250 RECETTES COOKEO POUR LES BEAUX JOURS

Ananas au sirop 10

Ananas Antillais 12

Artichauts Moulinex..... 12

Artichauts sauce au thon..... 14

Asperges Au fromage blanc 14

Bœuf à la catalane Moulinex 15

Boulettes basquaise 15

Boulettes à la provençale 16

Boulettes de boeuf courgettes 16

Boulettes de boeuf marocaine..... 17

Boulettes et merguez façon tajine 17

Calamars à la provençale..... 18

Cari de langoustes façon réunionnais 18
Carottes glacées 19
Champignons grecque 19
Champignons à la grecque 20
Cerise au sirop 21
Clafoutis aux abricots 21
Clafoutis aux cerises 22
Clémentines menthe pignons 23
Cocotte de moules au lard et safran 24
Compote pommes fraises 24
Compote pommes pêches 25
Compote 3 fruits 26
Compote pommes orange 27
Compote pommes ananas 28
Compote pommes poires 29
Compote abricots 30
Compote poire banane 31
Compote de pommes bretonne 32
Compote de pommes à la canelle 33
Compote pommes ananas 34
Compote pommes banane 34
Compote pommes abricots 35
Compote pommes cerises 35
Compote pommes framboises 36
Compote pommes groseilles 36
Compote pommes nectarine 37
Compote pommes pruneaux 37

Compote pommes raisins 38
Compote pommes rubarbe 38
Compote pommes myrtilles 39
Compote pommes poires 39
Compote pommes pêches 40
Compote pommes mangues 40
Compote pommes kiwis 41
Compote pommes fraises 41
Coulis aux fruits rouges 43
Confiture de fraises 44
Confiture de fraises express 44
Confiture de fraise à la menthe 45
Confiture abricots vanille 46
Confiture ananas vanille 46
Confiture de figues 47
Confiture de mirabelles 48
Confiture de mûres 48
Confiture pommes orange 49
Confiture de pommes 49
Couscous poulet et légumes 50
Couscous poire miel 51
Couscous Moulinex 52
Couscous aux épices douces 52
Courgettes chèvre lardons 53
Courgettes vache qui rit viande hachée 53
Courgettes rondes farcies 54
Courgettes et tomates au Boursin 55

Couscous boulettes express..... 55
Couscous boulettes 56
Couscous de cailles aux raisins 56
Couscous express aux légumes 57
Couscous express 57
Couscous agneau 58
Couscous poulet merguez..... 58
Couscous..... 59
Couscous poulet merguez version 3 59
Couscous Poulet merguez..... 60
Couscous Poulet legumes 60
Couscous agneau 61
Couscous poulet et légumes 61
Crème dessert minute 62
Crème chocolat 64
Crème légère au chocolat 64
Crème dessert minute 65
Crème à la clémentine..... 65
Crème à la fleur d'oranger..... 66
Crème à la pralinoise..... 66
Crème à la rose 67
Crème à la pistache 67
Crème à la vanille sans oeuf 68
Crème au beurre salé 68
Crème au carambar..... 69
Crème au carambar 2 69
Crème au café 70

Crème au caramel 70
Crème au citron 71
Crème au miel 71
Crème aux oeufs 72
Crème au pain d'épices 72
Crème au spéculoos 73
Crème au spéculos 74
Crème brûlée au carambar 74
Crème citron pour tarte 75
Crème chocolat danette 75
Crème chocolat grand Marnier 76
Crème chocolat ou vanille 76
Crème au chocolat yaourt liégois 77
Crème au chocolat lait soja 77
Crème au chocolat blanc 78
Crème noix de coco 78
Crème renversée 79
Crème renversée version Nadine 80
Crème renversée au Nutella 80
Crème légère vanille 81
Crème Tahitienne 81
Confiture de prunes rouges 82
Dés de poulet courgettes au Boursin 82
Darnes de thon aux légumes 83
Dos de cabillaud à l'italienne 83
Dos de cabillaud du jardin 84
Flan courgette carotte 84

Flan thon tomates 85
Flan de poireaux au fromage 86
Fondue de poireaux vache qui rit 86
Fricassée courgettes pommes de terre 87
Flan au crabe..... 88
Flan thon tomates 88
Flan courgette carotte 89
Flan pâtissier sans pâtes 89
Flan aux abricots 90
Glace au Nutella 90
Gaspacho de concombre 91
Haricots verts forestiers 92
Haricots beurre persillade 92
Haricots verts chou fleur 93
Ile flottante 94
Lotte en piperade 95
Magrets aux asperges et poivre 96
Terrine de poire et épices 96
Merguez pommes de terre 97
Moules marinières Moulinex 98
Moules marinières 98
Moules au poireaux 99
Moules au safran 100
Moules marinières 100
Moules à la tomate 101
Moules au Boursin 101
Moules au roquefort 102

Moules au chorizo **102**
Moules à la crème et au curry **103**
Oreillons abricots vapeur **104**
Paëlla **105**
Paëlla maison **106**
Paella au poulet et fruits de mer **106**
Paëlla weight watchers **107**
Panacotta citron et poires **108**
Petits pois carottes lardons **109**
Pilons de poulet tomates **110**
Piperade **111**
Poêlée du jardin **112**
Poêlée de légumes **112**
Poêlée pommes de terre poireaux **112**
Poêlée pommes de terre carottes **113**
Poêlée pomme de terre courgettes **113**
Poêlée de brocolis et Saint Jacques **114**
Poêlée d'été **115**
Poireaux pommes de terre **115**
Poireaux pommes de terre chorizo **116**
Poireaux vinaigrette **116**
Poireaux aux fruits de mer **117**
Pommes de terre merguez **118**
Poivrons farcis **119**
Poivrons merguez **120**
Poireaux pommes de terre chorizo **120**

Pots de crème au chocolat..... 121
Prunes en crumble de muesli..... 122
Poires Belle Héléne 123
Pommes de terre à la grecque 124
Poulet basquaise Moulinex 124
Pudding rose et framboises 126
Quinoa aux légumes..... 127
Ratatouille Moulinex..... 128
Ramequin de courgettes 128
Ratatouille piment espelette 129
Ratatouille merguez 129
Ratatouille et poulet 130
Ratatouille gourmande..... 130
Ratatouille express..... 131
Ratatouille nicoise..... 131
Ratatouille provençale 132
Ratatouille maison 132
Ratatouille à sa façon 133
Ratatouille poulet 134
Ratatouille express aux dès de jambon 134
Ratatouille merguez 135
Rillettes de maquereaux 136
Rôti de veau aux légumes..... 137
Salade de boulgour aux herbes..... 138
Salade tomates lentilles 139
Soupe poire sirop d'agave 139
Soupe coco et fruits..... 140

Salade moules betteraves **141**
Salade haricots verts champignons **142**
Salade 4 graines **143**
Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP **144**
Salade 3 haricots **145**
Soupe poire sirop d'agave **146**
Soupe de fraises aux agrumes **147**
Soupe de fruits au thé jasmin 148
Tajine de légumes **149**
Tajine de ma copine **149**
Tajine citron confit **149**
Tajine poulet citron confit **150**
Tajine poulet pommes de terre carottes **151**
Tajine de saumon **151**
Tajine de veau à ma façon **152**
Tajine d'agneau **152**
Tajine de kefta pommes de terre et poivrons **153**
Tajine au poulet et aux pruneaux **153**
Tajine de lapin au safran **154**
Tajine boulettes de boeuf et blé **154**
Tajine de boulettes petits pois courgettes **155**
Tajine de poulet au citron confit **155**
Tajine poulet merguez **156**
Tajine agneau abricots **156**
Tajine de veau **157**
Tajine agneau poulet **158**
Tajine aux merguez **159**

Tajine agneau merguez 159
Terrine thon tomates 160
Terrine de poire et épices 160
Tomates farcies jambon bœuf 162
Tomates farcies 163
Tomates farcies au champignons 164
Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP 165
Tomates farcies 165
Trio de poivron en sauce 166
Tomates farcies jambon vache qui rit 166
Tomates farcie 2 167
Tomates farcies 167
Tomates farcies 168
Tomates farcies façon Kebab 168

Ananas au sirop

Ananas au sirop

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

- 35 cl d'eau
- 250 g de sucre
- 1 gousse de vanille coupée dans la longueur et grattée
- 400 g d'ananas frais coupé en cubes
- 1/2 càs de menthe ciselée
- 1 étoile d'anis

Instructions

Préparer les ingrédients.

Peler l'ananas.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf la menthe.

Ciseler la menthe.

Emmener à ébullition. Laisser refroidir, ajouter la menthe et servir !

http://www.moulinex.fr

Ananas Antillais

Moulinex

Ananas antillais

— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

600 g d'ananas coupé en quartiers d'1cm d'épaisseur
50 g de cassonnade
1 citron vert
1 cl de rhum
1 vanille (gousse coupée en deux et grattée)

— Instructions —

Préparer les ingrédients.
Peler l'ananas.
Faire caraméliser les quartiers d'ananas avec le sucre.
Ajouter les grains de vanille, le jus du citron vert et le rhum.
Cuisson sous pression : 1 min
Servir !

/www.moulinex.fr

Artichauts Moulinex

Artichauts

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

- 4 artichauts de 300 g
- 2 càs d'huile d'olive
- 1,5 cube de bouillon kub duo légumes Maggi
- 1 càs de jus de citron
- 500 ml d'eau

Instructions

Préparer les ingrédients.

Mettre les artichauts dans la cuve. Ajouter l'eau et les 3/4 du bouillon émietté.

Cuisson sous pression : 12 min.

Mixer huile, citron et le bouillon restant. Servir la vinaigrette avec l'artichaut.

http://www.moulinex.fr

Artichauts sauce au thon

Cookeo Moulinex

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

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.

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

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

Asperges Au fromage blanc

Asperges au fromage blanc

Moulinex

— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

16 asperges vertes
100 g de fromage blanc
1 cube de bouillon kub duo légumes Maggi
1 zeste de citron
500 ml d'eau

— Instructions —

Préparer les ingrédients.

Peler légèrement les asperges. Mettre les asperges dans la cuve. Ajouter l'eau et les 2/3 du bouillon émietté.

Cuisson sous pression : 8 min.

Mélanger fromage blanc, zeste et bouillon. Servir avec les asperges.

http://www.moulinex.fr

Bœuf à la catalane Moulinex

BOEUF A LA CATALANE APPLI MON COOKEO

Ingrédients pour 2 personne(s) :

250 g de bœuf haché
50 g de porc haché (ou chair à saucisse)
1/2 œuf
Sel et poivre
1 càs de farine
50 g d'olives vertes dénoyautées
30 g de chorizo (taillé en rondelles)
14 cl d'eau
10 g de concentré de tomate (dilué dans l'eau)
1 càs d'huile d'olive

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Verser l'huile d'olive dans la cuve.
Malaxer viandes et œufs, assaisonner. Former des boulettes (5/pers.). Fariner.
Colorer les boulettes dans l'huile chaude.
Ajouter tous les autres ingrédients.
Cuisson sous pression : 1 min
Servir accompagné de riz.

Boulettes basquaise

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 c à 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

Moulinex cookeo

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 boeuf marocaine

Moulinex cookeo

Boulettes de boeuf à la marocaine

Nadia Vegh

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.

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/

cookeo

Calamars à la provençale

Moulinex cookeo

Calamars à la provençale

Ingrid Loterie

Ingrédients :

Pour 4 personnes
500 gr de calamar frais découpé en cube
1 petite brique de purée de tomate
2 tomates en morceaux
1 poivron vert émincé
2 carottes en rondelles
1 oignon émincé
1 gousse d'ail
150 gr de champignons de Paris en morceaux
2 branches de Thym
4 feuilles de laurier
2 pincées de piment d'espelette

Faire revenir les légumes dans un peu de beurre en mode dorer.
Ajouter le calamar, les condiments et les épices
Cuire en fonction rapide 3 minutes.

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

Cari de langoustes façon réunionnais

Carri de Langouste façon réunionnais

proposée par Julie-Ulrich Poinin-Gobalou

Ingrédients

Pour 2 pers.
300g de queue de langouste (5 à 6 queues de langoustes)
2 oignons
5 gousses d'ail
un petit morceau de gimgembre
2 petites tomates
une branche de thym
une à deux pincée de curcuma
sel, poivre
de l'eau

Faire revenir les oignons coupés en lamelle, lorsque celles-ci sont légèrement dorée ajouter l'ail et le gimgembre préalablement mixer ensemble laisser un peu cuire;
puis ajouter les tomates coupées en lamelle, avec le thym et la pincée de curcuma,
ajouter le sel et le poivre selon votre gout, mélanger, puis laisser cuire environs 5min pour que les tomates soient bien cuites;
casser un peu les coquilles de la queue langouste afin que la sauce puisse y entrée;
les mettre dans la cookeo mélanger le tout,
recouvrir les queue de langouste d'eau,
ajouter un peu de sel,
faire cuire sur cuisson rapide pendant 15min.c'est prêt!!

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

Carottes glacées

Moulinex

Carottes glacées

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

600 g de carottes tranchées surgelées
10 cl d'eau
25 g de beurre doux
2 càs de persil haché surgelé
15 g de sucre semoule

Instructions

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Assaisonner et servir !

http://www.moulinex.fr

Champignons grecque

Moulinex

CHAMPIGNONS À LA GRECQUE

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

1 kg de Champignons de Paris surgelés
6 cl d'huile d'olive
3 càs de jus de citron
25 graines de coriandre
2 càs de concentré de tomate
1 oignon émincé
Sel et poivre
7.5 cl d'eau

Instructions

Verser l'huile d'olive dans la cuve.
Faire revenir l'oignon et les graines de coriandre dans l'huile d'olive.
Mettre tous les autres ingrédients dans la cuve.
Servir !

http://www.moulinex.fr

Champignons à la grecque

Cookeo

Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes:

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes

Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.Recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez

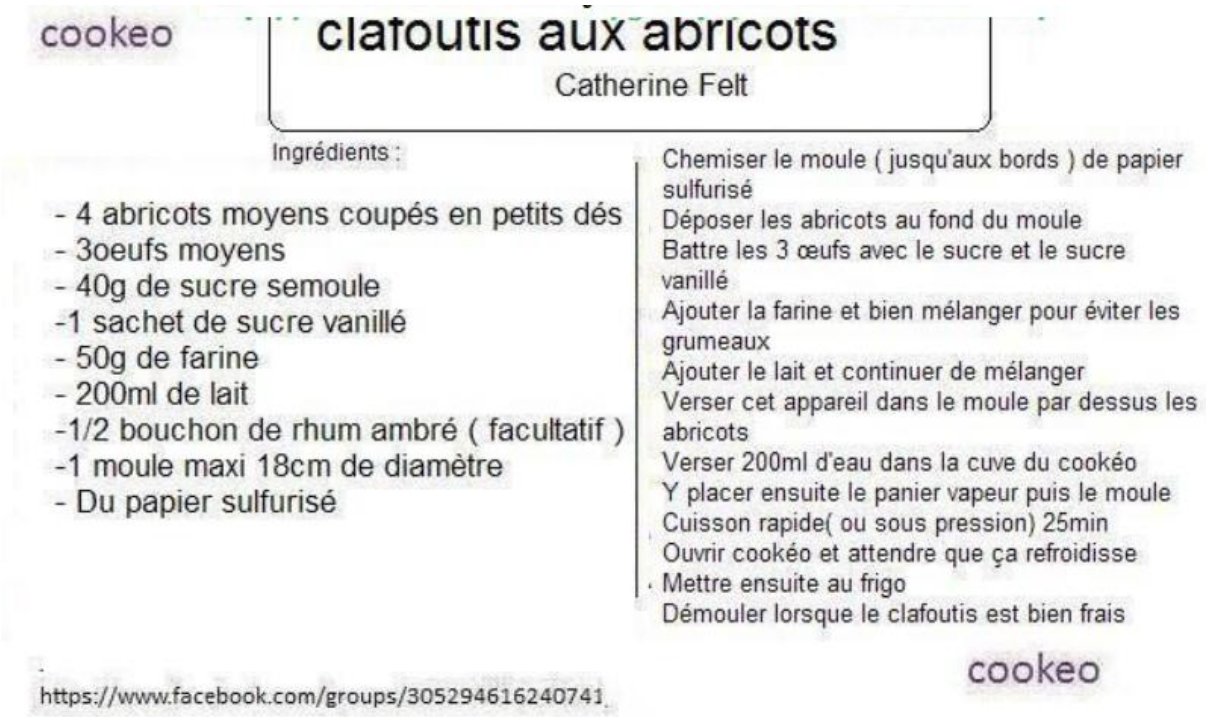
Servir frais

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

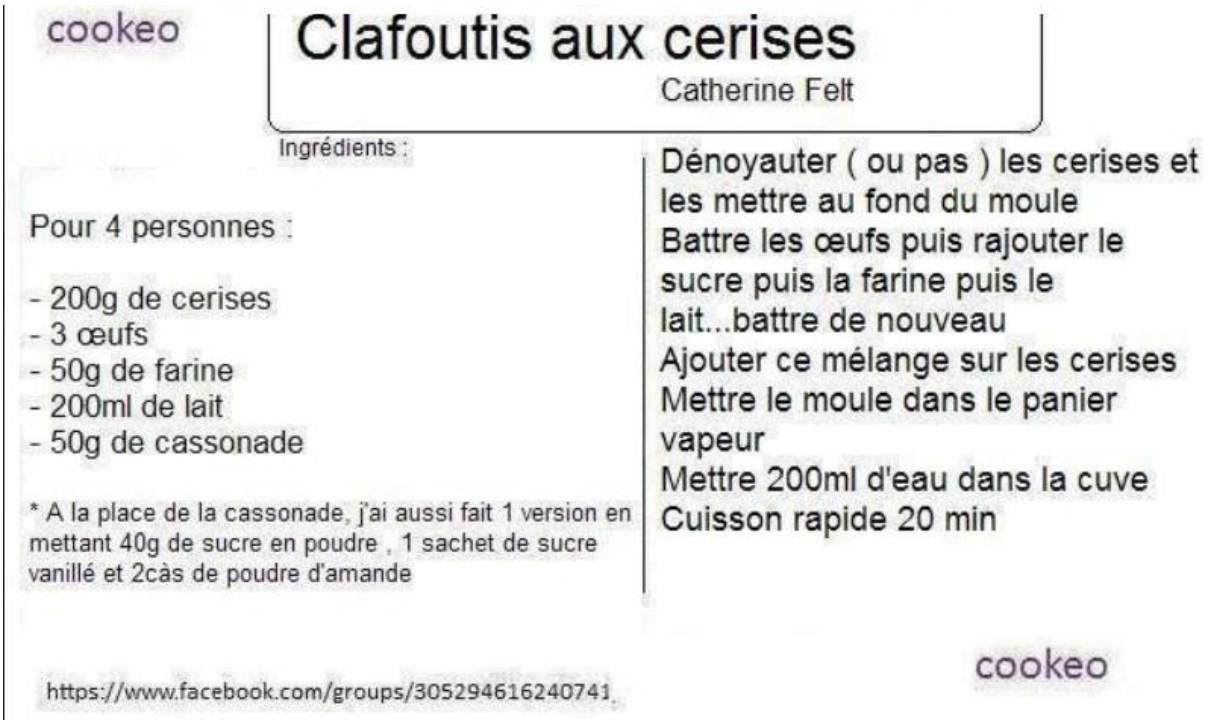
http://sport-et-regime.com/category/cooke

Cerise au sirop

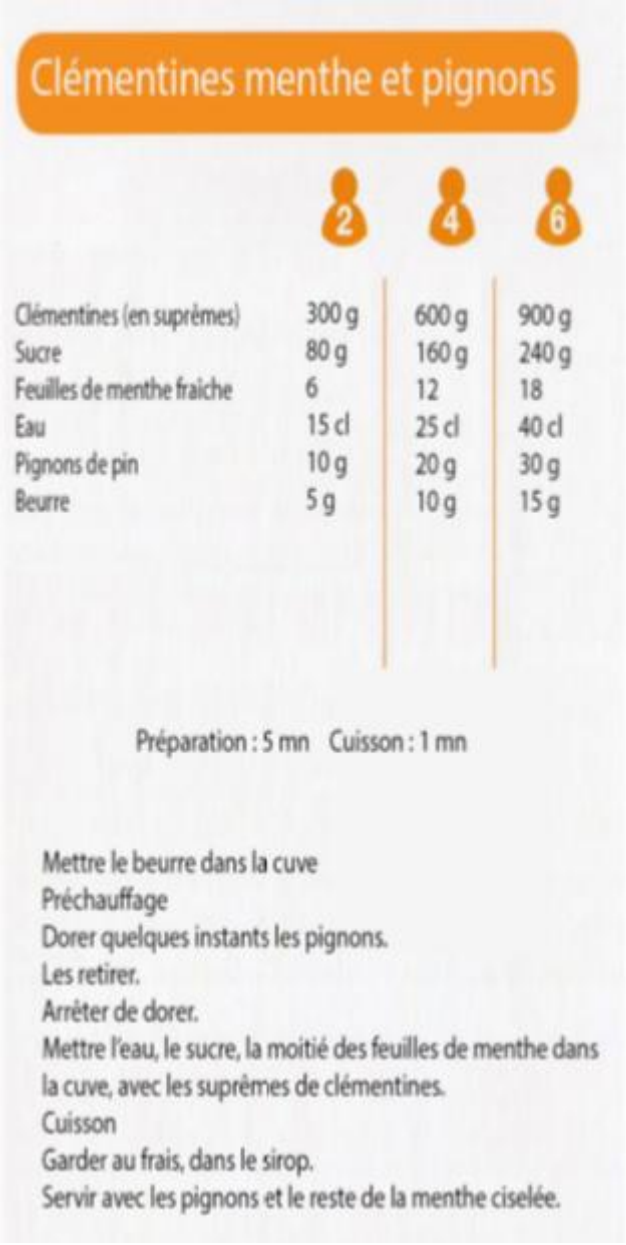
Clafoutis aux abricots



Clafoutis aux cerises



Clémentines menthe pignons



Clémentines menthe et pignons

	2	4	6
Clémentines (en suprêmes)	300 g	600 g	900 g
Sucre	80 g	160 g	240 g
Feuilles de menthe fraiche	6	12	18
Eau	15 cl	25 cl	40 cl
Pignons de pin	10 g	20 g	30 g
Beurre	5 g	10 g	15 g

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Mettre le beurre dans la cuve
Préchauffage
Dorer quelques instants les pignons.
Les retirer.
Arrêter de dorer.
Mettre l'eau, le sucre, la moitié des feuilles de menthe dans la cuve, avec les suprêmes de clémentines.
Cuisson
Garder au frais, dans le sirop.
Servir avec les pignons et le reste de la menthe ciselée.

Cocotte de moules au lard et safran

Moulinex cookeo

Cocotte de moule au safran et au lard

Rox Ane

Ingrédients :

4 personnes
800gr moules decortiquées (picard)
oignons
persil
5 galets de creme fraiche (picard)
2 tranche de poitrine fumé
1 pincée de pistil de safran
10cl de creme liquide
10cl vi blanc sec
sel et poivre

1/ dans une casseroles aire chaufé galets de creme avec creme liquide puis ajouter le safran laissez infuser 15min hors du feu. 2/ détaillez la poitrine en gros lardon . 3/ dans le cookéo en mode dorer faire revenir la poitrine puis ajouter les oignons dés que les lardons ont libéré leur gras. reserver dans une assiette. 4/ Dans la cuve du cookéo verser le vin blanc d'un coup et déglacer en remuant bien le fond de la cuve laissez réduire de moitié puis ajouter la creme au safran. 5/ ajouter les moules (décongelé au préalable) les lardons, oignons mélanger bien le tout puis basculé en mode cuisson rapide pendant 5min. 6/ Juste avant le service salez poivrer et parsemez de persil et oignons. Deguster aussi tot

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

Compote pommes fraises

Compote pommes fraises

Ingrédients pour 3 petits pots

30 g de sucre en poudre

200 g de fraises

500 g de pommes (environ 5 pommes)

50 ml d'eau

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençant par les pommes puis les fraises coupées en morceaux.

Saupoudrez de sucre .Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Ajoutez les 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn.

Mixez les ingrédients et versez dans des pots à confiture. Retournez les pots pour les rendre hermétiques.

