuisson rapide** Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

Longe de porc à la moutarde



Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau





Ingrédients pour 8 personnes

- 2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)
- 1 grosse boite de champignons de Paris
- 1 cube de bouillon de bœuf

Crème fraîche

Huile d'olive

- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de fécule de mais.
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Mode « dorer »

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés. Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez. Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.

Cuisson rapide.(1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle. Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.

Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.

Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde" et 2 cuillères à soupe de fécule de mais. Faire épaissir la sauce. Ainutez une cuillère à soupe de crème fraîche...

Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.

Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.

Longe de porc à la tomate



Longe de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau





Ingrédients pour 4 personnes

800 g de longe de porc sans os 200 g de carottes congelées

2 échalotes

1 cube de bouillon de boeuf Poivre

3 cuillères de concentré de tomates

1 verre de Vin blanc

1 cuillère à soupe de fécule de mais

Découpez les échalotes en morceaux .

Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez

Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau Passez en cuisson rapide et programmez 1 h de

Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches.

Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates. Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs. Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.

Laissez mijotez 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

Longe de porc au curry→→→



Longe de porc au curry

Jean-Philippe Rousseau



Ingrédients pour 4 personnes

Une longe de porc sans os 800 grammes 200 g de champignons de Paris congelés 1 cube de bouillon de boeuf Poivre 200 g d'oignons congelés curry 1 verre de vin blanc 2 cuillères de moutarde

"fonction dorer"

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer la longe de porc puis les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons et le cube de bouillon de boeuf puis le verre de vin blanc .Poivrez selon votre convenance, saupoudrez de curry et mélangez; Verser de l'eau 300 millilitres

"Mode cuisson rapide 1 heure"

Réservez la longe pour la couper en tranches .

"Repassez en position dorer"

Aioutez 2 cuillères à café de moutarde .puis 2 cuillères à soupe de fécule de mais pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi ,déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce Servez chaud.

Longe facon bourguignon



Huile d'olive

Longe façon bourguignon

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Poivre

Ingrédients pour 4 personnes

1 longe de porc sans os (environ 800 g) 200 g de champignons de Paris congelés 100 g de carottes congelées Huile d'olive 100 g d' oignons congelés 1 cuillère à soupe de moutarde 2 cuillères à soupe de fécule de mais. 250 ml de vin rouge Sel

Fonction dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe.Réservez la longe de porc pour faire dorer les morceaux d'oignon.

Puis ajoutez les champignons et les carottes congelées dans la cuve.Redéposez la longe avec le reste des ingrédients. Versez le vin rouge dans la cuve et 200 ml d'eau .Salez et poivrez selon votre convenance..

Cuisson rapide.

Arrêtez la fonction « dorer » et passer en cuisson rapide. (1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle. Réservez la longe pour la couper en tranches et faire épaissir la sauce .

Position dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de fécule de mais, mélangez. Une fois la sauce épaissie, déposez les tranches de longe dans la cuve puis laissez mijoter 5 mn.

Servez ensuite chaud avec des féculents de votre choix .

Longe de porc et pommes de terre



Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
10 petites pommes de terre
1 verre de vin blanc
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.

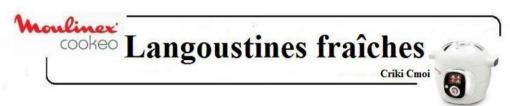
Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer **Cuisson rapide**

Programmez 30 minutes de cuisson rapide Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

POISSONS

Hitte: Innum. Facebook.com/codeeorecettes/

Langoustines fraîches



Ingrédients:

500 g de langoustines bouquet garni

Nithes: Ilmmn. Facebook. Comicookeoreceites!

Mettre les langoustines dans la cuve avec un cube de bouquet garni, on recouvre d'eau et 4 mns en cuisson rapide

Lotte aux lardons



Lotte aux lardons



Ingrédients pour 4 personnes

400 grammes de lotte dessossée 100 grammes de lardons 4 cuillères à café de fond de volaille MAGGI 200 grammes d'oignons tige en rondelle

150 millilitres d'eau 300 grammes de carottes en rondelles

Préparation

Faites dorer les lardons et les oignons

Ajoutez les morceaux de lotte ,les carottes

Versez 200 millilitres d'eau ainsi que les 4 cuillères à café de fond de volaille MAGGI

Cuisson sous pression 10 minutes



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

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

Lotte à l'américaine

cookeo

Lotte à l'américaine

Pour 2 pers.