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

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

http://recettescookeo.net

Compote pommes pêches

Compote pommes pêches

Ingrédients
600 g de pommes en morceaux
200 g de pêches coupées en morceaux
1 sachet de sucre vanillé
50 ml d'eau

Préparation
Coupez vos fruits en morceaux
Déposez les fruits dans la cuve
Versez le sucre et mélangez.
Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn
Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net,

Compote 3 fruits

Compote 3 fruits

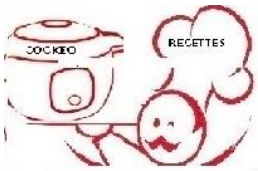
Ingrédients
600 g de pommes en morceaux
200 g de poires coupées en morceaux
200 g de pêches coupées en morceaux
50 g de sucre
70 ml d'eau

Préparation
Coupez vos fruits en morceaux
Déposez les fruits dans la cuve
Versez le sucre et mélangez.
Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn
Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.
Versez dans des pots ou un saladier . Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://recettescookeo.net,

Compote pommes orange



Compote pommes orange

Ingrédients

1 kg de pommes/1 orange/1 sachet de sucre vanillé/50 ml d'eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.

Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux. Râpez quelques morceaux de zeste.

Déposez les morceaux de pommes et d'orange dans la cuve.Versez le sucre vanillé et mélangez.

Versez 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

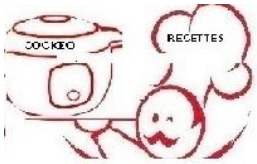
Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture. Si vous utilisez des pots à confiture, vissez le couvercle et retournez les pots.

Saupoudrez de zest d'orange .

Laissez refroidir à l'air libre.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net,

Compote pommes ananas



Compote pommes ananas

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients

500 g de pommes épluchées
300 g de morceaux d'ananas (congelés ou frais)
50 ml d' Eau

Préparation

Lavez et épluchez vos pommes

Allumez Cookeo . Sélectionnez « recette » OK puis « dessert » OK et choisissez « compote de fruits »OK puis choisissez le nombre de personnes .Suivez ensuite les instructions pour ajoutez les ingrédients . Ajoutez les ingrédients puis faites OK . « Souhaitez vous démarrer la cuisson » faites OK pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

Arretez votre cookeo, ouvrez le couvercle et laissez refroidir . Mixez ensuite

Compote pommes poires

Compote pommes poires

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients

Ingrédients pour 2 personnes

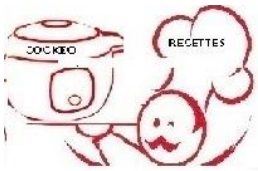
500 g de pommes
500 g de poires
50 ml d'eau

Préparation

Lavez et épluchez les fruits. Coupez les en morceaux

Sélectionnez « recette » puis dessert et « compote de fruits ».
Sélectionnez le nombre de personnes (2) puis ajoutez les ingrédients.
Déposez les morceaux de fuits dans la cuve
Démarrez la cuisson rapide .
Laissez refroidir et mixer l'ensemble .

Compote abricots



Compote d'abricots

Ingrédients pour 3 pots

1 kg d'abricots /50 g de sucre/50 ml d'eau

Préparation

Lavez les abricots et coupez en 2 pour enlever les noyaux.

Déposez les morceaux d'abricots dans la cuve.

Versez 50 ml et 50 g de sucre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

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

Compote poire banane

Moulinex

COMPOTE POIRE BANANE

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

4 poires conférence pas trop mûres, pelées et en cubes

2 bananes, pelées et en tronçons

2 càc de jus de citron

50 g de sucre

5 cl d'eau

2/3 gousse de vanille, grattée

Instructions

Préparer les ingrédients.

Couper les poires en cubes.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Egoutter et mixer dans un saladier. Garder au frais une nuit avant de savourer.

Garder au frais une nuit avant de savourer.

http://www.moulinex.fr

Compote de pommes bretonne

cookeo

Idées de compotes

Marilyn Lyna Labrousse

Bébé de 4 à 6 mois

Ingrédients :

Pomme
Poire
Pomme/poire
Banane
Pomme/banane
Pomme/poire/banane
Pomme/pêche/menthe
Pomme/banane/orange

Faire cuire les fruits en morceaux avec très peu d'eau
Cuisson 5 minutes et mixer

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

cookeo

Compote de pommes à la canelle

Compote de pommes à la cannelle

proposée par Idées Recettes Cookeo

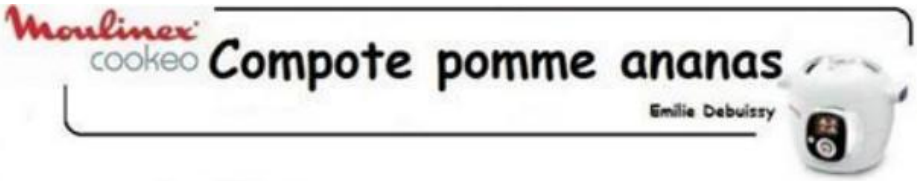
Ingrédients

1kg de pommes (épluchées et épinées)
2 verres d'eau
1/2 citron
5 cuillères a soupe de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1/2 cuillère a café de cannelle

en mode Dorer>>> mettre les pommes coupées en morceaux + citron + eau+ sucre + sucre vanillé (commencer a le faire en mode préchauffage)
jusqu'au moment ou le cookeo vous demande de mettre tout les ingrédients dites OK
ajouter la cannelle (remuez a la cuillère en bois) et passer en mode cuisson rapide pour 5mn.
en fin de cuisson passer les pommes au presse purée, ce que j'ai fait (pour avoir une texture avec des petits morceaux) ou mixeur (pour une consistance plus lisse) mettre dans des ramequins et 2h au frigo bon appétit !

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

Compote pommes ananas



Moulinex cookeo

Compote pomme ananas

Emilie Debuissy

Ingrédients :

3 pommes jonagold
1 ananas
1 sachet de sucre vanilliné
3 cas de sucre
1 verre d'eau

Mettre pomme et ananas en mode dorer. Rajouter le sachet de sucre, le sucre et le verre d'eau. Et passez en cuisson normal 5mn et mixer.

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

Compote pommes banane

Moulinex cookeo

Compote pomme/banane

Emilie Debuissy

Ingrédients :

3 pommes jonagold
2 bananes
1 sachet de sucre vanilliné
3 cas de sucre
1 verre d'eau

Mettre les pommes et bananes ds le cookeo en mode dorer. Verser le sachet, le sucre et l'eau puis mélanger. Ensuite mettre en cuisson rapide 5mn puis mixer.

Compote pommes abricots

compote pomme/abricot

-2 pommes jonagold
-4 abricots
-1 sachet de sucre vanillé
-1/4 de verre d'eau

Couper les pommes et les abricots.
Mettre le sucre et l'eau.
Faire dorer, puis 5 minutes en cuisson rapide.
Mixer.

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

cookeo

Compote pommes cerises

Moulinex cookeo

Compote de pomme et cerise

Cécile Ruchon Germon

Ingrédients :

Pour 3 enfants

2 pommes (gala)
200g cerises dénoyautées surgelées
2 sachets de sucre vanillé
100 ml d'eau

Laver éplucher et couper les pommes en lamelles .mettre tous les ingrédients dans le cookeo et c'est parti pour 6minutes en mode rapide . Ensuite récupérer les fruits sans le jus et mixer

Compote pommes framboises

Moulinex cookeo

Compote pomme et framboise

Emilie Debuissy

Ingrédients :

Pour 5 pots environ

3 pommes jonagold
150g de framboises surgelés
1 gousse de vanille
15cl de jus de pommes
6 cas de cassonade

Faire dorer les pommes ajouter les framboises, la jus de pommes et la cassonade. Fendre ds la longueur la gousse et gratter l'intérieur et l'ajouter au mélange.

Mettre en mode cuisson normal 5mn et mixer.

et mettre au frais .

Compote pommes groseilles

cookeo

Compote pomme/groseilles

-2 pommes (jonagold ou golden)
-200g de groseilles
-5cl d'eau
-3 cas de sucre
-1 sachet de sucre vanilliné

Éplucher les pommes et les couper en morceaux. Ajouter le reste des ingrédients. Faire revenir un peu en mode dorer et mettre 5mins de cuisson rapide,une fois terminé, mixer.

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

cookeo

Compote pommes nectarine

cookeo

Compote pomme/nectarine

-3 pommes jonagold
-2 nectarines
-un peu d'eau

Éplucher et couper les pommes. Pour les nectarines, juste les couper et retirer le noyau.
Mettre en mode dorer, ajouter les pommes et nectarines et un peu d'eau. Une fois bien saisi mettre en cuisson rapide 5mins et mixer dans un autre récipient.

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

cookeo

Compote pommes pruneaux

Moulinex cookeo

Compote de pommes &Pruneaux

Laëtitia Coutelle

Ingrédients :

pour 4 personnes

5 grosses pommes,
18 pruneaux dénoyautés,
un sachet de sucre vanillé
et 40 cl d'eau.

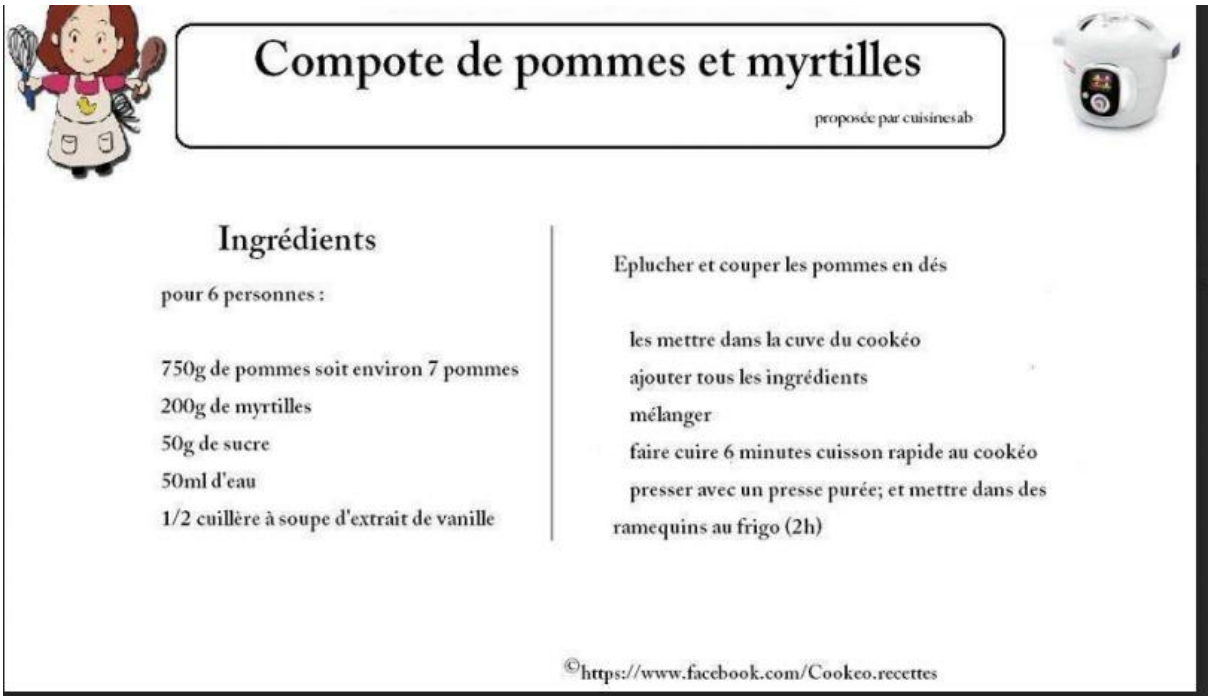
Couper les pommes en petits morceaux et les mettre dans le cookéo ainsi que tous les autres ingrédients.

Cuisson rapide 6 minutes.
Un coup de mixeur.
A déguster froid ou tiède

Compote pommes raisins

Compote pommes rubarbe

Compote pommes myrtilles



Compote de pommes et myrtilles

proposée par cuisinesab

Ingrédients

pour 6 personnes :

750g de pommes soit environ 7 pommes
200g de myrtilles
50g de sucre
50ml d'eau
1/2 cuillère à soupe d'extrait de vanille

Eplucher et couper les pommes en dés

les mettre dans la cuve du cookéo
ajouter tous les ingrédients
mélanger
faire cuire 6 minutes cuisson rapide au cookéo
presser avec un presse purée; et mettre dans des ramequins au frigo (2h)

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

Compote pommes poires

Moulinex cookeo

Compote de pomme et poire

Emilie Debuissy

Ingrédients :

3 pommes jonagold
2 poires
1 sachet sucre vanillé
5 cas de sucre
1 verre d'eau

Couper les pommes et les poires. Faire dorer. Ajouter un petit verre d'eau, le sachet de sucre vanillé et le sucre. Mélangez et mettre en mode cuisson normal 5mn.
Et enfin mixer et mettre au frais

Compote pommes pêches

cookeo

compote pomme/pêche

-4 pommes jonagold
-2pêches
-1/4 de verre d'eau

Couper les fruits, mettre en mode dorer.
Verser l'eau.
Cuisson rapide 5 minutes.
Mixer

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

cookeo

Compote pommes mangues

Moulinex cookeo

Compote pomme/mangue

Emilie Debuissy

Ingrédients :

4 pommes jonagold
1 mangue
1 sachet de sucre vanillé
1 verre d'eau

Couper les pommes et la mangue. Mettre ds la cuve avec le sachet de sucre vanillé et le verre d'eau en mode dorer.

Une fois que c'est bien dorer, mettre 5mn en cuisson rapide et mixer.

J'ai fait 9 pots de 80g pr mes filles.

Compote pommes kiwis

Moulinex cookeo

Compote pomme/kiwi

Emilie Debuissy

Ingrédients :

Pour 2 pers

2 pommes jonagold
4 kiwi
Cannelle en poudre

Coupez les pommes et kiwi. Mettre en mode dorer.
Quand c'est bien doré arrêter le mode dorer en appuyant sur la flèche, ajouter la cannelle et mettre 5mn de cuisson rapide.

Et mixer.

Compote pommes fraises

Moulinex cookeo

Compote pomme fraise

Emilie Debuissy

Ingrédients :

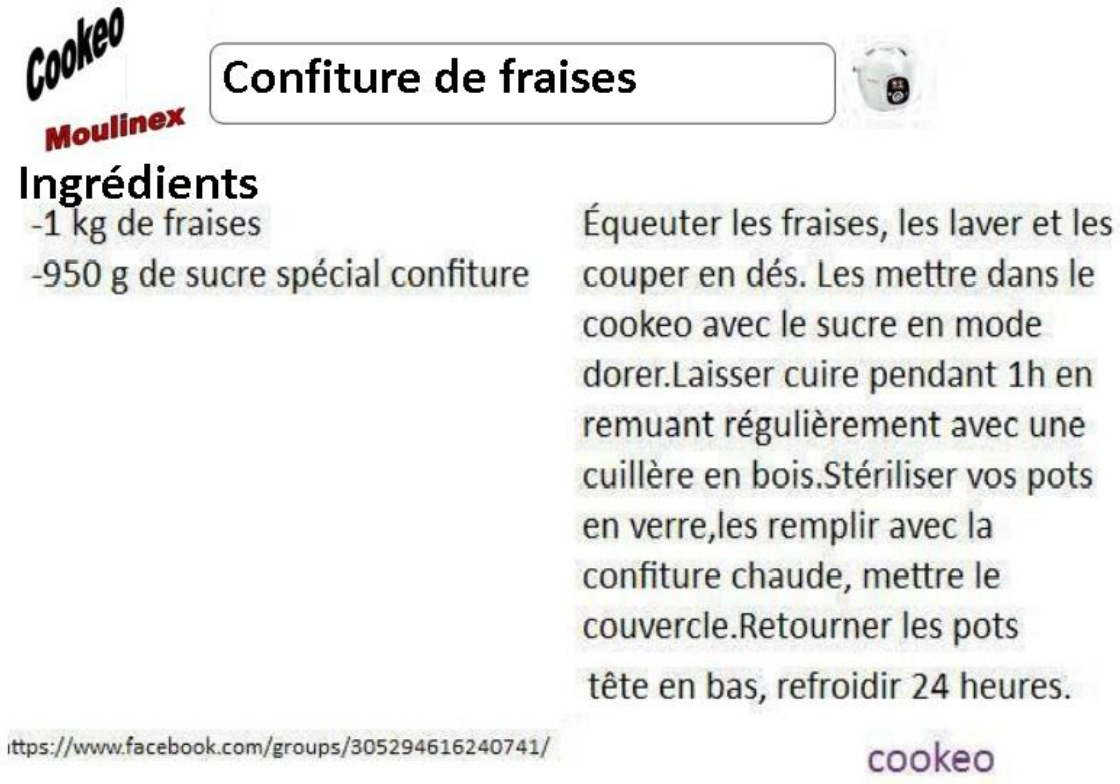
500g de pommes jonagold
250g de fraises
1 sachet de sucre vanilliné
1 verre d'eau

Mettre pommes et fraises ds le cookeo en mode dorer, rajouter le petit verre d'eau.

Mettre en mode cuisson normal 5mn et mixer!

Coulis aux fruits rouges

Confiture de fraises



Confiture de fraises express

Cookeo Moulinex

Confiture de fraises express
Claire Charruault

Pour 4pots :

- 800g de fraises (une fois nettoyer et coupé)
- 800g de sucre gelifiant.

1. Laver et couper les faises
2. Les mettre dans le cookeo en mode dorer. Les écrasés plus ou moins selon votre goût.
3. Porter à ébullition et ajouter le sucre.
4. Mélanger sans arrêt pendant 6-7min.
5. Remplisser vos pots aussitôt. Fermer les bien et mettez les a l envers pendant 5-10min pour la stérilisation.

(vos pots devront etre mis dans l eau bouillante pdt quelques minutes avant et bien essuyer).

cookeo

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

Confiture de fraise à la menthe

Cookeo Moulinex

Confiture de fraises à la menthe
Corinne costa

Ingrédients :

Pour 2 pots :

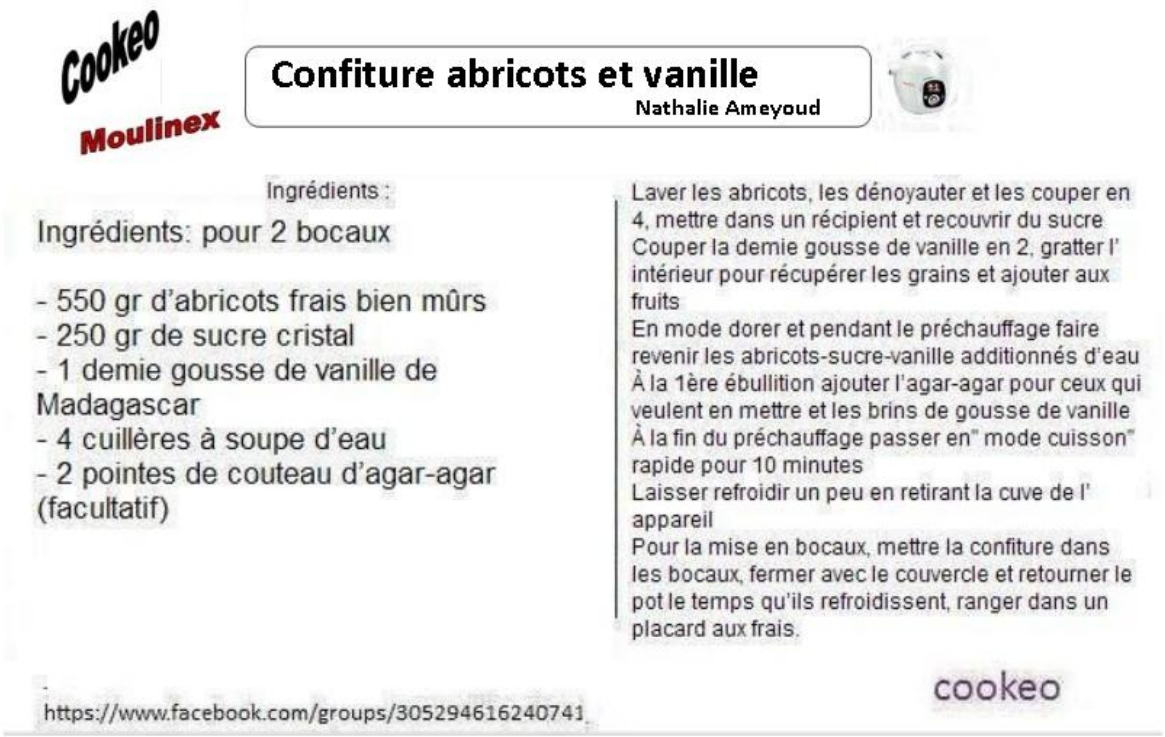
- 500g de fraises,
- 440g de sucre special confiture,
- 7/8 feuilles de menthe ciselées

Couper les fraises en cube de 1cm maxi,quand le mode dorée est prêt mettre les ingrédients.
Remuer avec une spatule en bois de temps en temps
Laisser cuire 10 min environ(juger de la cuisson des fruits).
Faire bouillir les pots afin de les steriliser.
remplir avec la préparation, bien fermer les couvercles et retourner le pot.
Laisser refroidir 24h

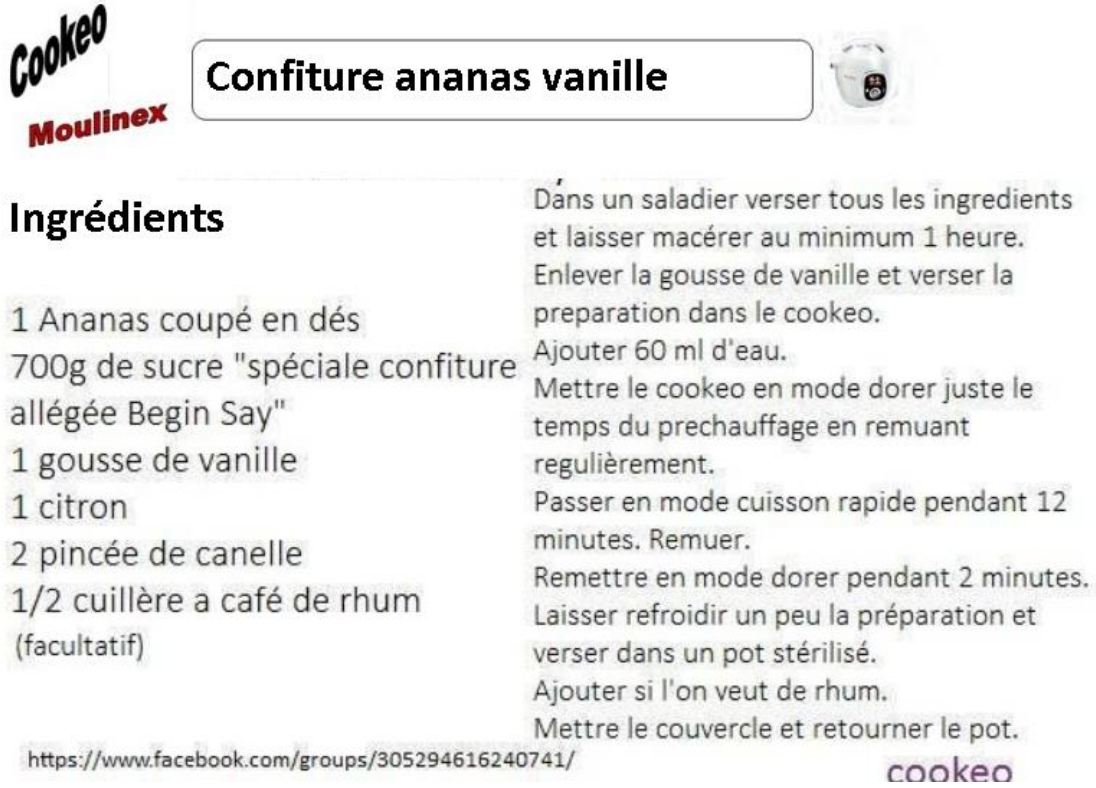
cookeo

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

Confiture abricots vanille



Confiture ananas vanille



Confiture de figues

Cookeo

Moulinex

Confiture de figues Jenny FlavignyBahfir

Ingrédients :

- 500g de figues,
- 100g de sucre,
- 1cc d'agar agar.

Mettre à pré cuire le sucre et les fruits juste le temps du préchauffage,
Ajouter l'agar agar.
Et mettre en cuisson rapide 10 min.
Laissez tiédir et mettre dans le pot de confiture.

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

cookeo

Confiture de mirabelles

Cookeo Moulinex

Confiture de mirabelles Nathalie Fischer

Ingrédients

- 2kg de Mirabelles
- 600 gr de Sucre Le « spécial
- confitures allégées » de Béghin-Say
- 50 ml d'eau

Dénoyauter les mirabelles et les mettre dans la cuve, les recouvrir du sucre et ajouter 50 ml d'eau

Mettre le cookéo en mode dorer et laisser juste le temps du préchauffage, remuer régulièrement
Passer en mode cuisson rapide et cuire 12 minutes.

Laisser un peu refroidir et remplir des verrines de confitures, mettre le couvercle et les retourner

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

cookeo

Confiture de mûres

Cookeo Moulinex

Confiture de mûres Natacha Treille

Ingrédients

Pour 2 pots de 250ml de confiture

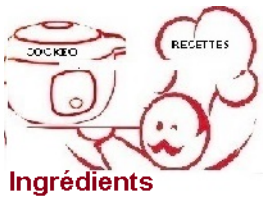
- 500gr de pulpe de fruit (je presse les fruits pour en retirer les pépins)
- 250gr de sucre
- 1 gr d agar agar

Tout melanger avec 40ml d eau en cuisson rapide 15 minutes
Mettre dans des pots steriles et les retourner pour la stérilisation.

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

cookeo

Confiture pommes orange



Confiture pommes orange

Ingrédients

1 kg de pommes
1 orange
700 g de sucre spécial confiture
Zeste d'orange

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.
Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux. Râpez quelques morceaux de zeste.
Déposez les morceaux de pommes , d'orange et le zeste dans la cuve.
Ajoutez le sucre et mélangez.

Mode dorer

Mélangez de temps en temps jusqu'à ébullition.
Laissez à ébullition pendant 5 mn puis éteignez votre cookeo.
Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.
Versez la préparation des pots à confiture . Vissez le couvercle et retournez les pots.
Laissez refroidir à l'air libre.

Confiture de pommes

Cookeo
Moulinex

Confiture de pommes

Ingrédients pour 4 ou 5 pots

1 kg de pommes coupées

700 g de sucre pour confiture

Préparation
Mode dorer

Mettez le pommes coupées dans la cuve. Ajoutez le sucre et mélangez.

Quand le mélange arrive à ébullition laissez en position dorer pendant 5 mn.

Arrêtez votre cookeo et mixer la préparation.

Versez la préparation dans des pots de confiture, fermez avec les couvercles et retournez les pots

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Couscous poulet et légumes

Couscous poulet et légumes

Ingrédients pour 4 personnes

4 pilons de poulet
300 g de carottes
150 g de pois chiches
300 g de courgettes
2 Kub de Bouillon KUB DUO® Epices & Herbes orientales MAGGI
100 g d' oignons
200 ml d' eau
20 g de concentré de tomates
1 cuillerée à soupe d' huile d'olive

Préparation

Pelez et coupez les carottes en tronçons.
Emincez l'oignon. Coupez les courgettes en deux et puis en tronçons.
Versez l'huile dans la cuve. Faites dorer l'oignon et les pilons 5 minutes. Ajoutez tous les ingrédients sauf les pois chiche et poivrez.
Mettez en cuisson rapide pendant 15 minutes.
Ajoutez les pois chiches et servez.

http://www.moulinex.fr

Couscous poire miel

Couscous poire et miel

	2	4	6
Semoule fine	50 g	100 g	150 g
Eau	11 cl	22 cl	33 cl
Miel liquide	25 g	50 g	74 g
Poires	1	2	3
Cannelle en poudre			

Préparation : 4 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :
Placer les cubes de poire, le miel, leau et la canelle dans la cuve.
Cuisson
Versez le sirop sur la semoule. Laisser reposer 5 mn.
Servir avec les poires.

Couscous Moulinex

Couscous APPLI MON COOKEO

Ingrédients pour 2 personne(s) :

2 pilons de poulet
100 g de carottes en tronçons
80 g de pois chiches en boîte
200 g de courgettes en demi-tronçons
1 bouillon aux épices MAGGI
50 g d'oignon émincé
15 cl d'eau
10 g de concentré de tomate
1 cs d'huile d'olive

Préparation

Préparer les ingrédients.
Émincer les oignons.
Verser l'huile dans la cuve.
Faire dorer l'oignon et les pilons 5 minutes.
Ajouter tous les ingrédients sauf les pois chiches et poivrer.
Cuisson sous pression : 10 min.
Ajouter les pois chiches. Servir avec de la semoule à la cannelle. Bon appétit !

Couscous aux épices douces

Cookeo Moulinex

Couscous aux épices douces

270 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

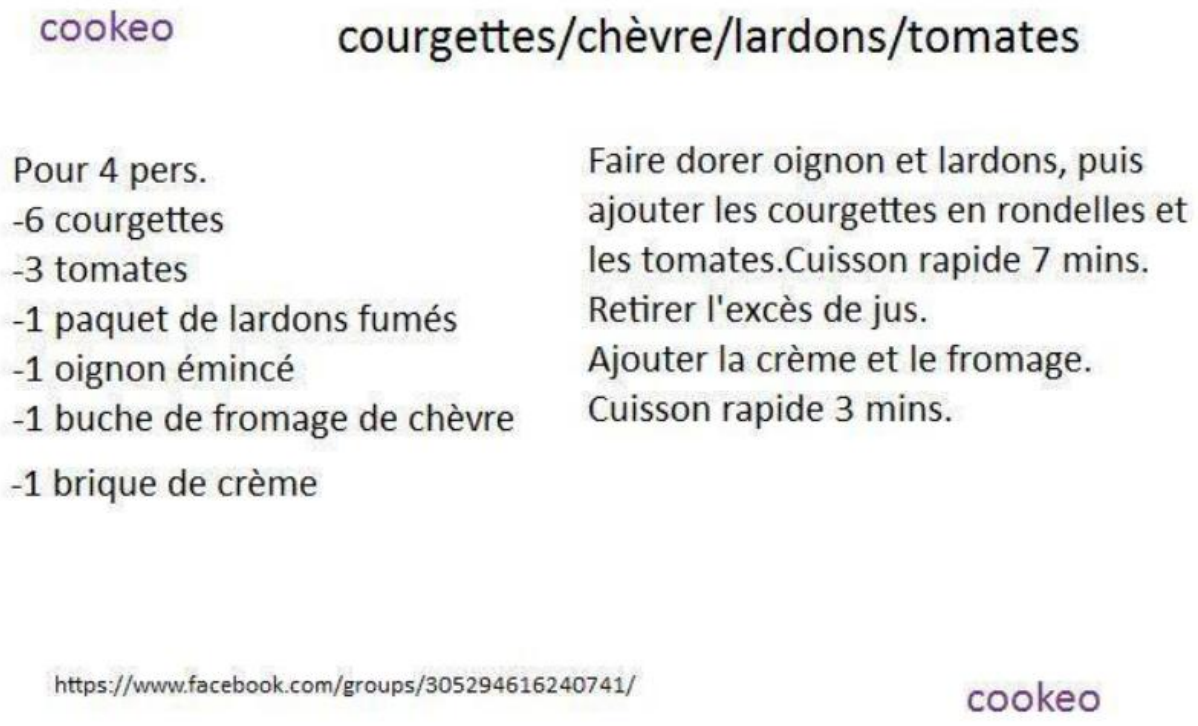
200 g de semoule
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 demi-cuillère de cumin
1 demi-cuillère de ras-el-hanout
50 g d'oignons congelés
250 g de carottes congelées en rondelles
200 g de courgettes congelées
100 g de pois chiches cuits (en boite)
1 cuillère à soupe de coriandre congelée
700 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :
Les carottes
Les oignons
Les courgettes
Les pois chiches
Versez les 700 ml d'eau.
Ajoutez les ½ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.
Salez et poivrez.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 7 mn
Préparation de la semoule selon les indications du paquet

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

Courgettes chèvre lardons



Courgettes vache qui rit viande hachée

cookeo

Courgette vache qui rit viande hachée

Enza Brigitte Ludo

Ingrédients :

Pour 4/5 personnes :

- 600gr de viande hachée
- 2 beaux oignons
- un cubor
- 2 tres grosse courgettes
- 5 vaches qui rit

Faire dorer la viande avec l' oignons jusqu'à disparition du jus mettre à part.
Ensuite faire revenir en mode dorer les courgettes en cube avec un cubor ensuite remettre la viande hachée par dessus sans remuer et poser les vache qui rit dessus.
Mettre 3mn en cuisson rapide et tout mélanger

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

cookeo

Courgettes rondes farcies

Courgettes rondes farcies

proposée par cuisinesab

Ingrédients

pour 6 courgettes :

6 courgettes rondes
350g de viande de boeuf hachée
150g de chair à saucisse
6 petites cuillère à café de riz rond
persil
oignon
sel et poivre
1 pincée de piment d'espelette

laver les courgettes
coupe le chapeau et les vider
dans un saladier mélanger les viandes, l'oignon haché et le persil
saler et poivrer
ajouter le piment d'espelette
au fond de chaque courgette disposer une cuillère à café de riz rond (je trouve que ça permet que la courgette se tienne mieux à la cuisson, le riz absorbant l'eau de la courgette)
remplir les courgettes du mélange de viandes
remettre le chapeau de chaque courgette

faire cuire 12 minutes au cookéo en cuisson rapide

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

Courgettes et tomates au Boursin

Moulinex cookeo

Courgettes et tomates au boursin cuisine

Valerie Lacroix

Ingrédients :

Pour 2 personnes

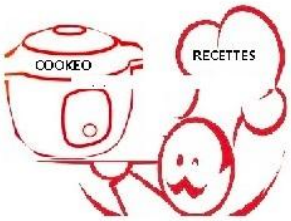
2 courgettes,
des tomates bien mûres,
100 ml de fond de volaille,
de l'huile d'olive,
un demi pot de boursin cuisine basilic,
sel et poivre..

Après avoir découpé en morceaux les légumes pendant la précuisson, dorer à l'huile d'olive (une cuillère à café pour moi car ww) les courgettes, ajouter les tomates, laisser le tout prendre les saveurs de l'huile d'olive durant quelques minutes. Ensuite mettre en cuisson rapide pour six minutes, les tomates vont fondre et former une sauce crème tomatée avec le boursin et les courgettes seront fondantes... J'ai servi cela avec des pâtes grecques... Bon appétit

Couscous boulettes express

Cookeo Moulinex

Couscous boulettes légumes express



Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de bœuf
200 g de semoule
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 demi-cuillère de cumin
1 demi-cuillère de ras-el-hanout
50 g d'oignons congelés
250 g de carottes congelées en rondelles
200 g de courgettes congelées
100 g de pois chiches cuits (en boite)
1 cuillère à soupe de coriandre congelée
700 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :
Les carottes
Les oignons
Les courgettes
Les pois chiches
Les boulettes de boeuf

Versez les 700 ml d'eau.
Ajoutez les ½ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn
Préparation de la semoule selon les indications du paquet

Couscous boulettes

Ingrédients :
4 personnes

- 700gr de bœuf (ou de boulettes préparées)
- 200gr de semoule pour couscous
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuiller à café de gingembre râpé
- 1 cuiller à café de cumin
- 3 cuillers à soupe de ras el hanout
- 1 bouillon cube de bœuf dégraissé
- 250 ml d'eau
- huile
- sel
- poivre
- maïzena (facultatif) *
- piment harissa (facultatif)*

*Astuces :
- Lorsque la cuisson est terminée, si vous trouvez la sauce trop liquide à votre goût, ajouter une petit cuillère à soupe Maïzena.
- Pour ceux qui aiment le plat relever, ajouter du piment harissa à votre goût (une bonne cuillère à café, ça relève

1/ Dans le cookéo, en mode « ingrédients », choisir «riz et céréales », puis « quinoa ». Sélectionner « 200 gr », mettre la semoule dans la cuve et recouvrir d'eau avec un peu de gros sel. Temps de cuisson : 5 min. Egoutter en fin de cuisson et réserver au chaud.
2/ Après avoir émincés les oignons, les mettre dans Cookéo avec un filet d'huile d'olive. Sélectionner le mode « manuel » puis « dorer ». Faire blanchir les oignons.
3/ Pendant ce temps, rouler la viande pour en faire de belle boulette (calibre petit à moyen). Les ajouter dans la cuve du Cookéo quand les oignons sont blanchis et faire dorer vos belles boulettes (juste dorer pas cuire !).
4/ Préparer 250 ml d'eau chaude, laisser fondre un bouillon cube de bœuf dégraissé, y ajouter les 2 gousses d'ail écrasées, les épices ras el hanout, cumin et gingembre), saler et poivrer à votre goût.
5/ Une fois le dorage des boulettes terminer, passer le Cookéo en mode « cuisson rapide », y ajouter votre bol de bouillon épicé. Temps de cuisson : 4 min.

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

Couscous de cailles aux raisins

Couscous express aux légumes

cookeo

Couscous express aux légumes frais

Melanie Lee

Ingrédients :

Pour 8 personnes
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 carottes
- 1 navet
- 1/4 de celeri ou 1 branche
- 1/2 aubergine
- 1 ou 2 piments
- 2 petites boites de tomates pelées
- 1 boite de pois chiches
- 2 cubes de bouillon
- 8 blancs de poulet (cotes d'agneau/ boeuf)
- 8 merguez

Faire dorer les blancs de poulet avec l'huile d'olive pendant quelques minutes.
Mettre tous les autres ingrédients sauf les pois chiches.
Ajouter de l'eau jusqu'à la hauteur des légumes.
Cuisson rapide 20 min
Ajouter les pois chiches
Remettre cuisson rapide 2 min

Servir avec de la semoule

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

cookeo

Couscous express

Couscous "express"

proposée par Muriel Sicchia

Ingrédients

4 pilons de poulet
4 cotes d'agneau
1 oignon
1 sachet d'un kg de legumes congelés (pour couscous)
2 Cuilleres a soupe de raz el hanout
2 Cuilleres a soupe de concentré de tomates
Sel et Eau

Faire revenir 4 pilons 4 cotes d'agneaux et des oignons recouvrir de légumes couscous congelés 1 sachet 1kg
Couvrir d'eau et mettre 2c a soupe de concentre de tomates
2cs de raz el hanout, un peu de sel

Cuisson rapide 15 mn
Voilà ....
Semoule faite a part
Bon appétit ....

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

Couscous agneau

Moulinex cookeo

Couscous à l'agneau

Hélène LN

Ingrédients :

700g d'agneau,
1 sachet de legume couscous congelé,
1 grosse boite de tomate pelée,
1 oignon.

En mode Dorer
Faites dorer l'oignon avec un filet d'huile d'olive, rajouter l'agneau et faites dorer chaque côté. Ajouter les légume la boite de tomates pelées et rajouter de l'eau dans la conserve vide pour remettettre dans le cookéo, saler et poivrer. Mettre le programme cuisson 20 mn.

Couscous poulet merguez

Cookeo Moulinex

couscous poulet/merguez

Pour 4 pers.
-2 cuisses de poulet coupées en 2
-4 merguez
- huile d'olive
-1 boite de concentré de tomates
-1 cas d'épices à couscous
-1 cube de bouillon de boeuf
-1 kg de légumes surgelés.

Faire dorer le poulet dans l'huile, le retirer et faire dorer les merguez. Remettre le poulet et tous les autres ingrédients, ajouter 1/2 litre d'eau, cuisson rapide 15 mins. Faire la semoule à part.

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

cookeo

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

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

http://recettescookeo.net/

Couscous

cookeo

Couscous à ma façon

Isabelle Guilbert

Ingrédients

pour 4 personnes :
- 1 boite de tomates pelées petit modéle
-1 bouillon cube de boeuf dégraissé
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 oignon piqué de trois clous de girofle
- 2 navets 3 carottes 1 poivron 1 courgette coupés en morceaux
- 1 dose de safran
- sel poivre
- ras el hanout selon le goût
- ail
- facultatif une tranche de gigot pour le bouillon

Mettre tous les ingrédients
Ajouter de l'eau presque à hauteur des légumes
Cuisson rapide 15 mn
Cuire la semoule à part ainsi que les viandes (cotes agneau - brochettes de boeuf et merguez au grill) et ajouter les pois chiches en maintien au chaud quelques minutes

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

cookeo

Couscous poulet merguez version 3

COUSCOUS POULET / MERGUEZ

RECETTE PROPOSÉE PAR ELISABETH MAHE

Ingrédients (4 personnes)

4 cuisses de poulet
4 merguez
huile d'olive
1 boite de concentré de tomates
2 cas d'épices à couscous
1 cube de bouillon de bœuf
1 kg de légumes à couscous surgelés
600 ml d'eau

Procédure:

Faire dorer les cuisses de poulet dans l'huile d'olive, retirer les puis faire revenir les merguez également.
Remettre le poulet, et tous les autres ingrédients ajouter 600 ml d'eau, cuisson rapide 15 minutes.
Faire la semoule à part bien sûr.

Bon appétit !!

Couscous Poulet merguez

cookeo

couscous poulet/merguez

Pour 4 pers.
-2 cuisses de poulet coupées en 2
-4 merguez
- huile d'olive
-1 boite de concentré de tomates
-1 cas d'épices à couscous
-1 cube de bouillon de boeuf
-1 kg de légumes surgelés.

Faire dorer le poulet dans l'huile, le retirer et faire dorer les merguez. Remettre le poulet et tous les autres ingrédients, ajouter 1/2 litre d'eau, cuisson rapide 15 mins. Faire la semoule à part.

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

cookeo

Couscous Poulet legumes

Couscous au poulet et légumes

RECETTE 360

INGRÉDIENTS

750 g de blanc de poulet – ou cuisses de poulet
1 courgette
3 carottes
2 navets
1 branche de céleri
1 piment
une petit boite de tomates pelées
1 boite de pois chiche
1 cube de bouillon de poulet

PRÉPARATION

Faites d'abord dorer les morceaux de poulet avec huile dans la cuve de votre cookeo pendant quelques minutes.
Ensuite lavez et coupez vos légumes en morceaux.
Ajoutez les légumes et les autres ingrédients dans la cuve du cookeo sauf les pois chiche.
Puis versez de l'eau dans la cuve juste pour couvrir les légumes.
Lancez la cuisson rapide – sous pression de votre cookeo pour 20 minutes.
Ajoutez ensuite pois chiche et relancez la cuisson rapide – sous pression cette fois juste pour 2 minutes.
Faites servir avec de la semoule.

https://www.recette360.com/couscous-poulet-legumes-cookeo/

Couscous agneau

PORC

Couscous à l'agneau

Recette 360

INGRÉDIENTS

750 g d'agneau
1 sachet de légumes couscous – sinon
500 g de carottes
500 g de navets
450 g de potiron
500 g de courgettes
125 g de pois chiche
sel
poivre

PRÉPARATION

Coupez d'abord votre viande en morceaux
Mettez la viande dans la cuve de votre cookeo puis ajoutez dessus du huile d'olive et oignon émincé.
Ensuite faites dorer en mode dorer du cookeo.
Une fois coloré soit ajoutez le contenu du sachet de légumes couscous – soit ajoutez vos légumes coupés en morceaux.
Versez en dessus l'eau pour couvrir les légumes puis ajoutez sel et poivre.
Enfin lancez la cuisson rapide – sous pression du cookeo pour 20 minutes.
A la minutes 17 ajoutez en dessus les pois chiche et continuez la cuisson.
Faites servir avec la semoule.

En savoir plus sur https://www.recette360.com/couscous-agneau-cookeo/#zPUqd1o1u4g2AovO.99

Couscous poulet et légumes

Moulinex

Couscous poulet et légumes

Ingrédients pour 4 personnes

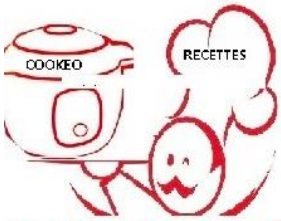
4 pilons de poulet
300 g de carottes
150 g de pois chiches
300 g de courgettes
2 Kub de Bouillon KUB DUO® Epices & Herbes orientales MAGGI
100 g d' oignons
200 ml d' eau
20 g de concentré de tomates
1 cuillerée à soupe d' huile d'olive

Préparation

Pelez et coupez les carottes en tronçons.
Emincez l'oignon. Coupez les courgettes en deux et puis en tronçons.
Versez l'huile dans la cuve. Faites dorer l'oignon et les pilons 5 minutes. Ajoutez tous les ingrédients sauf les pois chiche et poivrez.
Mettez en cuisson rapide pendant 15 minutes.
Ajoutez les pois chiches et servez.

http://www.moulinex.fr

Crème dessert minute



Crème dessert minute

Ingrédients pour 4 ramequins

60 g de maïzena
750 ml de lait
100 g de sucre en poudre
2 œufs
1 sachet de sucre vanillé

Préparation
Mode dorer

Versez le lait dans la cuve pour le porter à ébullition.
Pendant ce temps dans un saladier cassez les œufs et battez-les.
Ajoutez la maïzena que vous avez diluée dans un bol avec un peu d'eau tiède.
Ajoutez ensuite le sucre et le sucre vanillé.
Quand le lait est à ébullition versez la préparation du saladier dans la cuve avec le lait.
Faites cuire 2 mn
Versez le contenu de la cuve dans un saladier ou dans des ramequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

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

Crème dessert à la vanille

	2	4	6
Crème liquide	18 cl	36 cl	54 cl
Lait	9 cl	18 cl	27 cl
Fécule de maïs	17 g	33 g	50 g
Sucre	23 g	45 g	65 g
Gousse de vanille, grattée	1/3	2/3	1
Verrines			

Préparation : 5 mn

Préparation :
Préchauffage
Ajouter le mélange de fécule, sucre, lait, crème et vanille.
Cuire en mélangeant jusqu'à épaississement. (3 à 5 mn)
Arrêter de dorer
Répartir dans les verrines.
Manger tiède ou froid.

Crème chocolat

Cookeo

Crème chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de chocolat noir
25 g de sucre
4 jaunes d'œufs
4 cuillères de crème fraîche
200 ml de lait
200 ml d'eau
Film alimentaire .

Faites fondre dans une casserole le chocolat.Ajoutez un fond d'eau dans la casserole.
Pendant la cuisson du chocolat séparez les blancs des jaunes d œuf et placez les dans un saladier.
Quand le chocolat est chaud ,mélangez le chocolat et les jaunes d'oeufs.
Incorporez le sucre et mélangez. Ajouter également la crème fraîche puis ajoutez le lait.
Remplissez les mannequins avec la préparation
Filmez les ramequins puis placez les ramequins dans le panier vapeur .Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve puis placez le panier vapeur dans la cuve allumer votre cookeo.
Programmez 10 minutes de cuisson rapide
Ouvrez le cookeo et faites refroidir les pots de crème à l'air libre puis placez les pots de crème au frigo.

Crème légère au chocolat

Cookeo

Crème légère au chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

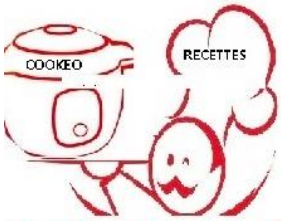
Ingrédients pour 4 personnes

750 ml de lait
2 œufs
30 g de poudre de cacao
100 g de sucre semoule
30 g de fécule de mais

Allumez votre cookeo ; Allez dans « **recette** » puis « **dessert** » puis « **crème légère au chocolat** ».
Sélectionnez 4 personnes. Mélangez vos ingrédients dans la cuve en commençant par la poudre de cacao puis le sucre semoule et la fécule de maïs.
Cassez les œufs et ajoutez-les au reste de la préparation. Versez le lait et mélangez. Faites cuire jusqu' au frémissement de l'ensemble de la préparation puis arrêter la fonction dorer.