- -2 morceaux de lotte/ 1 échalote une briquette de vin blanc
- un peu de cognac
- 1 càs de concentré de tomate,
- -beurre, sel, poivre
- -1 feuille de laurier
- -1 càs de maïzena

Retirer la peau et l'arête du poisson. Bien rincer. Mettre dans un plat et au four chaud 5 mins pour qu'il rende son eau. Le sortir, bien l'essuyer et le fariner légèrement. Dans une sauteuse, faire revenir l'échalote dans du beurre, faire dorer le pisson, puis mettre le cognac.Faire flamber.Mettre dans cookeo, avec le reste.Cuisson rapide 15 mins.

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

cookeo



Ingrédients:

(pour 3 personnes):

- thon au naturel : 400gr
- ratatouille cuisinée à la provençal (en conserve, pas eu le temps de faire mieux pour ce midi!!): 375 gr

Hith S. Hann Face book. Cornicooke ore

- -coulis de tomate : 200 ml
- pâte "coquillage" : 255 gr

- mettre fonction manuel (dorer) et sans attendre mettre le thon et la ratatouille et le coulis de tomate
- en même temps mettre eau à chauffer pour les pâtes
- à la fin du préchauffage mettre sur "maintien au chaud"
- fin de de cuisson des pâtes, servir comme des spaghettis bolognaises!

C'est tout bête mais c'est très bon ! Ca c'est de la cuisine express !

On peut certainement faire meilleur avec plus de temps (faire sa propre ratatouille par exemple)

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

Lieu jaune au fenouil



Linguines au poivron et filet de cabillaud

cookeo

LINGUINES AUX POIVRONS ET FILET DE CABILLAUD

SUR LE MODE DORER

2 PERSONNES

ÉPAISSE 40 % MG

500 G DE FILET DE CABILLAUD SURGELÉ 250 G DE LINGUINE 1/2 POIVRON ROUGE 1/2 POIVRON VERT 1/2 POIVRON JAUNE 1/2 GROS OIGNON (GROS OIGNON POUR SOUPE PAR EXEMPLE) UN PETITE BOITE DE CONCENTRÉ DE TOMATE UN FLACON DE CRÈME FRAICHE 25 CL 30 % MG SEL. POIVRE, AIL Un cube de bouillon de légume et de l'eau

UNE CUILLÈRE À SOUPE GÉNÉREUSE DE CRÈME

METTRE UN PEU DE BEURRE ET FAIRE RISSOLER LE MÉLANGE DE LÉGUMES. AJOUTER L'AIL PRESSÉ (QUANTITÉ EN FONCTION DE VOTRE GOÛT) COUPER LES LINGUINES EN DEUX, LES DÉPOSER DANS LA CASSEROLE, AJOUTER LE CONCENTRÉ DE TOMATE, LA CRÈME LIQUIDE, LE CUBE DE

DÉBITER LES POIVRONS ET L'OIGNONS EN PETITS DÉS.

BOUILLON DILUÉ DANS 1/4 LITRE D'EAU BIEN CHAUDE. SALER ET POIVRER.

SI BESOIN AJOUTER DE L'EAU CHAUDE POUR ARRIVER À COUVRIR LES PÂTES DE MANIÈRE À PRÉPARER LE LIT POUR LE POISSON.

BIEN MÉLANGER LE TOUT.

DÉPOSER LES FILETS DE CABILLAUD PAR DESSUS ET PASSER EN MODE CUISSON RAPIDE POUR UNE DURÉE DE 9 MINUTES.

QUAND LA CUISSON EST TERMINÉE, RETIRER LE POISSON ET ÉPAISSIR LA SAUCE AVEC LA CRÈME ÉPAISSE.

REDÉPOSER LE POISSON PAR DESSUS ET BON APPÉTIT

cookeo

Hittps://www.facebook.com/cookeorecett

Lotte en piperade

	- 8	2	2
Lotte	200 a	600 a	000-
M. W. C.	300 g	600 g	900 g
Polyrons (rouge, Jaune, vert) émincés Oconomy émincés	1/2	1	1.5
Oignons émincés Huile d'olive	2 cs	4 cs	6.cs
Piment d'Espelette	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc
Amandes entières	10 10	20 Z	30
Furnet de poisson	10 cl	12 d	15 cl
rumet de poisson Basilic frais ciselé	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc
Sel	i pinc.	z pinc.	3 pinc.
Préparation : 15 mn Verser l'huile dans la cuve. Préchauffage Dorer les morceaux de lotte plusieurs fois si besoin. retirer. Faire dorer les oignons et les Arrêter de dorer. Remettre la lotte, ajouter le f d'Espelette.	salés sur to poivrons.	utes les face	
d'Espelette.			
Cuisson			

ort-et-redime.com

LEGUMES

Lasagnes d'aubergines

cookeo

Lasagnes d'aubergines

- -2 aubergines
- 3 boules de mozzarella
- 6 feuilles de pâtes à lasagne
- -1 oignon
- 3 gousses d'ail
- -romarin
- -huile d'olive