Arrêtez votre appareil. Versez la crème au chocolat dans un récipient puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo. Servez froid

Crème dessert minute



Crème dessert minute

Ingrédients pour 4 ramequins

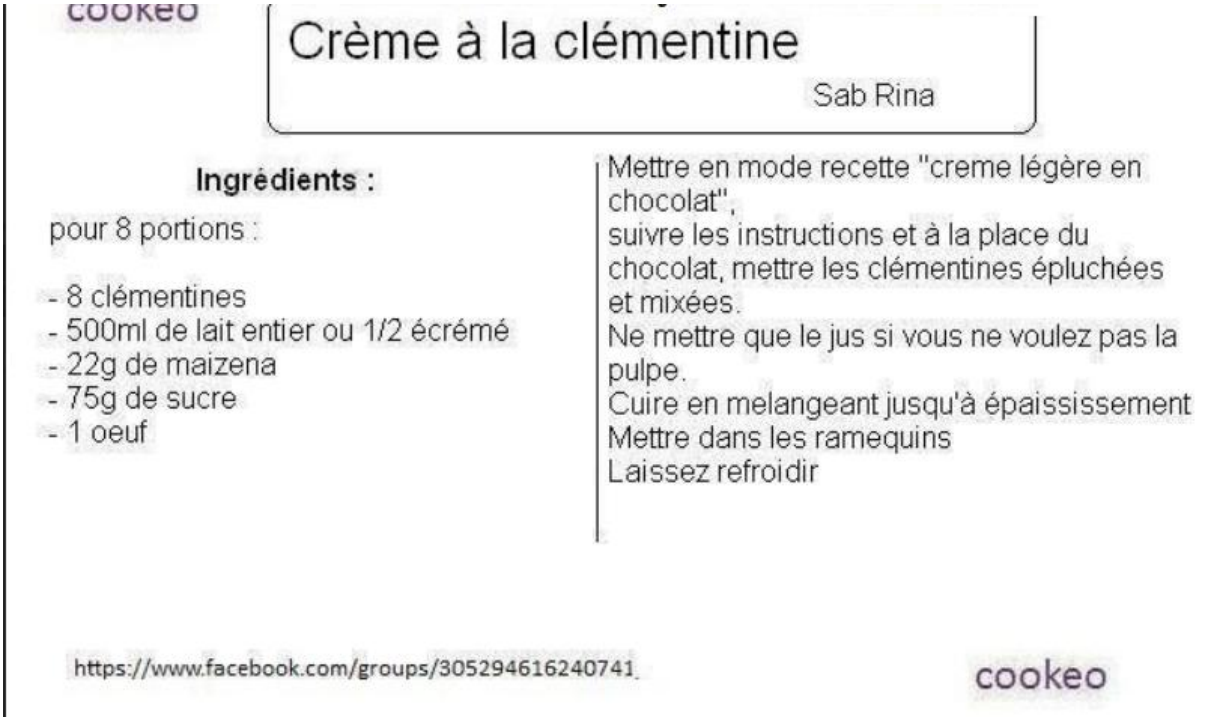
60 g de maïzena
750 ml de lait
100 g de sucre en poudre
2 œufs
1 sachet de sucre vanillé

Préparation
Mode dorer

Versez le lait dans la cuve pour le porter à ébullition.
Pendant ce temps dans un saladier cassez les œufs et battez-les.
Ajoutez la maïzena que vous avez diluée dans un bol avec un peu d'eau tiède.
Ajoutez ensuite le sucre et le sucre vanillé.
Quand le lait est à ébullition versez la préparation du saladier dans la cuve avec le lait.
Faites cuire 2 mn
Versez le contenu de la cuve dans un saladier ou dans des ramequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

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

Crème à la clémentine



Crème à la fleur d’oranger

Moulinex cookeo

Crème à la fleur d'oranger

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

(pour 10 petites vérrines).

100ml de sucre semoule
500ml de lait écrémé
50ml de farine fluide (25g)
1 sachet de sucre vanillé et un bouchon de fleur d'oranger liquide (j'ai une petite bouteille de 10ml, histoire de vous dire à qui correspond ce bouchon !)
3 jaunes d'oeufs

Fonction manuel , cuisson rapide, mélanger tous les ingrédients dans un bol mélangeur, quand le préchauffage est fini, mettre dans le bol coockéo et cuire pendant 4 minutes en mélangeant régulièrement.

Au moment de servir je mets dans chaque petite vérrine un peu de nuttela au fond et voilà c'est super bon

Crème à la pralinoise

cookeo

Crème à la pralinoise

Penedo Aurélie

Ingrédients

100gr de pralinoise
100gr de chocolat noir
500ml de lait
2 oeufs
25gr de sucre
10gr de maïzena

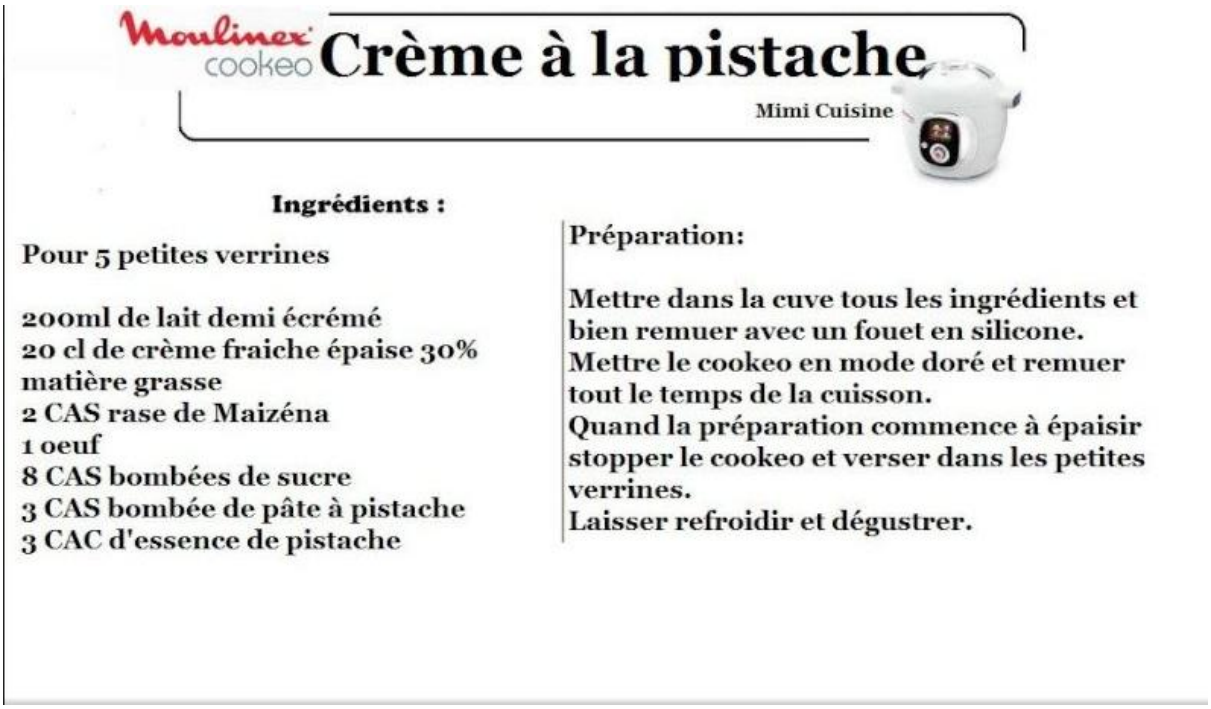
Tous les ingrédients dans la cuve jusqu'à épaississement en mode Dorer

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

cookeo

Crème à la rose

Crème à la pistache



Crème à la vanille sans oeuf

Crème à la vanille sans oeuf

proposée par Cécile Ruchon

Ingrédients

40g sucre
30g maïzena
1/2 Litre de lait
2 bouchons d'arôme naturel de vanille ou gousse de vanille

On met les ingrédients petit a petit dans le cookeo en mélangeant puis en route
(j'ai mis le mode de la creme légère au chocolat mais la cuisson est a l'œil)
En mélangeant très souvent car pour moi du coup ça a attrapé .
Si comme moi vous avez des grumeaux suffit de passer au chinois.
Puis on met dans des ramequins a refroidir à température ambiante puis frigo.

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

Crème au beurre salé

cookeo

Crème caramel au beurre salé

Celine Hay

Ingrédients :

- 30g de maizena
- 1/2 l de lait
- Caramel au beurre salé

Dans la cuve mélanger le lait avec la maizena puis mettre en mode dorer jusqu'à épaississement.
Quand la crème est prête, verser dans un saladier puis ajouter le caramel à votre convenance.
Mettre des ramequins puis au frigo quand c'est froid.

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

cookeo

Crème au carambar

Cookeo Moulinex

Crème au carambar

Ingrédients

Pour 7 pots :
- 7 pots
- 1L de lait demi écrémé
- 8 carambars
- 50gr de nesquick
- 50gr de sucre
- 55 gr de maïzena
- 3 feuilles de gélatine

- faire fondre les carambars dans le lait ajouter tous les autres ingrédients en mélangeant sans arrêt
- quand la crème commence à devenir onctueuse arrêtez la cuisson
- rajouter les 3 feuilles de gélatine
- préalablement trempé 10 mn dans de l'eau en mode dorer et commençait des le préchauffage

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

cookeo

Crème au carambar 2

Cookeo Moulinex

Crème au carambar

Ingrédients

-1/2 l de lait
-20g sucre
-30g de maïzena
-7ou8 carambars

Mélanger lait, sucre, maïzena et ajouter les carambars.
Chauffer en mode dorer et laisser epaissir.

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

cookeo

Crème au café

Creme au café

proposée par Francine Devie

Ingrédients

1 litre de lait
60gr de sucre
2oeufs
2 cas de maïzena
20 gr de café soluble

Dans le Cookéo mettre les œufs battre avec un fouet silicone

ajouter le sucre ,le café battre a nouveau , verser le lait tout en continuant de battre

diluer la maïzena dans un peu de lait ,incorporer le tout

mettre sur recette au chocolat 2 personnes .touiller tout le temps , quand c est bien épaissi verser en pot

et mettre au frais .bon app !!!

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

Crème au caramel

Moulinex cookeo

Crème au caramel

Criki Cmoi

Ingrédients :

Pour 4 ramequins

1/2 litre de lait,
20 grammes de sucre,
30 grammes de maïzena,
1/2 flacon de caramel vahiné

Délayer la maïzena dans le lait, ajouter le sucre et le caramel.

Faire épaissir en mode dorer.

Mettre en ramequins et laisser refroidir

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

Crème au citron

Crème au citron

proposée par Francine Devic

Ingrédients

- 2 CITRONS FRAIS
- LAIT
- 100GR DE SUCRE
- 2 OEUFS
- 2 CAS MAÏZENA

PRENDRE LE JUS DES CITRONS ET PRÉLEVER LE ZESTE

PRESEZ LE JUS DE CITRON ET COMPLÉTER LE RESTE AVEC DU LAIT (ARRIVER A UN LITRE DE LIQUIDE EN TOUT)

===> suivre la recette creme au chocolat (pré programmée du Cookéo)

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

Crème au miel

Moulinex cookeo

Crème au miel

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

(pour 6 petites verrines)
20 CL de lait
20 cl de crème fraîche
30 gr de Maïzena
1 oeuf
60 gr de miel

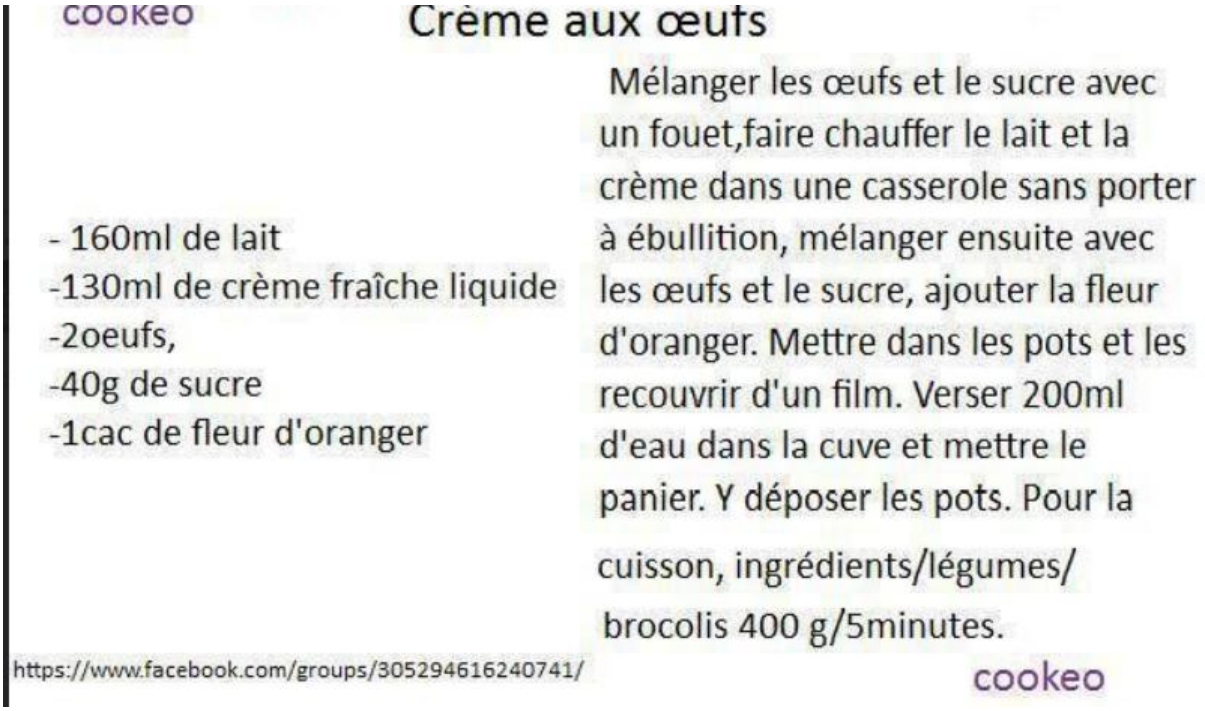
Mélanger le lait froid avec la maïzena, ajouter ensuite la crème et l'oeuf et le miel.

Mettre dans le cookéo et fonction manuel mettre sur "dorer" attention toujours remuer avec fouet plastique ou silicone,

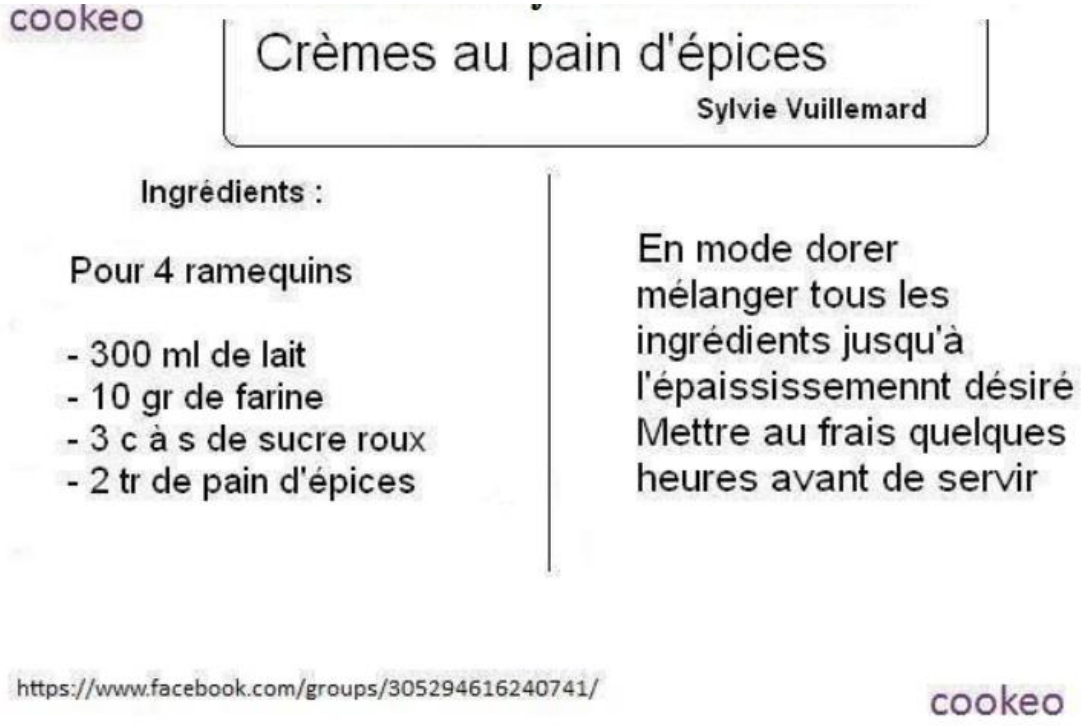
Attention ça va vite, je n'ai pas été au bout du temps concernant le préchauffage, j'ai stoppé avant.

Verser ensuite dans les petites verrines et laisser refroidir.

Crème aux oeufs



Crème au pain d'épices



Crème au spéculoos

Moulinex cookeo

Caroline Matthéo Timéo Caron

Créme aux speculoos

Ingrédients :

pour 4/5 coupes :
- 750 ml de lait
- 2 œufs (battus)
- 100 gr de sucre
- 30 gr de maizena
- 100 + 50 gr de spéculoos réduits en poudre

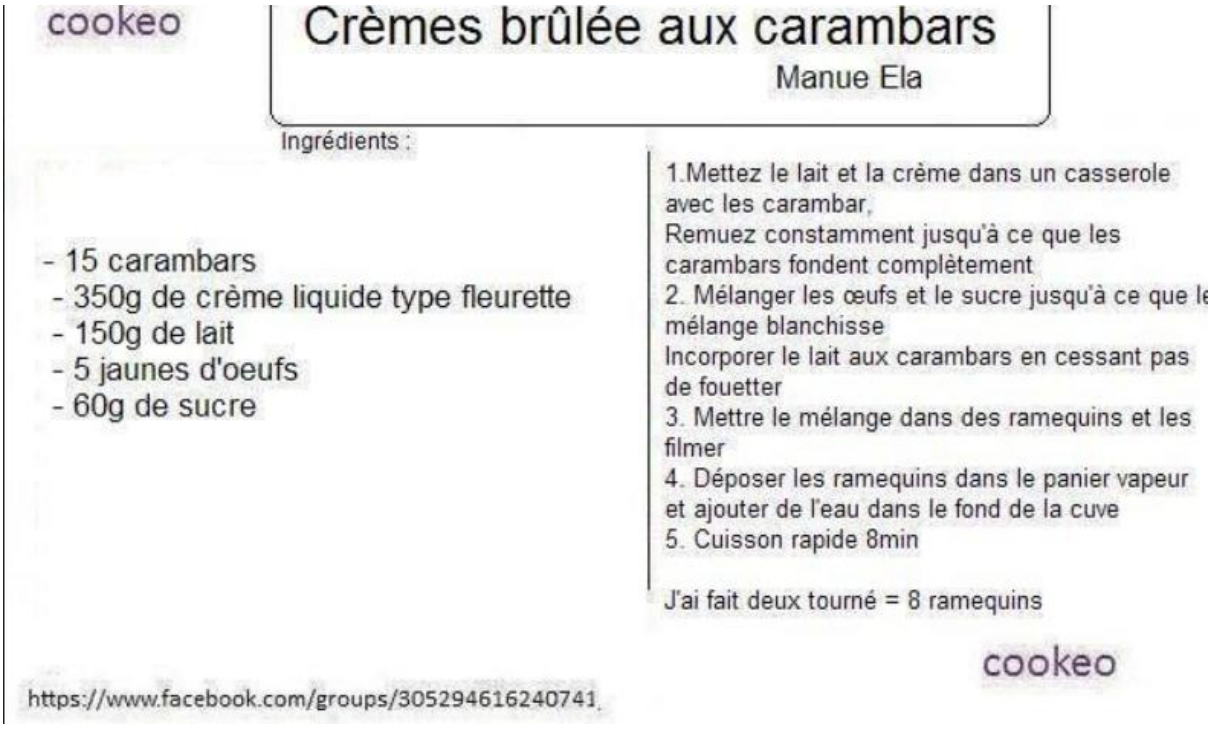
Dans la cuve, mélanger les 100 gr de sucre aux 30gr de maïzena, puis y mélanger 100 gr de poudre de spéculoos. Ajouter les 750 ml de lait et les 2 œufs battus. Bien mélanger
Lancer le cookéo en mode manuel > dorer (couvercle ouvert), remuer sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe à la texture voulue.
Mettre rapidement en coupe car le mélange refroidit et s'épaissit très vite.
Ajouter, au dessus du mélange, une couche de la poudre de spéculoos étalée à la petite cuillère.
Réserver au frais.

(si on n'ajoute pas de poudre de spéculoos au dessus, alors en rajouter dans la préparation, ainsi qu'un peu de sucre - si des petits morceaux blancs se forment, enlever la cuve et battre vivement, et mettre en coupe)

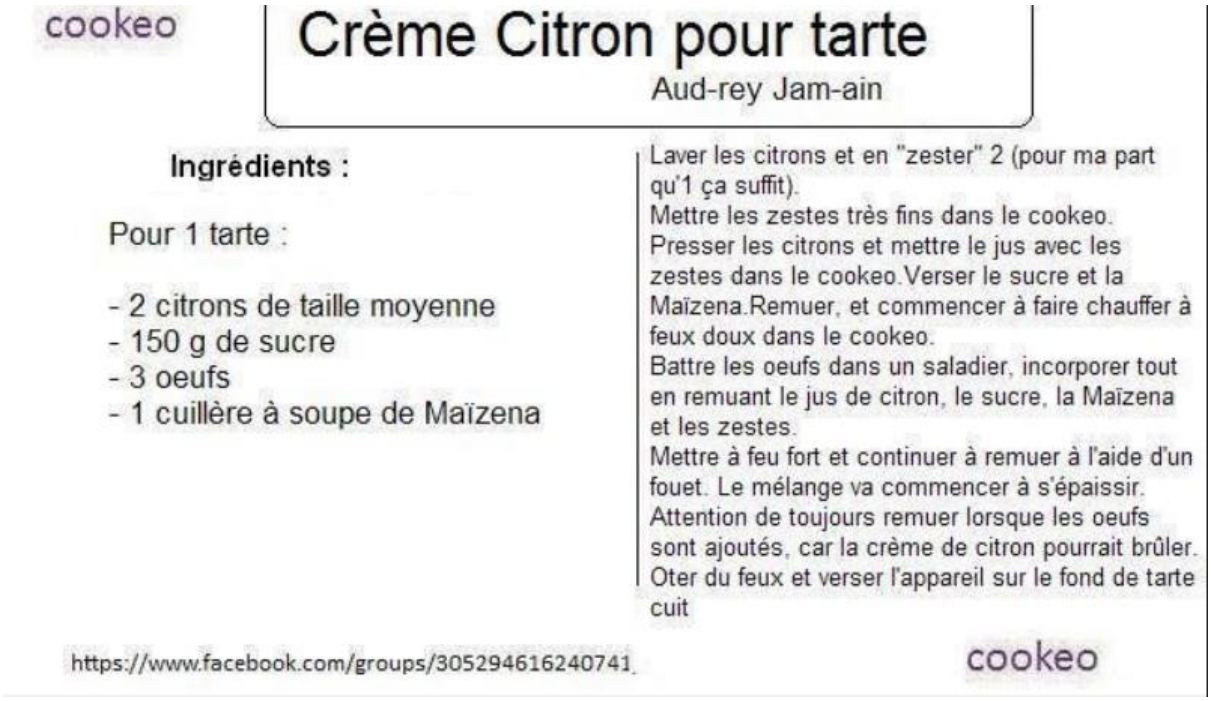
© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Crème au spéculos

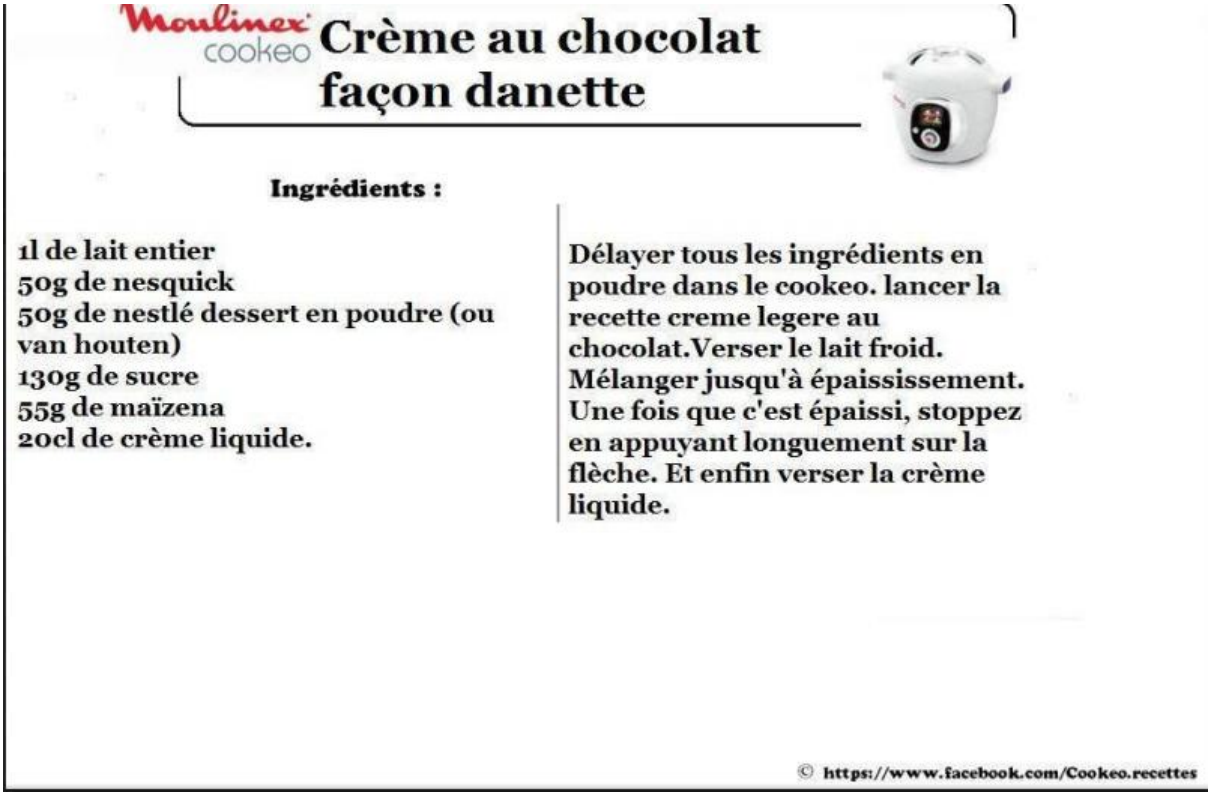
Crème brûlée au carambar



Crème citron pour tarte



Crème chocolat danette



Crème chocolat grand Marnier

Moulinex cookeo

Crème chocolat grand marnier

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

pour 4 mini verrines

160 ml de crème
45 ml de lait
le zeste de ½ orange coupé en petit morceau
20 g de chocolat
1 c. à soupe de poudre de cacao
60 ml de Grand Marnier
2 jaunes d'œufs
2 c. à soupe de sucre.

dans le coockéo mettre fonction "dorer" le préchauffage se met en route, quand tout est bon (la marmite sera bien chaude) mettre le lait : la crème et le zeste d'orange, mélanger et arrêter avant de faire bouillir et mettre la fonction "maintien au chaud" laisser 4 minutes. Pendant ce temps battre le jaune et le sucre dans un récipient à part, faire blanchir le mélange et réserver. Mettre le chocolat dans le cookeo, la cuil à soupe de cacao et le grand marnier, mélanger, faire fondre le chocolat. Ensuiteenlever du mélanger les zestes d'orange. Ajouter ensuite le sucre et l'oeuf. Mélanger. Répartir cette préparation dans 4 mini-verrines filmé et les mettre dans le panier métallique du cookeo. Laver le cookeo, cuisson rapide 17 minutes avec 200 ml d'eau... Laisser refroidir

Je pense qu'il faut doubler les proportions si l'on souhaite faire de ce dessert "le " dessert ! Autrement cela est parfait pour un café gourmand accompagné d'un morceau de gâteau.

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

Crème chocolat ou vanille

Crème au Chocolat ou Vanille *(sans grumeaux)*

proposée par Idées Recettes Cookeo

Ingrédients

Pour environ 8 pots

1 litre de lait
100g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
2 œufs
2 cuillères a soupe de maïzena

SI VOUS LES VOULEZ AU CHOCOLAT
FAITES LA MÊME MÉTHODE
LORSQUE VOUS VERSEZ LA PRÉPARATION DANS LE COOKEO AJOUTER DES MORCEAUX DE CHOCOLAT (tablette) pour ma part j'en ai mis 10 carreaux

Mettre dans un saladier les œufs + le sucre + sucre vanillé
Au robot ou mixeur ou fouet électrique battre 2/3mn ajouter petit a petit le lait et continuez a battre
prendre un peu de la préparation dans un verre et ajouter vos deux cuillères de maïzena bien remuer
mettre le tout dans le saladier et fouettez avec votre batteur 2mn
dans le cookeo mode :recette crème au chocolat
verser la préparation (pendant le préchauffage) et fouettez avec un fouet en silicone
faites le non stop jusqu'à que ça épaissit
dés que ça commence a épaissir appuyez longuement sur la flèche du cookeo pour l'arrêter
retirer la cuve immédiatement et verser dans des ramequins aussitôt et 2h au frigo

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

Crème au chocolat yaourt liégois

Crème au chocolat lait soja

Crème au chocolat blanc

Crème au chocolat blanc

Moulinex

Ingrédients pour 6 personnes

3 feuilles de gélatine de 2 grammes
500 ml de lait
220 ml de crème liquide
180 grammes de chocolat blanc
20 grammes de fécule de maïs

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

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la fécule de maïs en fouettant
Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide
Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition.
Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur

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

Crème noix de coco

cookeo

Creme Noix de coco sans oeufs

Celine Hay

Ingrédients :

- 750 ml de lait
- 55g de maizena
- 60g de noix de coco
- 80g de sucre
- 200 ml de creme liquide

Dans la cuve delayer la maizena avec le lait à l'aide d'un fouet silicone.
Ajouter le sucre et la noix de coco.
En mode dorer faire épaissir la crème. Quand la crème est épaisse ajouter la crème liquide et fouetter à nouveau.
Mettre dans des pots ou ramequins.
Laisser refroidir avant de mettre au frigo.

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

cookeo

Crème renversée

Moulinex cookeo

Creme renversée

Tina Francois Mialot

Ingrédients :

1demi litre de lait
3oeufs
100gr de sucre
1gousse de vanille
une pincee de sel

En mode dorer metre
le lait sucre sel vanille faire
bouillir

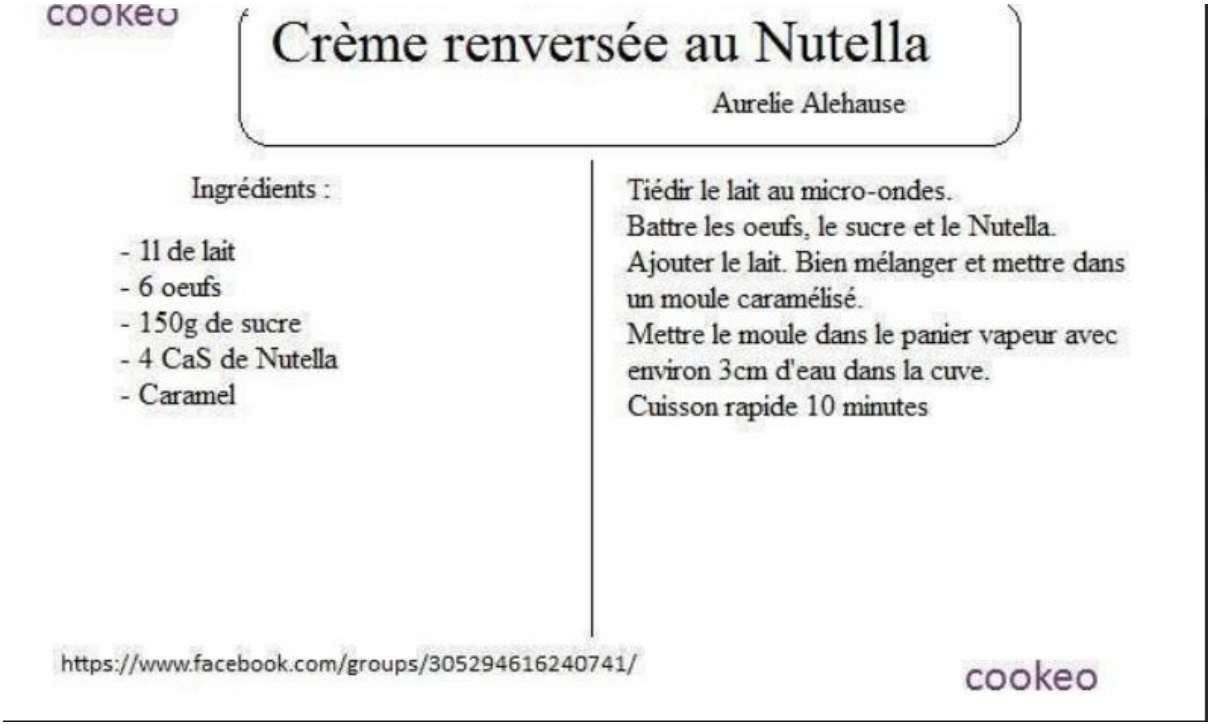
hors du cookeo ajoutez le lait
bouillis aux oeufs battus au fouet
peu a peu en fouettant sans arret
puis remplir dans des pots a yaourt
en verre

metre dans le panier vapeur puis
200ml d eau puis cuisson rapide 4m
voila atendre 1h pour que ca soit
refroidis

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

Crème renversée version Nadine

Crème renversée au Nutella



Crème légère vanille

Cookeo Moulinex

Crème vanille légère

232 Calories 5 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

70 g de sucre en poudre
2 œufs
30 g de fécule de maïs
2 cuillères à café d'arome naturel de vanille
1 sachet de sucre vanillé
750 ml de lait

Préparation de cette crème vanille

Sélectionnez l'onglet recette puis dessert. Puis crème légère au chocolat. Sélectionnez 4 personnes.Démarrez la recette Cassez les œufs et battez les . Ajoutez le sucre, le sucre vanillé. Incorporez la fécule de maïs. Versez le lait ,les 2 cuillères à café d'arôme de vanille. Faites ok ,l'appareil se met en préchauffage.Laissez cuire entre 3 et 5 mn, le lait doit commencer à frémir .Mélangez de temps en temps .
Versez la préparation dans des ramequins ou des pots . Laissez refroidir à l'air libre et déposez les ensuite les pots au frigo.

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

Crème Tahitienne

cookeo

Crème TAHITIENNE

Jessica Bochard

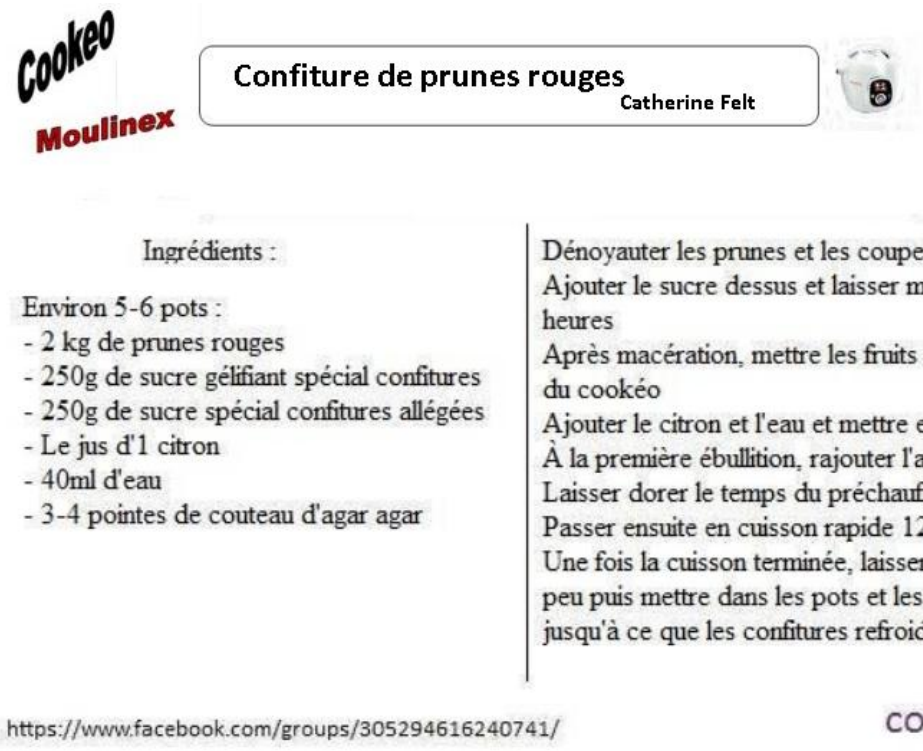
Ingrédients :

- 1 boite de lait concentré sucré (410g)
- Même valeur de lait 1/2 écrémé
- 4 oeufs
- 150g de noix de coco râpé
- 1 boite de rondelles d'ananas
- Caramel

Battre les blancs en neige.
Mélanger les jaunes aux différents laits.
Ajouter la noix de cococ râpée et incorporer les blancs en neige.
Mettre le caramel dans moule en le tapissant d'ananas (sans ajout d'eau)
Verser la préparation dans le moule caramélisé
Verser 200ml d'eau dans le cookeo,
Poser le moule sur le panier vapeur
Cuire 15 min en cuisson rapide et laisser au chaud encore 10min
Laisser refroidir avant de démouler

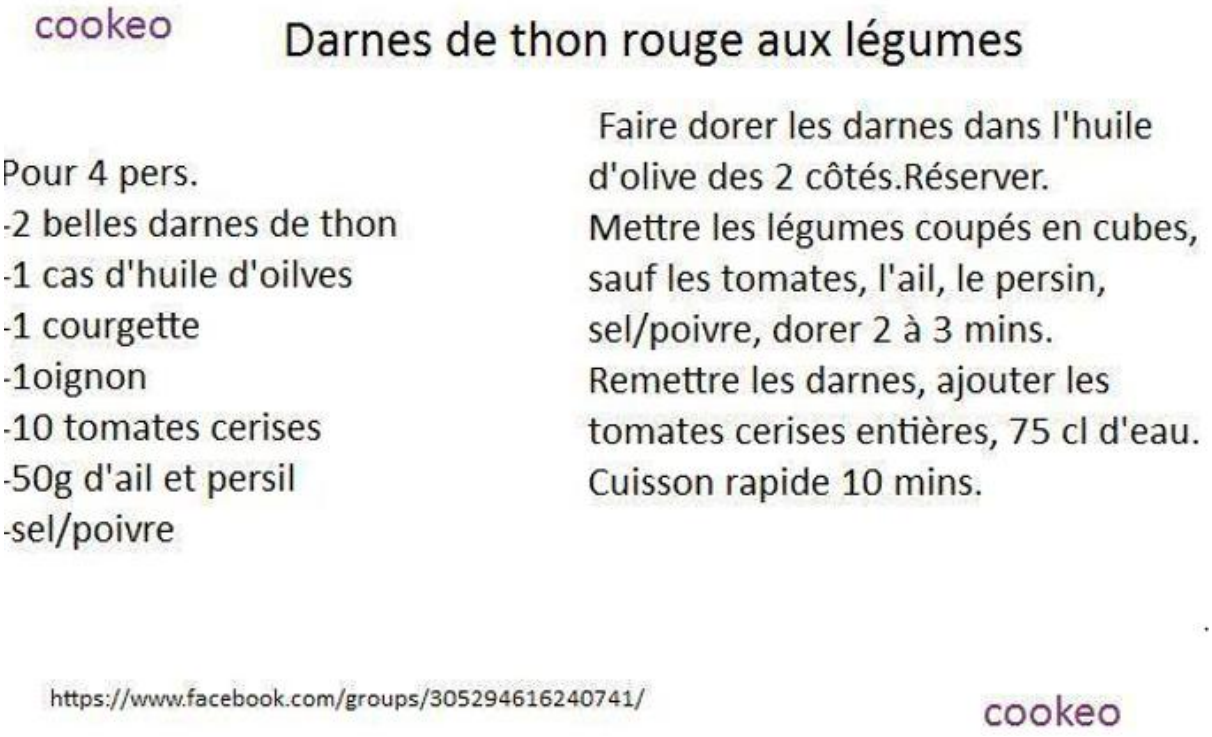
https://www.facebook.com/groups/305294616240741 cookeo

Confiture de prunes rouges



Dés de poulet courgettes au Boursin

Darnes de thon aux légumes



Dos de cabillaud à l'italienne

Dos de cabillaud du jardin

cookeo

Dos de cabillaud du jardin

Woody Multifacette

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
- 1 kg de cabillaud
- 4 pommes de terre coupées en dés
- 2 carottes en rondelles
- quelques tomates cerises coupées en 2
- 1 oignon émincé
- un bol de petits morceux brocolis/choux fleurs (surgelés)
- 1 c à c de cannelle, safran, cumin, piment d'espelette, paprika, sel, poivre
- verres d'eau
- 1 c à s d'huile d'olive

Faire revenir en mode DORER l'oignon avec l'huile quelques minutes.
Mettez les pommes de terre, carottes, tomates cerises, les brocolis, choux-fleurs, l'eau et les épices.
Remuez le tout et poser le cabillaud dessus.
Mettre 8-10 min en mode cuisson rapide

Flan courgette carotte

Moulinex cookeo

Flan courgette et carotte

Fanny Der Vartani

Ingrédients :

(pour 4 personnes)

3 petites courgettes
4 carottes
1 grosse échalote
1 gousse d ail
1 brique de 20 cl de crème
2 œufs
75 g de gruyère râpé
1 cuillère à s d huile d olive
Sel poivre
Cumin une cuillère à café

1) râper les carottes et courgettes crues
2) faire revenir les légumes +échalote et l ail dans l huile d olive 5mn en mode doré et laisser tiédir
3)a part mélanger les œufs, la crème , le gruyère , sel , poivre et cumin
4) ajoutée les légumes à la préparation . Mélanger et verser dans un moule en silicone ou dans le panier vapeur avec du papier cuisson .
5)cuire en mode cuisson rapide 15 mn avec 300ml d eau dans la cuve.

Flan thon tomates

Flan thon tomates

jp rousseau

Ingrédients pour 4 pots

1 petite boite de thon/2 œufs/2 cuillères à soupe de crème fraîche/2 cuillères à café de concentré de tomates/ Se/l Poivre /Persil déshydraté

Préparation

Dans un saladier déposez le thon puis cassez les œufs et mélangez.

Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Saupoudrez de persil, salez et poivrez.

Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.

Programmez 25 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée ouvrez cookeo et laissez refroidir 15 mn.

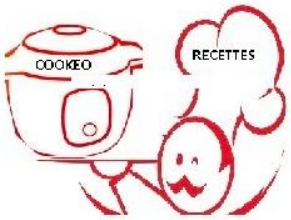
Au bout de 15 mn mettez les ramequins dans le frigo.

Flan de poireaux au fromage

Cookeo Moulinex

Flan poireaux fromage weight watchers

166 CAL 4 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux en rondelles congelés
1 cuillère à café de margarine
3 œufs
200 ml de lait demi écrémé
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de noix de muscade
4 tranches de gruyère (40g)
Sel poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .

Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.

Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait . Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.

Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .

Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud

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

Fondue de poireaux vache qui rit

cookeo

Fondue de poireaux vache qui rit / jambon

Pour 2 pers.
-1 botte de poireaux
- 3 vache qui rit
-1 paquet de jambon en lanières

Couper les poireaux en tronçons, cuire mode cuisson du cookéo légumes, égoutter, puis remettre en cuisson rapide avec 3 vache qui rit et un paquet de jambon en lanières.

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

Fricassée courgettes pommes de terre

Fricassée pommes de terre courgettes méditéranéenne

140 CALORIES 3 PP 3 SP

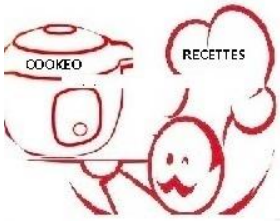
Ingrédients :

500 gr de pommes de terres
1 belle courgette ou 2 petites courgettes
½ oignon ou 1 petit
400 ml d'eau
1 cœur de bouillon de légumes à la méditerranéenne
Sel, poivre
Herbes de Provence

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en gros cubes.
Laver les courgettes et les couper en 2 puis dans le sens de la longueur et en rondelles.
Lancer le mode dorer du Cookeo et pendant le préchauffage faire dorer l'oignon émincé.
Une fois l'oignon doré rajouter les pommes de terre et les courgettes, le cœur de bouillon et l'eau.
Lancer une cuisson rapide pour 10 minutes.
A la fin de la cuisson rajouter des herbes de Provence, du sel, du poivre, mélanger le tout et servir.

Flan au crabe



Flan au crabe cookeo

Ingrédients pour 4 pots

2 petites boites de crabe
5 œufs
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 petite boite de concentré de tomates
Sel
Poivre
Ciboulette
Persil

Préparation

Dans un saladier mélangez le crabe, les œufs, le concentré de tomates.
Ajoutez ensuite le persil, la ciboulette.
Salez et poivrez.
Versez la préparation dans des ramequins ou un moule qui va dans la cuve du cookeo.
Filmez le moule ou les ramequins.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve.
Déposez le moule ou les ramequins dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 20 mn.
Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.
Dégustez froid

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

Flan thon tomates

Flan thon tomates

Ingrédients pour 4 pots

1 petite boite de thon
2 œufs
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
Persil déshydraté

Préparation

Dans un saladier déposez le thon puis cassez les œufs et mélangez.
Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
Saupoudrez de persil, salez et poivrez.
Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.
Programmez 25 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée ouvrez cookeo et laissez refroidir 15 mn.
Au bout de 15 mn mettez les ramequins dans le frigo.

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

Flan courgette carotte

Moulinex cookeo

Flan courgette et carotte

Fanny Der Vartanian

Ingrédients :

(pour 4 personnes)

3 petites courgettes
4 carottes
1 grosse échalote
1 gousse d ail
1 brique de 20 cl de crème
2 œufs
75 g de gruyère râpé
1 cuillère à s d huile d olive
Sel poivre
Cumin une cuillère à café

1) râper les carottes et courgettes crues
2) faire revenir les légumes +échalote et l ail dans l huile d olive 5mn en mode doré et laisser tiédir
3)a part mélanger les œufs, la crème , le gruyère , sel , poivre et cumin
4) ajoutée les légumes à la préparation . Mélanger et verser dans un moule en silicone ou dans le panier vapeur avec du papier cuisson .
5)cuire en mode cuisson rapide 15 mn avec 300ml d eau dans la cuve.

Flan pâtissier sans pâtes

Cookeo Moulinex

Flan pâtissier sans pâte

Ingrédients

3 œufs
100 g de sucre en poudre
90 g de farine
1 litre de lait
1 sachet de sucre vanillé

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

Préparation

Faites préchauffer votre four à 180°.Beurrer un moule ou un plat

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Ajoutez la farine, mélangez.
Ajoutez le sucre en poudre puis le sachet de sucre vanillé.
Quand le mélange commence à crépiter ajoutez les œufs battus.
Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule ou dans un plat.
Enfournez 1h à 180°.
Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

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

Flan aux abricots

Cookeo
Moulinex

Flan aux abricots

Ingrédients

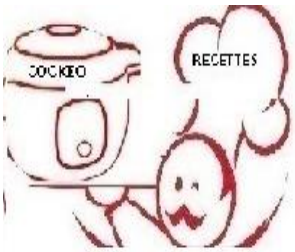
1 Pâte brisée
90 g de farine
1 sachet de sucre vanillé
100 g de sucre
3 œufs
1 litre de lait
1 petite boite d'abricots au sirop

Préparation

Préchauffez votre four à 180°
Découpez les abricots en morceaux et déposez les sur la pâte .
Battez les œufs dans un saladier.
Mode dorer
Versez le lait dans la cuve et ajoutez la farine en mélangeant à l'aide d'un fouet.
Ajoutez le sucre et le sucre vanillé.
Portez le mélange à ébullition puis ajoutez les œufs battus .
Versez la préparation dans le moule sur la pâte.
Enfournez et faites cuire 1 h à 180°.
Laissez refroidir et dégustez .

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

Glace au Nutella



Cookeo
Moulinex

Glace au Nutella

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 2 personnes

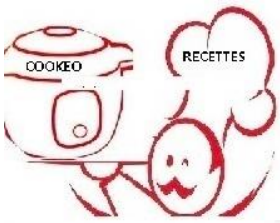
1 oeuf et 1 jaune
20 g de sucre
250 ml de lait
100 g de Nutella

Allumez votre Cookeo et passez en **mode dorer.**

Versez le lait dans la cuve pour le faire chauffer.
Quand le lait est chaud ,versez la préparation et mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse.
Ajoutez le Nutella et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Laissez refroidir .
Versez la préparation au Nutella dans une sorbetière et laisser former la glace pendant 20 mn .

Gaspacho de concombre

Haricots verts forestiers



Haricots verts forestiers

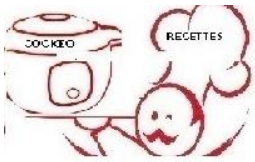
155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de haricots verts
400 g de champignons de Paris
100 g d'oignons
1 échalote
Huile d'olive
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation
Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes .
Au bout de 2 mn ajoutez les champignons et les haricots verts .
Versez 200 ml d'eau .
Salez et poivrez.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 7 mn
Egouttez et servez chaud .

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

Haricots beurre persillade



Haricots beurre champignons persillade

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de haricots beurre
400 g de champignons de Paris
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail
Quelques branches de persil
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Hachez le persil et les gousses d'ail pour en faire une persillade.
Déposez dans la cuve les haricots beurre et les champignons de Paris .
Versez 300 ml d'eau .

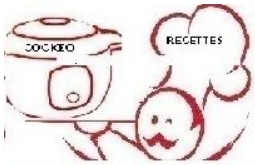
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la préparation.

Passez en mode dorer
Versez l'huile d 'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude, versez la persillade puis faites revenir les haricots beurre , les champignons de Paris pendant environ 5 mn.

Servez chaud avec une viande, un poisson de votre choix.

https://www.facebook.cor

Haricots verts chou fleur



Haricots verts chou fleur

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts congelés
400 g de chou fleur congelés
100 g d'oignons
Huile d'olive
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les haricots verts.
Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 7 mn de cuisson
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis passer en mode dorer.

Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons
Au bout de 2 mn ajoutez les chou fleur et les haricots verts .
Salez et poivrez.
Servez chaud .

https://

Ile flottante

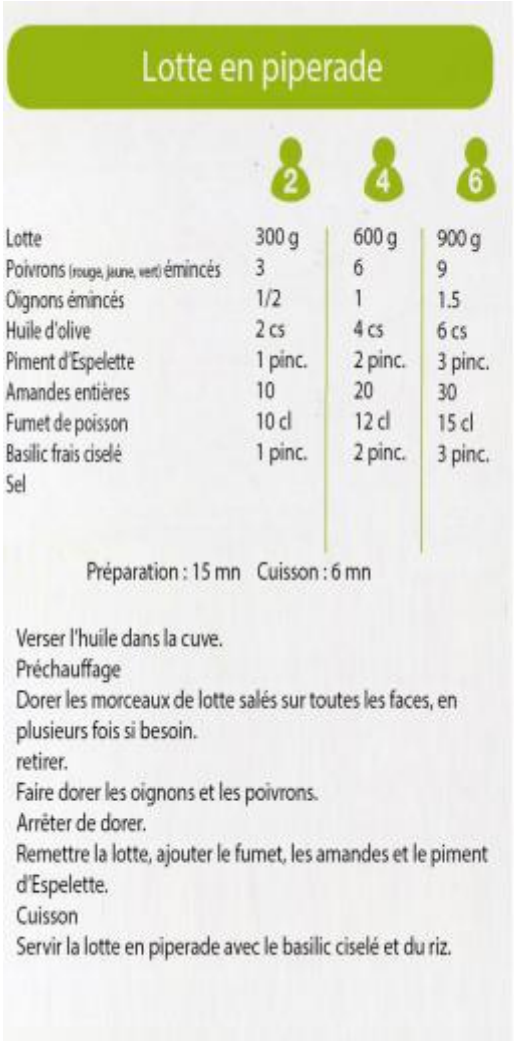
Île flottante

	2	4	6
Oeufs gros extra-frais	2	4	6
Sucre	55 g	110 g	165 g
Lait entier	20 cl	40 cl	60 cl
Fécule de maïs	10 g	20 g	30 g
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 .

Lotte en piperade



Magrets aux asperges et poivre

Magret aux asperges et poivre

	2	4	6
Magret de canard paré	1	2	3
Cognac	3 cl	5 cl	7 cl
Bouillon de volaille	10 cl	15 cl	20 cl
Poivre vert écrasé	10 g	15 g	20 g
Crème liquide	10 cl	15 cl	20 cl
Beurre	10 g	15 g	20 g
Sauceline	1 cs	2 cs	3 cs
Asperges vertes	10	20	30
Sel			

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Dégraisser un peu les magrets et les assaisonner.
Préchauffage
Colorer les magrets côté peau, puis 3 mn par face.
Retirer les magrets et le gras.
Déglacer au Coganc et remuer.
Arrêter de dorer.
Ajouter le reste sauf les asperges.
Retirer la sauce, réserver au chaud.
Ajouter asperges, magrets et 10 cl d'eau.
Cuisson
Servir le magret tranché avec les asperges et napper de sauce.

Terrine de poire et épices

Terrine de poires et épices

	2	4	6
Poires pelées, coupées en cube	250 g	500 g	750 g
Eau	12 cl	24 cl	36 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g
Gélatine en feuilles, ramolie dans un bol d'eau glacée	5 g	10 g	15 g
Baton de canelle	0.5	1	1
Gousse de vanille grattée	0.33	0.66	1
Moule a cake			

Préparation : 20 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :
Placer tous les ingrédients sauf la gélatine dans la cuve.
Cuisson
Après la cuisson
Mixer le jus avec la gélatine.
Placer les poires dans le moule, y verser le jus.
Garder au froid.

Merguez pommes de terre

cookeo

Merguez - Pomme de terre

Emilie Henry

Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 3 merguez coupées en 3
- 6 pommes de terre
- 4 gros champignons de paris

Faire dorer les pommes de terre en fines lamelles pendant 5 min avec sel, poivre et persil.
Puis ajouter merguez et champignons émincées, un verre d'eau et remuer.
Ensuite cuisson rapide 5 min.

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

cookeo

Moules marinières Moulinex

MOULES MARINIERES APPLI MON COOKEO

Ingrédients pour 4 personne(s) :

1.2 kg de moules fraîches
150 g d'oignons surgelés émincés
20 cl de vin blanc
3 càs de persil haché
Sel et poivre

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Hâcher le persil.
Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Cuisson sous pression : 3 min
Servir !

Moules marinières

Moules marinières

Ingrédients pour 4 personnes
600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».
Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve :les moules, les morceaux d'oignons ,le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.
Servez chaud votre choix .

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

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

Moules au poireaux

Cookeo

Moules au poireaux

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 3 personnes

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

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

Moules au safran

Moules safran

Ingrédients pour 4 personnes

1 litre de moules
2 gousses d'ail
2 échalotes
200 g de crème fraîche
Thym déshydraté
Persil congelé ciselé
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
1 demi dose de safran ou 3 filaments de safran
Huile d'olive

Préparation

Coupez l'ail en gros morceaux.
Coupez les échalotes en morceaux .
Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d'ail et d'échalote.
Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .
Salez, poivrez, saupoudrez de thym. Ajoutez le persil.
Ajoutez les moules dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée réservez les moules en conservant le jus de cuisson (égouttoir plus saladier par exemple)
Reversez le jus dans la cuve puis ajoutez la crème et le safran .Mélangez.
Redéposez les moules dans la cuve,mélangez et et servez chaud

Moules marinières

Cookeo

Moules marinières

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

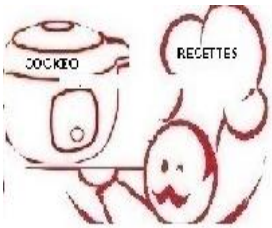
600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

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

Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve :les moules, les morceaux d'oignons ,le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.

Servez chaud avec des légumes de votre choix .

Moules à la tomate



Cookeo

Moules à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

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

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

Moules au Boursin

cookeo

Moules au boursin

Pour 4 pers.
-1 poireau/2 échalottes
-1 pot de boursin cuisine échalotes et ciboulette
-10 brins de ciboulettes
-2kilos de moules de bouchot
-1cas de curry, 2cas d'huile d'olives
-1 verre de vin blanc sec
-Sel/poivre

Nettoyer les moules.Emincer les échalottes et le poireau.Les faire revenir avec le curry.
Ajouter les vin et les moules, assaisonner, continuer en mode dorer 10mns, en remuant de temps en temps.
Ajouter le boursin,remuer, et continuer la cuisson 2 minutes.

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

cookeo

Moules au roquefort

cookeo

moules au roquefort

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

Faire en mode moules marinières.

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

cookeo

Moules au chorizo

Moulinex cookeo

Moules au chorizo

Nenena la Chieuze

Ingrédients :

Pour 4 personnes

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

Suivre la recette pré programmée moules marinières en ajoutant le chorizo.
Si vous voulez de la crème la mettre qu'en fin de cuisson !!!
bon appetit

Moules à la crème et au curry

Moulinex cookeo

Moules à la crème et au curry

Corinne Croisille

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

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

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

Oreillons abricots vapeur

Moulinex

OREILLONS D'ABRICOTS VAPEUR

— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

- 16 oreillons d'abricots
- 80 g de beurre
- 80 g de sucre semoule
- 30 g de pignons de pin
- 12 cl d'eau
- 1 càs de sirop de grenadine

— Instructions —

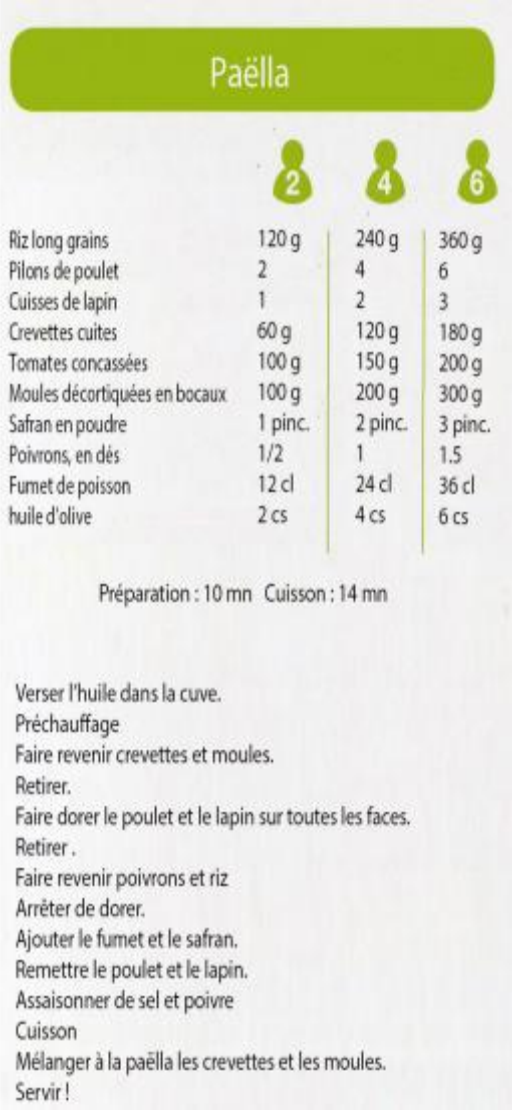
Mettre tous les ingrédients sauf les oreillons dans la cuve.

Mettre les oreillons dans le panier vapeur et le panier dans la cuve.

Laisser refroidir et servir!

http://www.moulinex.fr

Paëlla



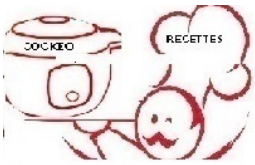
Paëlla

	2	4	6
Riz long grains	120 g	240 g	360 g
Pilons de poulet	2	4	6
Cuisses de lapin	1	2	3
Crevettes cuites	60 g	120 g	180 g
Tomates concassées	100 g	150 g	200 g
Moules décortiquées en bocaux	100 g	200 g	300 g
Safran en poudre	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Poivrons, en dés	1/2	1	1.5
Fumet de poisson	12 cl	24 cl	36 cl
huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs

Préparation : 10 mn Cuisson : 14 mn

Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Faire revenir crevettes et moules.
Retirer.
Faire dorer le poulet et le lapin sur toutes les faces.
Retirer .
Faire revenir poivrons et riz
Arrêter de dorer.
Ajouter le fumet et le safran.
Remettre le poulet et le lapin.
Assaisonner de sel et poivre
Cuisson
Mélanger à la paëlla les crevettes et les moules.
Servir !

Paëlla maison



Päella maison

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

300 g de riz
12 gambas congelées
500 g d'escalopes de poulet
100 g d'oignons congelés
1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre
2 tomates
250 g de petits pois congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 g de lanières de poivrons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
400 ml d'eau

Préparation
Coupez les tomates et le poulet en morceaux.
Mode dorer
Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile 'olive.
Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois, les lanières de poivron, les morceaux de tomates, et le riz.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.
Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.
Cuisson sous pression ou cuisson rapide
Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.Servez chaud

Paella au poulet et fruits de mer

Moulinex cookeo

Paella au poulet & fruits de mer

Isabelle Arnaud Pailhès

Ingrédients :

-pour 4 personnes :
4 cuisses de poulet (pilons et haut de cuisses coupés) ,
un sachet de fruits de mer surgelés (décongelé) ,
250g de riz ,
une toute petite boite de petit pois,
1 beau poivron rouge,
la moitie d un chorizo,
un sachet d épices spécial paella,
1 oignon
500ml de bouillon de poule

En mode dorer faire revenir l'oignon et les cuisses de poulet dans un peu d' huile d olive ajouté la moitié du bouillon ,

Fermer le okéo et en mode cuisson rapide 10 minutes

Mettre tous les ingredients sauf les petits pois et le chorizo
passez en mode recette " poule au riz " une fois la cuisson terminée rajouter les petits pois et le chorizo et faites dorer 2mn bon appetit c'etait excellent !

Paëlla weight watchers

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de poulet
300 g de riz
1 citron
200 g de crevettes cuites congelées
100 g d'oignons congelés
1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor
4 gousses d'ail
4 tomates
250 g de petits pois congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 g de moules décortiquées
300 g de lanières de poivrons congelés
50 g de chorizo
300 ml d'eau

Préparation
Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'hule 'olive.
Ajoutez en suite les crevettes,les petits pois ,les lanières de poivron, les moules ,les tomates coupées en morceaux,le chorizo .
Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .
Ajoutez une dose de safran .

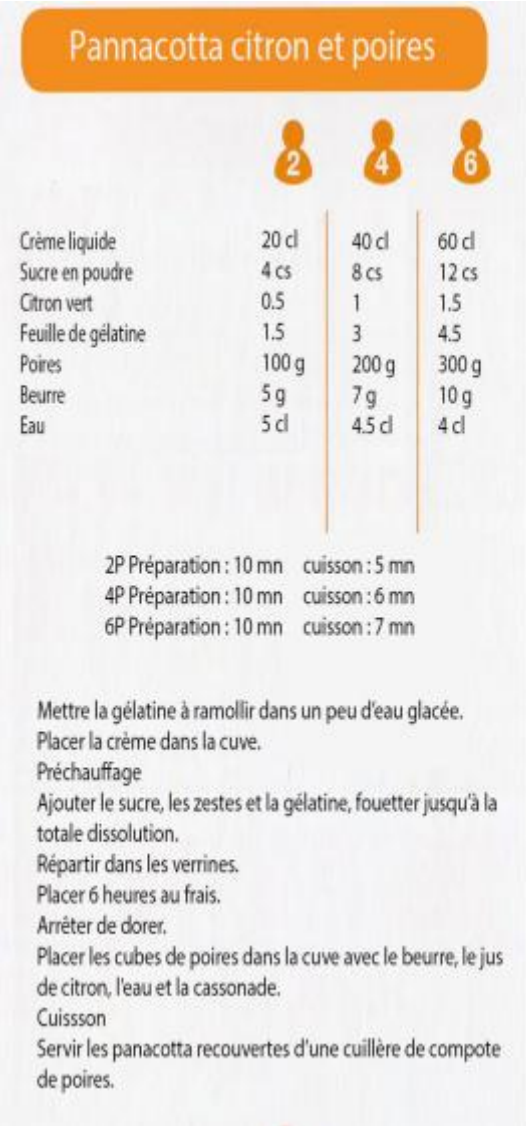
Cuisson sous pression ou cuison rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

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

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

Panacotta citron et poires



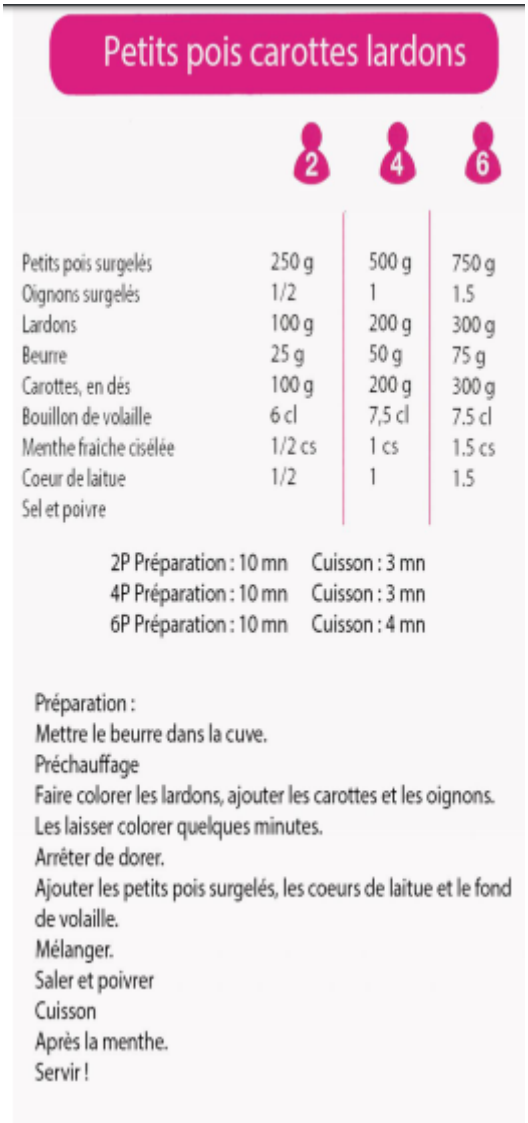
Pannacotta citron et poires

	2	4	6
Crème liquide	20 cl	40 cl	60 cl
Sucre en poudre	4 cs	8 cs	12 cs
Citron vert	0.5	1	1.5
Feuille de gélatine	1.5	3	4.5
Poires	100 g	200 g	300 g
Beurre	5 g	7 g	10 g
Eau	5 cl	4.5 cl	4 cl

2P Préparation : 10 mn cuisson : 5 mn
4P Préparation : 10 mn cuisson : 6 mn
6P Préparation : 10 mn cuisson : 7 mn

Mettre la gélatine à ramollir dans un peu d'eau glacée.
Placer la crème dans la cuve.
Préchauffage
Ajouter le sucre, les zestes et la gélatine, fouetter jusqu'à la totale dissolution.
Répartir dans les verrines.
Placer 6 heures au frais.
Arrêter de dorer.
Placer les cubes de poires dans la cuve avec le beurre, le jus de citron, l'eau et la cassonade.
Cuissson
Servir les panacotta recouvertes d'une cuillère de compote de poires.

Petits pois carottes lardons



Petits pois carottes lardons

	2	4	6
Petits pois surgelés	250 g	500 g	750 g
Oignons surgelés	1/2	1	1.5
Lardons	100 g	200 g	300 g
Beurre	25 g	50 g	75 g
Carottes, en dès	100 g	200 g	300 g
Bouillon de volaille	6 cl	7,5 cl	7.5 cl
Menthe fraiche ciselée	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Coeur de laitue	1/2	1	1.5
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn
4P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn
6P Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Mettre le beurre dans la cuve.
Préchauffage
Faire colorer les lardons, ajouter les carottes et les oignons.
Les laisser colorer quelques minutes.
Arrêter de dorer.
Ajouter les petits pois surgelés, les coeurs de laitue et le fond de volaille.
Mélanger.
Saler et poivrer
Cuisson
Après la menthe.
Servir !

Pilons de poulet tomates

pilons de poulet tomates

	2	4	6
Pilons de poulet	4	8	12
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Tomates cerises	8	16	24
Branche de thym	1	1 ½	2
Paprika	1 cc	½ cs	1 cs
Fond de veau	10 cl	15 cl	20 cl
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			

2P Préparation : 8 mn Cuisson : 08 mn
4P Préparation : 8 mn Cuisson : 09 mn
6P Préparation : 8 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Faire revenir les pilons de poulet, les oignons et le paprika pendant 10 (2 pers) à 15 mn (6 pers).
Ajouter le reste des ingrédients dans la cuve.

Piperade

cookeo

Piperade

Ludivine Jeannot

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 4 poivrons
- 4 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 250g de dés de jambon
- 200g de lardon fumé
- 1 petit pot de creme
- 1 c à s de moutarde

En mode DORER faire revenir l'ail, l'oignon, le jambon et les lardons puis ajouter les poivrons et les tomates et lancer la cuisson rapide 10 min.

Au moment de servir ajouter la moutarde et la creme fraiche

Accompagner de riz

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

cookeo

Poêlée du jardin

cookeo

Poêlée du jardin

Pour 6 pers.
-lardons
-oignons
-12 pdt coupées
- haricots verts surgelés
-champignons émincés
-10 cl de bouillon de volaille
- ail en poudre, sel/poivre

Faire revenir les lardons et l'oignon, puis ajouter les PDT, mélanger et laisser dorer quelques mins.Passer en cuisson rapide, ajouter les haricots verts, les champignons, l'ail, le sel, le poivre et le bouillon de volaille. Tout mélanger, cuisson 10 mins.

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

cookeo

Poêlée de légumes

Poêlée de légumes

proposée par Sandrine Bianchi

Ingrédients

3carottes
1/2 bte d'haricots vert
Une barquette de champignons
Une poignée d'oignons surgelés
La moitié d'une boite de lardons
100ml de bouillon de volaille
Sel poivre

(Pour 2 personnes doubler les quantité pour 4 personnes)

En mode dorer, mettre les oignons avec un filet d'huile d'olive puis des qu'ils caramélisent ajouter les lardons. Ensuite, ajouter le reste des ingrédients en finissant avec le bouillon et cuire en mode rapide 15min

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

Poêlée pommes de terre poireaux

Pôelée de Pommes de terre & poireau

proposée par Idées Recettes Cookeo

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 oignon émincé
4 carottes coupées en rondelle
8 pommes de terre coupée en gros morceau
2 tomates coupés en morceau
2 poireaux coupés en rondelle
500ml de fond de veau
sel poivre herbe de Provence

Mode manuel fonction dorer

faire revenir l'oignon ajouter le poireau pendant quelques minutes , ajouter les tomates ,les pommes de terres , les carottes ajouter 500mll de fond de veau , salé poivré + herbes de Provence

cuisson rapide 12mn
Dring !!! c'est prêt ! accompagné d'une viande ou d'un poisson .

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

Poêlée pommes de terre carottes

Moulinex cookeo

Poêlée carottes et pommes de terre

Monique Denoyelle

Ingrédients :

pour 4 personnes :
30gr de beurre ,
2 cu huile.
1 oignon émincé,
6 carottes,
6 pommes de terre
Sel, poivre,
laurier, thym, .
Un cube Knor ou bouillon de volaille délayé dans 300 ml d'eau

Programme dorer:

Dorer dans le beurre et l'huile l'oignon émincé
Ajouter les carottes et les pommes de terre coupées en gros morceaux. Ajouter le sel, le poivre, le thym, le laurier , le bouillon.

Programme cuisson rapide 20 mn.

Pour réchauffer retirer le surplus d'eau s'il y en a...

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

Poêlée pomme de terre courgettes

cookeo

Poêlée de pommes de terre et courgettes

Margot Goldgerg

Ingrédients

Pour 4-5 personnes

- 3 courgettes
- 3 pommes de terre
- 2 petits oignons
- ail en poudre
- herbes de provence
- 15 cl de bouillon magie or

Couper les pommes de terre, les oignons, et les courgettes en petits morceaux.
Faire revenir les pommes de terre et les oignons en mode doré pendant 4 min avec les herbes et l'ail puis ajouter les courgettes, laisser encore 3 min.
Rajouter le bouillon et mettre en cuisson rapide 8 min.

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

cookeo

Poêlée de brocolis et Saint Jacques

Moulinex cookeo

Poêlée de brocolis et st jacques

Elise Bigouden

Ingrédients :

250 gr de champignons emincés,
un bouquet de fleurettes de brocolis,
quelques petoncles
(surgelés picard en ce qui me concerne) ,
un kub or,
sel, poivre, persil .

Mettre le tout dans la cuve avec un petit verre d'eau (verre a moutarde) , cuisson rapide 8 min .
Testé et approuvé, c'est delicieux !

Poêlée d’été

cookeo

Poêlée d'été à ma façon

-4 à 5 courgettes
- 2 aubergines
-5 tomates
-1 oignon
-herbes de Provence
-400 gr de viande hachée.

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'oignon, les courgettes, les aubergines et les tomates, le temps que tout ça rende un peu d'eau, puis cuisson rapide 5 mins. Repasser en mode doré pour mettre la viande faire mijoter pendant une dizaine de mins. Mettre du gruyère râpé, et faire gratiner quelques minutes au four.

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

cookeo

Poireaux pommes de terre

Cookeo
Moulinex

Poireaux pommes de terre wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes
1 jaune d’œuf
100 g d’oignons congelés
2 gousses d’ail coupées en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
400 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d’huile d’olive
200 ml d’eau
1 cube de bouillon de bœuf

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

Préparation
Mode dorer
Versez 2 cuillères à soupe d’huile d’olive pour faire revenir les oignons ,l’ail ,
Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .
Versez un bouillon constitué d’eau et du cube de bouillon de bœuf.