Faire revenir les aubergines coupées en tranches,1 fois "grillées" les retirer, faire fondre l'oignon ds l'huile, les gousses d'ail écrasées, 800g de pulpe de tomates, du romarin, sel poivre. Tout retirer, ajouter les cubes de mozza humecter les feuilles de pâte, en mettre 3 au fond, puis aubergines, puis recommencer, finir par une couche épaisse de sauce tomates cuisson 8/10 mins.

https://www.facebook.com/groups/3052946162

cookeo

Légumes sautés au tofu



Legumes sautes

au tofu

Marion Baudet-brault



Ingrédients:

3/4 pers.

1 bloc de tofu.

2 poivrons rouges,

un poivron vert,

2 tomates,

1 oignon,

1 petite boîte de pousse de soja, sauce soja,

huile de sésame,

1 cuil.à soupe graines de sésame, coriandre fraîche,

1/2 cuil. à café d'ail, de coriandre, de cumin,

1 cuil. à café de sucre, piment en poudre ou en sauce,

1 cube Miso dans 100 ml d'eau. m

En mode dorer, mettre l'oignon, les graines de sésames et tous les épices (sauf le piment) dans 3 cuillères à soupe de sauce soja. Ajoutez le tofu en cubes, les poivrons coupés en lamelles, les tomates coupées, le sucre les pousses de soja, la coriandre fraîche. Continuez la cuisson encore 3 minutes. présentez sur des assiettes et agrémentez d'un filet d'huile de sésame et de piment (selon les goûts !!!) bon appétit. On peut ajouter si on le souhaite des carottes, des brocolis, champignons chou surgelés (dans ce cas mettre en cuisson rapide 3 minutes de plus)

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

Lentilles à la marocaine

cookeo

lentilles à la marocaine

Pour 5 pers.

- -300 g de lentilles
- -1 oignon haché,3 gousses d'ail écrasées
- -1 cas de concentré de tomate
- -50ml d'huile d'olive
- -1cac de sel, 1pincée de poivre
- -1 pincée de curcuma,
- -1p de cumin, 1cas de coriandre
- -900ml d'eau

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Cuisson rapide 20 minutes.

Hithes: Immin. Facebook. comicookeorecen. https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

lles flottantes

COOKEO .

lle flottante

Marie Nowaczyk Dernoncourt

Ingrédients

pour 6 coupes

- 6 oeufs

pour la creme anglaise :

- -165 gr de sucre,
- 80 cl de lait entier.
- 30 gr de fecule de mais.
- un peu d'extrait de vanille

Filmer l'interieur du panier vapeur, monter en neige 6 blancs d'oeufs (garder les jaunes pour la creme anglaise), sucrer au fur et a mesure a votre gout, une fois bien monté, les mettre dans le panier et mettre en cuisson rapide 4 mns, apres la cuisson, laissez au maintien au chaud 10 minutes, et ouvrir, laisser refroidir, pour la creme anglaise :

melanger tout ca en demarrant a froid, des que la creme commence a epaissir ajouter et delayer

rapidement les jaunes d'oeufs et laisser epaissir....voila, une fois les deux refroidis, ajouter un peu de caramel liquide

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

cookeo

Hitips: Imminitacebook.comicooker

Île flottante Oeufs gros extra-frais Sucre 55 g 110 g 165 g Lait entier 20 d 40 cl 60 cl 10 g Fécule de mais 20 g 30 q Gousse de vanille grattée 1/3 2/3 1 Caramel liquide Préparation: 10 mn Cuisson: 3 mn Préparation: Filmer l'intérieur du panier vapeur. Dans un grand bol, monter les blancs. Ajouter le sucre et fouetter. Verser dans le panier Préchauffage Chauffer le mix lait-sucre-fécule, fouetter pour épaissir. Ajouter les jaunes puis le lait. Verser dans un bol. placer au frais. Arrêter de dorer. Rincer la cuve. verser 20 cl d'eau et déposer le panier vapeur contenant les blancs. Cuisson Servir la crème froide, avec les blancs en neige coupés en parts. Napper de caramel. Nitt P. S. Hanni Facebook.

At-et-regime.com

Hitte: Innum. Facebook.com/codeeorecettes/