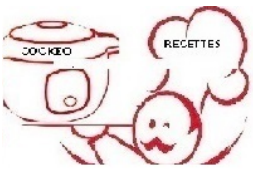
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 10 mn

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d’œuf. (séparez le blanc du jaune)
Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

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

Poireaux pommes de terre chorizo



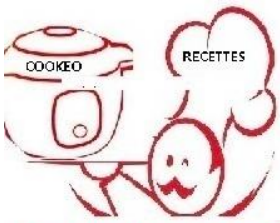
Poireaux pommes de terre chorizo

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de pommes de terre
400 g de poireaux
80 g de chorizo
1 oignon

Préparation
Lavez vos poireaux et coupez-les en morceaux ou en rondelles.
Epluchez mes pommes de terre ,
Lavez les et coupez les en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux
Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les poireaux et les pommes de terre.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 7 mn
Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer .
Quand le préchauffage est terminé déposez les morceaux d'oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve.
Ajoutez les poireaux et les pommes de terre égouttées. Faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.
Servez Chaud

Poireaux vinaigrette



Poireaux vinaigrette

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes
4 poireaux
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 échalotes
Sel
Poivre

Préparation
Coupez les échalotes en morceaux.
Préparez votre vinaigrette dans un ramequin :
Commencez par le vinaigre
Ajoutez la cuillère de moutarde et mélangez
Salez et poivrez
Ajoutez petit à petit les 4 cuillères à soupe d'huile
Ajoutez les morceaux d'échalotes
Sélectionnez la fonction Ingrédients puis choisissez Fruits et légumes puis Poireaux.
Indiquez le poids de vos poireaux.
Ajoutez dans la cuve 200 ml d'eau.
Déposez les poireaux dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.
Commencez la recette en appuyant sur OK ; Fermez le couvercle.
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.
Servez froid avec la vinaigrette et les morceaux d'échalotes

Poireaux aux fruits de mer

Cookeo Moulinex

Poireaux moutarde express aux Fruits de mer

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées congelées
300 g de moules décortiquées congelées
800 g de poireaux congelés
200 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de crème fraîche
Huile
Sel
Poivre
400 ml d'eau
1 verre de vin blanc

Préparation

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles, les crevettes , les moules .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée enlevez la cuve du cookeo pour égouttez son contenu et mettez le de côté.(crevettes ,moules ,poireaux)

Passez en mode dorer

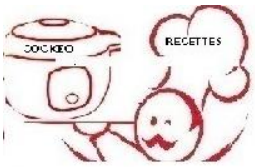
Redéposez la cuve puis faites revenir les oignons dans l'huile d'olive . Versez le verre de vin blanc .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Mélangez

Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://spot-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Pommes de terre merguez



Pommes de terre merguez

Ingrédients pour 4 personnes

12 pommes de terre(800 g)/8 merguez/1 oignon/300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Épluchez, lavez vos pommes de terre et coupez-les en morceaux Déposez les merguez dans la cuve et faites-les dorer puis ajoutez les morceaux d'oignon.
Verser les 300 millilitres d'eau dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 minutes
Égouttez l'ensemble de la préparation .

Disposez dans un plat qui va au four et faites chauffer pendant 10 mn à 180° et servez chaud

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

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

http://recettescookeo.net

Poivrons farcis

Moulinex cookeo

Poivrons farçis

Morgane Mayeur

Ingrédients :

Pour 4 personnes

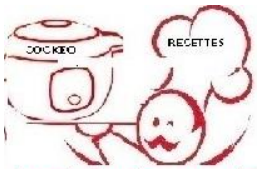
3 poivrons (jaune, rouge, vert)
500 gr de chair pour farcir les légumes,
1 boite de pulpe de tomates,
sel, poivre,
ail en poudre
20 cl d'eau

Laver et vider les poivrons les farcir. Mettre le boite de tomates dans la cuve l'eau et disposer les poivrons (je fais deux boulettes sans légumes pour mes enfants).

Ajouter sel,poivre et ail en poudre.Mettre le tout 12 minutes en mode manuel cuisson rapide servir avec du riz pour moi du basmati.
Régalez vous.

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

Poivrons merguez



Poivrons farcis merguez

Ingrédients pour 4 personnes

4 merguez/4 poivrons/2 tomates/50 g de gruyère râpé/Sel/Poivre/1 cube de bouillon de bœuf/Cumin/1 demi cuillère à soupe d'ail déshydraté/2 petits oignons/1 cube de bouillon de bœuf/200 ml d'eau/

Préparation

Découpez la ou les tomates en morceaux ainsi que l'oignon ou les oignons
Découpez les merguez en rondelles.
Déposez les tomates et les morceaux d'oignons et les rondelles de merguez dans un saladier et ajoutez le gruyère râpé . Salez et poivrez. Saupoudrez de cumin. Mélangez l'ensemble .
Lavez et découpez un chapeau sur chaque poivron . Enlevez les pépins .
Garnissez les poivrons de l'ensemble de la préparation. Refermez avec les chapeaux .
Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.
Déposez les poivrons farcis dans la cuve

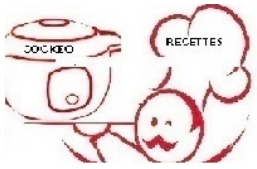
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn
Servez chaud avec du riz ou des pâtes

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

http://recettescookeo.net,

Poireaux pommes de terre chorizo



Poireaux pommes de terre chorizo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre
400 g de poireaux
80 g de chorizo
1 oignon

Préparation

Lavez vos poireaux et coupez-les en morceaux ou en rondelles.
Epluchez mes pommes de terre ,
Lavez les et coupez les en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux
Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les poireaux et les pommes de terre.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn
Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer .
Quand le préchauffage est terminé déposez les morceaux d'oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve.
Ajoutez les poireaux et les pommes de terre égouttées. Faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.
Servez Chaud

Pots de crème au chocolat

Pots de crème chocolat

-

Ingrédients pour 6 personne(s) :

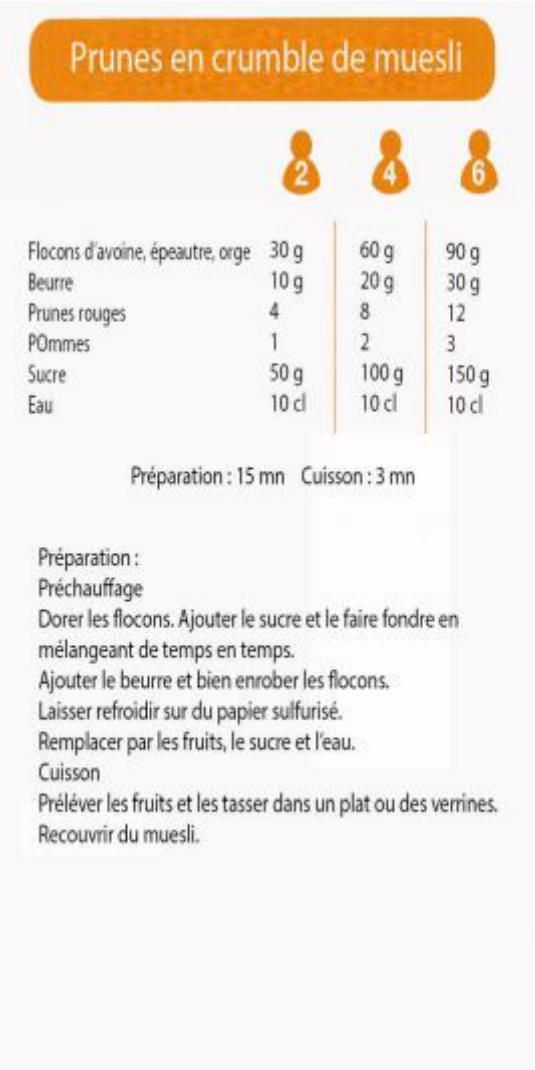
160 g de chocolat
160 ml de crème liquide
30 cl de lait
6 jaunes d'œuf
40 g de sucre
Pots ou ramequins ou moule à charlotte

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Mélanger tous les ingrédients. Répartir dans des pots. Filmer.
Mettre dans le panier vapeur, avec 20 cl d'eau dans la cuve.
Cuisson sous pression : 10 min -
Placer au froid une nuit avant de déguster.

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

Prunes en crumble de muesli



Prunes en crumble de muesli

	2	4	6
Flocons d'avoine, épeautre, orge	30 g	60 g	90 g
Beurre	10 g	20 g	30 g
Prunes rouges	4	8	12
POmmes	1	2	3
Sucre	50 g	100 g	150 g
Eau	10 cl	10 cl	10 cl

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :
Préchauffage
Dorer les flocons. Ajouter le sucre et le faire fondre en mélangeant de temps en temps.
Ajouter le beurre et bien enrober les flocons.
Laisser refroidir sur du papier sulfurisé.
Remplacer par les fruits, le sucre et l'eau.
Cuisson
Prélever les fruits et les tasser dans un plat ou des verrines.
Recouvrir du muesli.

Poires Belle Héléne

Poires belle-Hélène

	2	4	6
Poires conférence mûres	2	4	6
Eau	10 cl	15 cl	20 cl
Sucre	30 g	45 g	60 g
Gousse de vanille grattée	1/2	1	1.5
Chocolat 50 %	100 g	150 g	200 g
Beuure demi-sel	5 g	10 g	15 g
Crème fraiche épaisse	20 g	30 g	40 g
Glace à la vanille et Chantilly			

Préparation : 10 mn Cuisson : 7 mn

Préparation :
Placer les poires, l'eau, les graines de vanille et le sucre dans la cuve.
Cuisson
Sortir les poires.
Couvrir le chocolatdu sirop obtenu.
Fouetter et servir !

Pommes de terre à la grecque

Pomme de terre à la Grecque

	2	4	6
Pommes de terre, en dés	450 g	900 g	1.4 kg
Consombre, en dés	150 g	300 g	450 g
Oignons rouges émincés	20 g	40 g	60 g
Feta en cubes et en marinade	70 g	150 g	200 g
olives noires dénoyautées	30 g	60 g	90 g
Huile d'olive			
Citron jaune	1/2	1	1.5
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Placer les pommes de terre dans le panier vapeur puis dans la cuve avec 20 cl d'eau.
Cuisson
Laisser refroidir puis ajouter les autre singrédients.
Mélanger et servir bien froid.

Poulet basquaise Moulinex

POULET BASQUAISE APPLI MON COOKEO

Ingrédients pour 4 personne(s) :

4 cuisses de poulet (séparer haut des cuisses et pilons)
2 cs d'huile d'olive
500 g de poivrons: rouges, verts, jaunes, émincés
200 g de concassée de tomate
10 cl de vin blanc
5 cl d'eau
1/2 d'oignon émincé
2 gousses d'ail haché
2 cs de farine
Sel, poivre, piment d'Espelette

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Emincer les poivrons: rouges, verts, jaunes.
Emincer les oignons.
Inciser les hauts de cuisse jusqu'à l'os. Fariner légèrement les morceaux de poulet.

Pudding rose et framboises

Pudding rose et framboises

	2	4	6
Biscuits roses de Reims	8	16	24
Oeuf	1	2	3
LAit entier	27 cl	55 cl	85 cl
Sirop de rose (ou de grenadine)	40 g	80 g	120 g
Framboises	80 g	150 g	250 g
Framboises, pour décorer	45 g	100 g	125 g
Sucre glace, pour décorer			
Moule de charlotte chemisé de papier cuissin			

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn
4P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn
6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn

Préparation :
Mélanger oeuf, sirop, lait.
Y ramolir les biscuits
Verser dans le moule avec les framboises.
Filmer le moule et placer le dans le panier vapeur.
Verser 40 cl d'eau dans la cuve puis y placer le panier vapeu
Cuisson
Après la cuisson
Garder au froid 8 h. Passer un couteau autour.
Démouler
Décorer
Servir !

Quinoa aux légumes

Ratatouille Moulinex

RATATOUILLE APPLI MON COOKEO

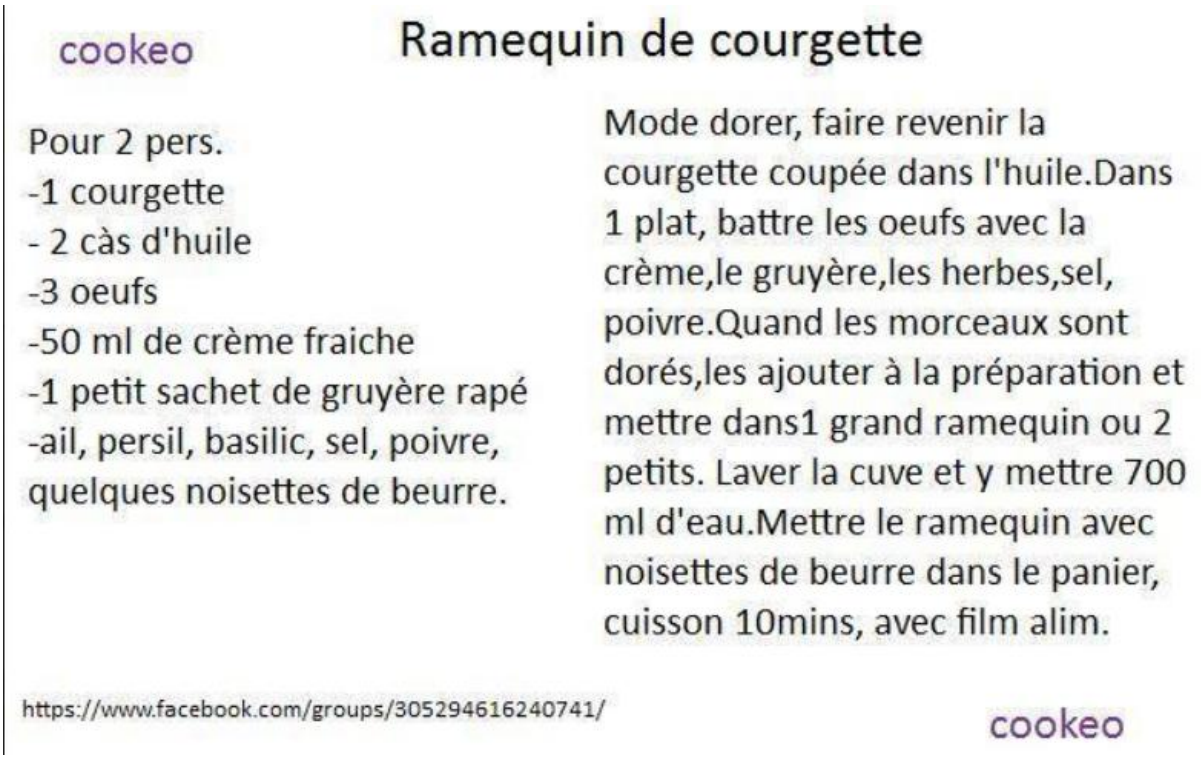
Ingrédients pour 4 personne(s) :

400 g de concassée de tomates
300 g d'aubergines coupées en petits dés
300 g de courgettes coupées en petits dés
4 càs d'huile d'olive
2 oignons émincés
2 poivrons rouges coupés en petits cubes
Sel et poivre
2 g d'ail dégermé et haché
4 càc de basilic frais ciselé
2 càc d'herbes de provence

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Emincer les oignons.
Dégermer l'ail.
Ciseler le basilic.
Verser l'huile dans la cuve.
Faire colorer les aubergines. Ajouter les poivrons. Après 3 minutes, ajouter les oignons puis les courgettes.
Ajouter la concassée de tomates, l'ail et les herbes de Provence. Saler et poivrer.
Cuisson sous pression : 8 min
Ajouter le basilic frais ciselé.
Servir !

Ramequin de courgettes



Ratatouille piment espelette

Cookeo Moulinex

Ratatouille piment Espelette

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poivrons surgelés en lanières
4 tomates
1 pomme de terre (200 g)
100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais
1 aubergine ou 200 g d'aubergines congelées
200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 cuillère à café d'herbes de Provence
¼ de cuillère à café de Piment d'Espelette
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Sel

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail .
Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d'aubergines et les rondelles de courgettes.
Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .
Salez , saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence
Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

http://recettescookeo.net/

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

Ratatouille merguez

cookeo

Ratatouille Courgettes Merguez pommes de terre

Ingrédients :
Pour 4 personnes

-
- 1 courgette et demie
- 4-5 merguez
- 4 à 5 pommes de terre
- 1 oignon
- 3 gousses ail
- 500 ml de passata
- tomates, sel, poivre Cayenne, paprika.

- Mettre 3 min en mode dorer les merguez, l'ail et l'oignon.
- Puis ajouter pommes de terre coupées en morceau et la courgette en rondelles
- les 500 ml de passata + sel, poivre Cayenne et paprika
- puis 8 min en cuisson rapide

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

cookeo

Ratatouille et poulet

Ratatouille & poulet

proposée par Cathy Scoth

Ingrédients

Pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
2 oignons
5 petites courgettes
3 aubergines
2 poivrons
5 petites tomates
une petite boite de pulpe de tomate

Ce soir j ai revisité la ratatouille
En mode manuel fonction dorer
j ai dorer 2 oignons
En mode cuisson rapide
j ai ajouté 5 petites courgettes 3 aubergines 2 poivrons et 5 petites tomates une petite boite de pulpe de tomate
10 mns cuisson rapide
j ai ensuite mis par dessus 4 cuisses de poulet et j ai remis en cuisson 20 mns
c'est impec servi avec de la semoule

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

Ratatouille gourmande

cookeo

Ratatouille gourmande

Peggy Bonanno-Crespel

Ingrédients pour 4 personnes :

- boulettes de boeuf
- 4 saucisses
- 1 sachet de légumes surgelés pour ratatouille
- 4 pommes de terres coupées
- 1 brique de coulis de tomate
- sel poivre

Mettre dans la cuve des boulettes de boeuf et 4 saucisses en mode dorer puis ajouter 1 sachet de légumes surgelés pour ratatouille, 4 pommes de terres coupées, 1 brique de coulis de tomate, sel poivre, cuisson rapide 10 min

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

cookeo

Ratatouille express

Moulinex cookeo

Ratatouille express

Chinese Nonimace

Ingrédients :

pour 4 personnes
-1 sachet de légumes surgelés pour ratatouille
-1 boîte de pulpe de tomates
-1 bouillon cube volaille
-persillade
-ail semoule
-huile d'olive

***mettre un peu d'huile dans la cuve et faire revenir les légumes en mode "dorer" pendant quelques minutes**
***ajouter la pulpe de tomates, le cube, un peu d'ail et de persillade (selon les goûts)**
***remuer et lancer en mode "cuisson rapide" pour 10 min**
Déguster avec des oeufs sur le plat, c'est délicieux

Ratatouille nicoise

cookeo

Ratatouille niçoise et viande hachée

Sandrine Pellot

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
- 3 tomates pelées et épépinées coupées en morceaux
- 3 courgettes pelées coupées en cubes
- 1 grosse aubergine pelée et épépinée coupée en cubes
- 2 gros oignons émincés finement
- 1 poivron vert épépiné et coupé en cubes
- 3 gousses d'ail écrasées
- 300 gr de viande hachée
- 1 barquette de lardons nature
- 1 bouquet garni
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

En mode dorer, faire chauffer l'huile d'olive et mettre les oignons et les lardons à dorer en remuant régulièrement.

Ajouter ensuite la viande hachée, bien mélanger et laisser revenir en remuant. Mettre les tomates et laisser cuire 2 minutes en remuant (toujours en mode dorer). Verser ensuite l'ail, et ajouter les courgettes, l'aubergine et le poivron. Saler, poivrer, mettre le bouquet garni, mélanger le tout.

Passer en cuisson rapide 10 minutes.

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

cookeo

Ratatouille provençale

Ratatouille maison

Ratatouille à sa façon

Ratatouille à sa façon

proposée par cuisinesab

Ingrédients

pour 4 personnes :

1 aubergine

2 courgettes

1 poivron

1 oignon

1 boite de tomate concassée

150ml de bouillon ail-persil

sel et poivre

1 cuillère à café de fénugrec

laver et éplucher les légumes

émincer l'oignon et le poivron

faire des boules de courgettes et d'aubergine avec une cuillère parisienne

mettre dans la cuve du cookéo tous les légumes

ajouter le sel, le poivre le fénugrec

ajouter le bouillon

faire cuire 5 minutes au cookéo

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

Ratatouille poulet

Ratatouille & poulet

proposée par Cathy Scoth

Ingrédients

Pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
2 oignons
5 petites courgettes
3 aubergines
2 poivrons
5 petites tomates
une petite boite de pulpe de tomate

Ce soir j ai revisité la ratatouille
En mode manuel fonction dorer
j ai dorer 2 oignons
En mode cuisson rapide
j ai ajouté 5 petites courgettes 3 aubergines 2 poivrons et 5 petites tomates une petite boite de pulpe de tomate
10 mns cuisson rapide
j ai ensuite mis par dessus 4 cuisses de poulet et j ai remis en cuisson 20 mns
c'est impec servi avec de la semoule

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

Ratatouille express aux dès de jambon

Cookeo
Moulinex

Ratatouille express aux dés de jambon

Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
250 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe
Concentré de tomates
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dès de jambon .
Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.
Salez et poivrez .
Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .
Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

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

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

Ratatouille merguez

Rillettes de maquereaux

Rilletes de maquereau

	2	4	6
Filet de maquereau	150 g	300 g	450 g
Echalotte émincées	30 g	60 g	90 g
Crème fraîche épaisse	30 g	60 g	90 g
Vin blanc	5 cl	10 cl	15 cl
Beurre demi-sel	50 g	100 g	150 g
Cerfeuil haché	1 cs	2 cs	3 cs
Câpres	1cc	2 cc	3 cc
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn
4P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn
6P Préparation : 10 mn Cuisson : 2 mn

Placer les échalottes et le vin dans la cuve.
Préchauffage
Laisser chauffer jusqu'à ce que le vin se soit évaporé.
Faire fondre le beurre, assaisonner et retirer la sauce.
Placer les filets de maquereau dans le panier vapeur avec 20 cl d'eau dans la cuve
Cuisson
Emietter, retirer les arêtes des filets.
Ajouter les échalotes et les autres ingrédients.

Rôti de veau aux légumes

rôti de veau aux légumes

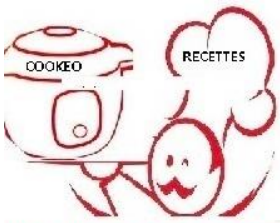
	2	4	6
Rôti de veau bardé	350 g	700 g	1 kg
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Oignons grelots	100 g	200 g	300 g
Carottes en rondelles	100 g	200 g	300 g
Navets	100 g	200 g	300 g
Pommes de terre, en dés	150 g	300 g	450 g
Bouillon de légumes	20 cl	20 cl	20 cl
Vin blanc	5 cl	5 cl	5 cl
Beurre	25 g	35 g	40 g
Sel et poivre			

Préparation : 20 mn Cuisson : 13 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Colorer le rôti sur chaque face durant 3 minutes environ.
Retirer le rôti.
Ajouter légumes et liquides. Mélanger
Ajouter le beurre.
Assasonner.
Remettre le roti
Cuisson
Le rôti est rosé. Si vous souhaitez bien cuit
Maintenez au chaud de 5 à 10 minutes.

Salade de boulgour aux herbes

Salade tomates lentilles



Salade tomates lentilles

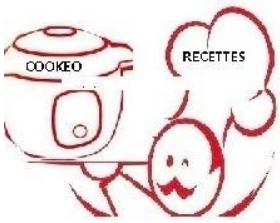
Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles vertes
250 g de tomates cerise
Thym
Persil
1 cuillère à café d'ail déshydraté
4 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Lavez et coupez vos tomates cerise.
Déposez les lentilles dans la cuve et versez 300 ml d'eau dessus.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn
Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles à l'air libre en les déposant dans un saladier
Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l'huile.
Salez et poivrez.
Saupoudrez de thym et de persil.
Versez la cuillère d'ail déshydraté .mélangez l'ensemble.
Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo
Dégustez froid.

Soupe poire sirop d'agave



Soupe poires sirop d'agave

Ingrédients

1 kg de poires coupées en morceaux
70 ml d'eau
30 ml de jus de citron
Sirop d'agave
2 yaourts nature brassés

200 CALORIES 3 PP 3 SP

Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux .
Déposez les morceaux de poires. Versez l'eau et le jus de citron
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn
Pendant la cuisson des morceaux de poires préparez vos verrines ou ramequins ou verres.
Versez du sirop d'agave dans les récipients puis partagez les 2 yaourts nature brassés
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.
Mixez .
Versez la soupe dans les récipients . Déposez les récipients dans le frigo au moins 2 h .

Soupe coco et fruits

Soupe Coco et Fruits

proposée par Abdel Alaoui

Ingrédients

pour 2 personnes :

- Lait de coco 180ml
- Sucre semoule 60g
- Eau 70ml
- Ananas frais en morceaux 50g
- Morceaux de banane 70g
- 1 fruit du dragon

En mode recette "dessert" soupe coco"
recette en vidéo

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

Salade moules betteraves

Salade moules betteraves weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves
300 g de moules décortiquées congelées cuites
1 yaourt nature brassé
1 échalote
1 cuillère à soupe de vinaigre
4 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère soupe de moutarde
Persil déshydraté
Sel
Poivre

Préparation

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

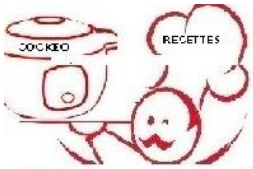
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn
Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.
Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée.
Egouttez et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.
Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placer le saladier au frigo.
Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

Cookeo Moulinex

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://spot-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Salade haricots verts champignons



Salade haricots verts champignons

ngrédients pour 4 personnes
500 g de haricots verts
200 g de champignons de Paris
200 ml d'eau
sel poivre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 jus de citron pressé

Préparation
Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.
Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 8 minutes
Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l'air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .
Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l'ail .
Servez froid

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

http://recettescookeo.net,

Salade 4 graines

Salade 4 graines weight watchers

ıngrédients pour 6 personnes

90 g de riz
90 g de lentilles vertes
90 g de blé
150 g de petits pois
1 tomate
1 cuillère à soupe de jus de citron
6 cuillères à café d'huile d'olive
1 échalote
2 cuillères à café de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de moutarde
Ciboulette
Sel
Poivre

Préparation

Versez les lentilles dans la cuve et versez 200 ml d'eau.
Cuisson rapide ou sous pression
Faites cuire 12 mn les lentilles toutes seules
Quand la cuisson est terminée mettez de côté les lentilles et laissez les refroidir dans un saladier.
Rincez votre cuve et déposez le riz, le blé et les petits pois et recouvrez de 300 m d'eau.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 6 mn de cuisson.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz, les petits pois et le blé avec les lentilles laissez refroidir à l'air libre puis au frigo
Préparez la sauce :
Mélangez le vinaigre et la moutarde.
Salez et poivrez
Versez l'huile et le jus de citron.
Ajoutez la ciboulette et mélangez.
Coupez la tomate en morceaux et ajoutez-la dans le saladier

Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP

Salade moules betteraves weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves
300 g de moules décortiquées congelées cuites
1 yaourt nature brassé
1 échalote
1 cuillère à soupe de vinaigre
4 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère soupe de moutarde
Persil déshydraté
Sel
Poivre

Préparation

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

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

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

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

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

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

Cookeo Moulinex

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://spot-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Salade 3 haricots

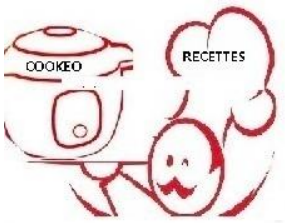
salade aux 3 haricots

	2	4	6
Haricots verts surgelés	200 g	400 g	600 g
Pois gourmands	100 g	200 g	300 g
Salicorne (haricots de mer)	40 g	80 g	120 g
Petits oignons blanc	25 g	50 g	75 g
Huile de tournesol	3 cc	3 cs	5 cs
Vinaigre des oignons			
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5mn

Faire une vinaigrette avec l'huile, un peu de vinaigre, des oignons, du sel et du poivre.
Ajouter quelques oignons et mettre de coté.
Placer les haricots vert et pois gourmand dans le panier vapeur.
Verser 20 cl d'eau dans la cuve et y placer le panier
Après la cuisson
Laisser refroidir, ajouter la salicorne et les petis oignons.
Assaisonner de la vinaigrette

Soupe poire sirop d'agave



Soupe poires sirop d'agave

Ingrédients

1 kg de poires coupées en morceaux
70 ml d'eau
30 ml de jus de citron
Sirop d'agave
2 yaourts nature brassés

200 CALORIES 3 PP 3 SP

Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux .
Déposez les morceaux de poires. Versez l'eau et le jus de citron

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn
Pendant la cuisson des morceaux de poires préparez vos verrines ou ramequins ou verres.
Versez du sirop d'agave dans les récipients puis partagez les 2 yaourts nature brassés
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.
Mixez .
Versez la soupe dans les récipients . Déposez les récipients dans le frigo au moins 2 h .

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

Soupe de fraises aux agrumes

Soupe de fruits au thé jasmin

Soupe de fruits ou thé jasmin

	2	4	6
Fruits exotiques en dés (ananas, mangue, banane)	300 gr	600 g	900 g
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g
Sachets de thé jasmin	2	4	6

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :
Préchauffage
Verser l'eau dans la cuve. Ajouter le sucre et les sachets de thé.
Mélanger et infuser à votre gout.
Retirer les sachets de thé.
Verser les fruits.
Cuisson
Garder au froid une nuit
Servir très froid avec des langues de chat

Tajine de légumes

Tajine de ma copine

Tajine citron confit

cookeo

Tajine de poulet aux citrons confits et olives

Geraldine da Camara

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 1 c de gingembre
- coriandre
- sel
- poivre
- curcuma
- bouillon de poule
- 2 citrons confits

En mode dorer faire revenir les oignons et les cuisses de poulet
Ajouter ensuite une bonne cuillère de gingembre moulu, de la coriandre sel poivre et curcuma
Ajouter du bouillon de poule et mouiller a hauteur
Ajouter deux citrons confits préalablement coupes et deux bonnes poignées d'olives
Cuisson rapide 20minutes

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

cookeo

Tajine poulet citron confit

Moulinex cookeo

Tajine de Poulet au citron confit

Aurélie Garcia

Ingrédients :

Pour 4 Pers

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons blancs émincés
- 2 gousses d'ail
- 2 citons confits
- 1 pincée de safran
- 1 cc de gingembre
- 1 cc de curcuma
- 1 cs de coriandre
- 1 cs de cumin
- 150 gr d'olives vertes
- 4 pommes de terres coupées en morceaux
- 3 carottes en rondelles
- 2 cs d'huile d'olive
- 350 ml d'eau
- sel, poivre

Rincez les citrons confits a l'eau froide et coupez-les en petits quartiers. Rincez et égouttez les olives.
Mettre en position dorage, avec l'huile d'olive faire revenir 5 mn les cuisses de poulets avec les oignons et les épices.

Ajoutez les pommes de terres, les carottes,l'ail écrasé, les citrons, les olives, sel, poivre, puis 350 ml d'eau.

Passer en cuisson rapide 15 mn. On peux accompagner le tajine de semoule.
Bon apétit !

Tajine poulet pommes de terre carottes

cookeo

Tajine de poulet pommes de terre et carottes

Carole Trichet

Ingrédients :

pour 4 personnes:
- 500 g aiguillettes de poulet
- 6/7 pommes de terres coupées en morceaux
- 4 grosses carottes coupées en petits tronçons
- 1 oignon émincé
- Raisins secs(quantité à adapter selon les goûts)
- 2 cas d'épices à tajine marocain ducros
- Coriandre déshydratée
- Persil
- 250 ml de bouillon de volaille

Tout mettre dans la cuve et cuisson rapide 8 min

cookeo

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

Tajine de saumon

Tajine de Saumon

proposée par Abdel Alaoui

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 100g de petits pois gourmands
- 150g de citrouille
- 1 carotte
- 1 courgette
- Persil plat
- Sel et poivre ,paprika

Couper en morceau la courgette , la citrouille ,la carotte l'ajouter dans le cookeo , ajouter de l'huile d'olive , du paprika , assaissonnez vos saumons de sel poivre et les ajouter sur les legumes. ajouter de l'eau cuisson rapide 6mn ajouter les petits pois (deja precuit) le persil plat

servez et degustez !

Tajine de veau à ma façon

Moulinex cookeo

Tajine de veau à ma façon

Nathalie Gauthier

Ingrédients :

Pour 6 personnes
1kg de cubes de veau (j'ai acheté un roti que j'ai taillé en cubes),
2 poivrons rouges,
2 poivrons verts,
1 gros oignon,
2 courgettes,
3 carottes,
3 tomates bien mûres et épluchées,
6 pommes de terre moyennes coupées en cube,
une pincée de safran,
de la canelle en poudre (l'équivalent d'une petite cuillère à café),
du sel, du poivre,
250 ml d'eau mélangée à un cube de "bouillon de légumes méditerranéens" de knorr

En position manuel "doré"

faire revenir la viande une fois colorée l'a retiré et rajouter l'oignon, les poivrons coupés en petits faire un peu grillé c'est ce qui donnera le gout

rajouter les carottes et les courgettes coupées en rondelles continuer a dorer 5 minutes puis remettre la viande les tomates coupées grossièrement le bouillon et les aromates et ajouter les pommes de terre

Mélanger et mettre en cuisson pendant 15 mns bonne appétit

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

Tajine d’agneau

Moulinex cookeo

Tajine d'agneau

Agnes Souty

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

Agneau épaule(1,500 avec os)
2 aubergines
3 carottes
2 petites courgettes
12 abricots secs
1 CàS de gingembre
1 CàS de cumin
1 CàS de safran
1 CàC de cannelle ou 1 baton
2 oignons ou l'équvalent en surgelé
Sel et poivre

En Mode manuel > Fonction dorer

Faire revenir l'agneau coupé en cube avec l'oignon
(j'ai arrêté à la fin du préchauffage)

Rajouter toutes les épices,le sel,le poivre, les abricots (ils peuvent être trempés dans l'eau pour les ramollir si ils sont trop sec)et les légumes.

Mélanger ajouter 50cl d'eau et mettre en cuisson rapide pendant 15min.

Voilà c'est prêt et délicieux

Tajine de kefta pommes de terre et poivrons

Moulinex cookeo

Tajine de kefta pomme de terres et poivrons

Karine Mathieu Boukansa |

Ingrédients :

pour la kefta :
500 g viande hachée
1/2 oignon haché,
1 petit bouquet de coriandre haché,
1/2cc sel 1/2 poivre
1/2 cumin
1cc paprika
1pincee canelle
1 pincee piment d'espelette
1 oeuf.

Pour la kefta tout melanger (moi je mixe tout) et faconner des boulettes de 3 cm de diametres (vous pouvez préparer à l'avance et congeler.

Faire dorer pommes de terre et oignon puis rajouter les legumes les épices et l'eau, mélanger, déposer les boulettes de kefta, fermer 3 minutes mode cuisson rapide (5 minutes si la viande et les poivrons congelés)

1kg de pomme de terre coupées en 4
4 poivrons moyens coupés en lamelles
1 oignon haché,
1 bouquet de coriandre haché,
2cs ail en poudre ou 2 gousses écrasées, 1cc sel 1/2 cc poivre
1/2cc gingembre
1cc curcuma
1 pincee de piment d'espelette
1cc concentré de tomate 30cl d'eau.

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

Tajine au poulet et aux pruneaux

Moulinex cookeo

Tajine au poulet et pruneaux

Syl Vie

Ingrédients :

pr 6 pers.
1,2 kg de poulet en émincé
250 gr de pruneaux
1 poignée de raisins secs
50 ml huile d'olive
2ml gingembre en poudre
2ml sel
1 tube safran
5 ml cannelle en poudre
zeste d'1/2 citron
2 oignons émincés
300 ml d'eau avec 3 cuillères à café de fond de veau.
30 ml de miel.

Tout mettre dans le cookéo , bien mélanger.
mettre en cuisson rapide 10 minutes.
faire la semoule à part.
régalez vous bien !!!

Tajine de lapin au safran

Tajine boulettes de boeuf et blé

Tajine de boulettes petits pois courgettes

Moulinex cookeo

Tajine de boulettes petit pois et courgette

Stef Fany

Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 boulettes par personnes
400g de petit pois surgelés
3 courgettes
1 boite de pulpe de tomate
coriandre et cumin

Faire dorer les boulettes avec des oignons (ou échalottes pour ceux qui n'aiment pas)
le coriandre et le cumin - 3 à 4mn
ajouter les petits pois et la tomate et mettre en cuisson rapide 6mn
couper les courgettes en morceaux et remettre en cuisson rapide 3mn
Réassaisonner selon les goûts.

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

Tajine de poulet au citron confit

Moulinex cookeo

Tajine de Poulet au citron confit

Aurélie Garcia

Ingrédients :

Pour 4 Pers

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons blancs émincés
- 2 gousses d'ail
- 2 citons confits
- 1 pincée de safran
- 1 cc de gingembre
- 1 cc de curcuma
- 1 cs de coriandre
- 1 cs de cumin
- 150 gr d'olives vertes
- 4 pommes de terres coupées en morceaux
- 3 carottes en rondelles
- 2 cs d'huile d'olive
- 350 ml d'eau
- sel, poivre

Rincez les citrons confits a l'eau froide et coupez-les en petits quartiers. Rincez et égouttez les olives.
Mettre en position dorage, avec l'huile d'olive faire revenir 5 mn les cuisses de poulets avec les oignons et les épices.

Ajoutez les pommes de terres, les carottes,l'ail écrasé, les citrons, les olives, sel, poivre, puis 350 ml d'eau.

Passer en cuisson rapide 15 mn. On peux accompagner le tajine de semoule.
Bon apétit !

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

Tajine poulet merguez

Moulinex cookeo

Tajine de poulet et merguez

Caroline Lafarge

Ingrédients :

Pour 3 pers. :

3 hauts cuisses de poulet,
3 merguez (coupées en 3),
2 pommes de terre (coupées en 2),
2 courgettes (en gros tronçons),
3 carottes (en rondelles épaisses),
1 oignon,
1 sachet d'épices à tagine ducros,
1 cub'or,
1 boite moyenne de dés de tomates,
2 verres d'eau.

Mode doré : 5 min : poulet + oignon.
Ajouter le reste des ingrédients.
Mélanger.
Cuisson rapide 15 min.
Rapide et délicieux avec de la semoule !

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

Tajine agneau abricots

cookeo

Tajine d'agneau aux abricots secs et amandes

Lilou Moultipass

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 500g d'épaule d'agneau en cubes
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 700 ml de bouillon de veau
- 2 c à s d'huile d'olive
- le jus d'1 orange + zeste rapé
- 200g d'abricots secs
- 1 c à s de miel
- 1 c à s de cannelle en poudre
- 3 c à s de menthe fraiche hachée
- 1 c à s bombée d'épices à tajine
- 25 g d'amandes entières

Mettre en mode doré, mettre l'huile d'olive une trentaine de secondes, ajouter l'agneau.
Laisser cuire durant 4 min sans cesser de remuer avec une cuillère en bois. Retirer l'agneua et reserver.
Remettre de l'huile d'olive, ajouter l'oignon, l'ail haché, laisser dorer 2/3 mn sans cesser de remuer. Verser l'equivalent d'une louche de bouillon. Remuer puis ajouter l'agneau, le bouillon, le zeste et le jus d'orange, la canelle, le mile, sel, poivre et les épices à Tajine. Remuer.
Cuisson rapide 25 min.
Ajouter ensuite les abricots, les amandes et la menthe.
Cuisson rapide 5 min

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

cookeo

Tajine de veau

Moulinex cookeo

Tajine de veau à ma façon

Nathalie Gauthier

Ingrédients :

Pour 6 personnes
1kg de cubes de veau (j'ai acheté un roti que j'ai taillé en cubes),
2 poivrons rouges,
2 poivrons verts,
1 gros oignon,
2 courgettes,
3 carottes,
3 tomates bien mûres et épluchées,
6 pommes de terre moyennes coupées en cube,
une pincée de safran,
de la canelle en poudre (l'équivalent d'une petite cuillère à café),
du sel, du poivre,
250 ml d'eau mélangée à un cube de "bouillon de légumes méditerranéens" de knorr

En position manuel "doré"

faire revenir la viande une fois colorée l'a retiré et rajouter l'oignon, les poivrons coupés en petits faire un peu grillé c'est ce qui donnera le gout

rajouter les carottes et les courgettes coupées en rondelles continuer a dorer 5 minutes puis remettre la viande les tomates coupées grossièrement le bouillon et les aromates et ajouter les pommes de terre

Mélanger et mettre en cuisson pendant 15 mns bonne appétit

Tajine agneau poulet

Moulinex cookeo

Tajine d'agneau et poulet

Douceline Vamecq

Ingrédients :

pour 6 personnes :

3 filets de poulet ou des pilons
3 tranches de gigot d'agneau, ici j'ai pris des côtes
4-5 grosses carottes
2 courgettes
1 poivron
1 oignon
sel, cumin, coriandre, safran et un sachet épices pour paella.
200 ml d'eau

1. Découper les viandes en gros cubes et les mettre dans le cookéo en mode "dorer". Ajouter les épices et dorer quelques minutes.

2. Nettoyer et découper les légumes en tronçons, les carottes en rondelles. Les ajouter dans le cookéo. Ajouter l'eau.

3. Cuisson rapide pour 10 min.

5. Servir avec de la semoule de blé aux raisins secs.

Bonne dégustation !!

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

Tajine aux merguez

Moulinex cookeo

Tajine aux merguez

Douceline Vamecq

Ingrédients :

pour 4 pers :

5 - 6 merguez (selon les goûts,optez pour des épicées ou plus douces)
3 grosses carottes en rondelles
1 poivron
1.2 kg de petites pommes de terre à chair ferme
1 brique de passata de tomates
coriandre
cumin

Couper les merguez en petits tronçons, préparer et nettoyer les pommes de terre et les légumes, placer le tout dans le cookéo.

Epicer et mettre en cuisson rapide pour 15 min.

Bonne dégustation !!

Tajine agneau merguez

cookeo

Tajine agneau et merguez

Cristel Fouinat

Pour 4 personnes

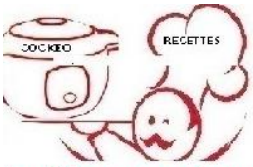
6 merguez
2 tranches de gigot d'agneau
3 carottes
1 poivron
1 tomate
1 oignon
1 courgette
20 raisins secs
6 abricots moelleux
Epices pour Tajine
1 cuillère a café de cumin
1 tomate

Faire dorer les merguez coupées en 3, avec le tranches de gigot coupées en morceaux.
Couper les carottes en rondelles et les mettre dans la cuve.
Couper le poivron en lamelle, émincer l'oignon pour les mettre dans la cuve.
Ajouter la courgette et la tomate coupées en petit dés.
Ajouter les raisins et les abricots.
Ajouter les epices et le cumin.
Ajouter 50 cl d'eau avant de lancer la cuisson en mode cuisson rapide pendant 15 minutes.
Plat à servir avec de la semoule épicée.

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

cookeo

Terrine thon tomates



Terrine thon tomates

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de thon
4 œufs
1 petite boite de concentré de tomates
40 g de vin blanc
Sel
Poivre
Curry
Film alimentaire

Préparation

Dans un saladier émiettez le thon .
Cassez les œufs et mélangez avec le thon .
Ajoutez le concentré de tomates
Versez le vin blanc .
Salez et poivrez selon votre convenance
Saupoudrez de curry
Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo .
Filmez le moule
Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo
Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo .
Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo
Cuisson rapide ou sous pression programmez 30 mn
Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 4 heures .
Servez froid

https://

Terrine de poire et épices

Terrine de poires et épices

	2	4	6
Poires pelées, coupées en cube	250 g	500 g	750 g
Eau	12 cl	24 cl	36 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g
Gélatine en feuilles, ramolie dans un bol d'eau glacée	5 g	10 g	15 g
Baton de canelle	0.5	1	1
Gousse de vanille grattée	0.33	0.66	1
Moule a cake			

Préparation : 20 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :
Placer tous les ingrédients sauf la gélatine dans la cuve.
Cuisson
Après la cuisson
Mixer le jus avec la gélatine.
Placer les poires dans le moule, y verser le jus.
Garder au froid.

Tomates farcies jambon bœuf

Tomates farcies weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir
300 gr de viande hachée
150 gr de jambon blanc.
Sel, poivre,
Persil
Curry
2 cuillères à soupe de crème fraîche
200 ml d'eau

Préparation

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée et le jambon blanc que vous avez haché.
Ajoutez l'œuf et la crème fraîche .Mélangez
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.
Faites des chapeaux avec les tomates et evidez -les .
Garnissez les tomates de farce .
Déposez les tomates garnies dans la cuve puis versez 200 ml d'eau .
Si vous le souhaitez vous pouvez faire cuire du riz en même temps en déposant le riz dans la cuve avant de déposer les tomates. Il faudra alors mettre 400 ml d'eau au lieu de 200 ml

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn et servez chaud

https://

Tomates farcies

Cookeo Moulinex

Tomates farcies weight watchers

Calories: 273 (1 part) ProPoints: 6 (1 part) Cuisson 8mn

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée
1 cube de bouillon de bœuf
curry
5 tomates
100 g d'oignons congelés
1 tranche de pain
1 œuf
Sel
Poivre
2 cuillères à café de persil déshydraté

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.
Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier
Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.
Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.
Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.
Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo.
Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

Tomates farcies au champignons

Cookeo Moulinex

Tomates farcies champignons weight watchers

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 8 mn **Propoints** 4 **Calories** 189

Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché
5 tomates
100 g d'oignons congelés
100 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
1 cube de bouillon de boeuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux
Evidez les tomates . Placez la chair des tomates ,les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.
Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail et la viande hachée.
Salez et poivrez.
Farcissez les tomates creusées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

Tomates farcies jambon bœuf

Tomates farcies weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir
300 gr de viande hachée
150 gr de jambon blanc.
Sel, poivre,
Persil
Curry
2 cuillères à soupe de crème fraîche
200 ml d'eau

Préparation

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée et le jambon blanc que vous avez haché.
Ajoutez l'œuf et la crème fraîche .Mélangez
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.
Faites des chapeaux avec les tomates et evidez -les .
Garnissez les tomates de farce .
Déposez les tomates garnies dans la cuve puis versez 200 ml d'eau .
Si vous le souhaitez vous pouvez faire cuire du riz en même temps en déposant le riz dans la cuve avant de déposer les tomates. Il faudra alors mettre 400 ml d'eau au lieu de 200 ml

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn et servez chaud

https://

Tomates farcies

Cookeo Moulinex

Tomates farcies weight watchers

Calories: 273 (1 part) ProPoints: 6 (1 part) Cuisson 8mn

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée
1 cube de bouillon de bœuf
curry
5 tomates
100 g d'oignons congelés
1 tranche de pain
1 œuf
Sel
Poivre
2 cuillères à café de persil déshydraté

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.
Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier
Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.
Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.
Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.
Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo.
Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

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

Trio de poivron en sauce

Cookeo Moulinex

Trio de poivrons en sauce wwatchers 2PP

Ingrédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
2 oignons émincés
1/2 petite boîte de concentré de tomates
20 gr de Margarine allégée
50 ml d'eau

Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

Ajouter ensuite les autres ingrédients.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 4 minutes.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Tomates farcies jambon vache qui rit

cookeo

Tomates farcies riz jambon Vache qui rit

Lilou Moultipass

Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 8 tomates bien fermes
- 4 tranches de jambon hachées
- 10 Vache qui rit
- 180 gr de riz
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 filet d'huile d'olive
- 200 ml d'eau

Dans la cuve, mettre à cuire le riz en mode "riz"
Pendant ce temps, couper les "chapeaux" des tomates, les réserver, vider la chair dans un saladier. Ajouter à la chair le jambon haché, puis les Vache qui rit. Bien mélanger. Ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer.
Quand le riz est cuit, le mélanger à la préparation, et farcir les tomates avec, sans oublier de remettre les "chapeaux".
Déposer les tomates dans le panier vapeur, 200 ml d'eau dans la cuve, arroser les tomates du filet d'huile d'olive et cuisson rapide 7 min.

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

cookeo

Tomates farcie 2

Moulinex cookeo

Tomates farcies

Gigi la Brune

Ingrédients :

Pour 4:personnes

- des grosses tomates
-500g de chair à saucisse nature
-1 gousse d' ail
-1/2 CàC de cumin
-1 branche de romarin
-2 branchettes de thym
-sel ,poivre

Laver ,puis vider les tomates de leur chair .réserver la chair dans un bol.

Dans un saladier mettre la chair à saucisse ,
l' ail réduit en petits morceaux,le cumin,le thym et le romarin finement émietté.Saler ,poivrer et mélanger bien le tout.
faite dorer la chair

apres Remplissez les tomates avec cette farce .
Disposez les tomates farcie dans la cookeo direct dans le faitout

,ajoutez la chair de tomates et un petit verre d'eau.tres peu d eau car les tomete en rejete
Cuire rapide 16min .donc je crois que 10min suffit

Tomates farcies

Cookeo

Tomates farcies

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates
400 g de chair à saucisse
1 cube de bouillon de boeuf
200 ml de vin blanc
Sel
Poivre

Coupez les tomates faites des chapeaux. Creusez les tomates et recupérez la chair pour la mélangez avec la chair à saucisse. Salez et poivrez.
Garnissez vos tomates avec la préparation chair à saucisse et tomates.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo (calez les) .

Versez un bouillon que vous avez préparé avec de l'eau ,le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.
Passez en cuisson rapide 10 mn . Servez chaud.

Tomates farcies

Tomates farcies façon Kebab