Salade de pâtes multicolores recette cookeo



Salade de pâtes multicolores recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pâtes

2 tranches de jambon

50g de gruyère

6 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

2 tomates

1 poivron

Sel

Poivre

Eau (500 ml)

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez les tomates , les tranches de jambon et le gruyère en morceaux

Mélangez la mayonnaise et la moutarde dans un récipient

Epépinez le poivron et coupez le en morceaux

Mode dorer

Déposez les pâtes dans la cuve.

Versez l’eau.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez les pâtes . Passez le tout sous l’eau.

Déposez les pâtes dans un saladier. Ajoutez dans le saladier les morceaux de tomates , de jambon de gruyère,de poivron.

Ajoutez la mayonnaise et mélangez.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo.

Servez froid

Salade sauce soja courgettes recette cookeo



Salade sauce soja courgettes recette cookeo

Voilà une recette cookeo qui présente l’avantage d’ être peu calorique et d’être facile à réaliser .

90 calories 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de courgettes

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de sauce soja

Thym

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Parmesan (n’est pas obligatoire)

200 ml d’eau

Préparation

Passez les courgettes sous l’eau et coupez les en morceaux .

Quand les courgettes sont coupées en morceaux ,déposez les dans la cuve .

Préparez une sauce en mélangeant le vinaigre balsamique et la sauce soja .

Versez 200 ml d’eau dans la cuve du cookeo .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve. Rincez la puis essuyer votre cuve et replacez la dans votre cookeo.

Passez en mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve.

Quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de courgettes courgettes. Ajoutez une cuillère à soupe de soja.

Laissez refroidir les courgettes dans un premier temps à l’air libre.

Déposez les courgettes ensuite au frigo pendant une bonne heure.

Sortez le saladier de courgettes, versez votre

sauce vinaigre soja,saupoudrez de thym, mélangez et servez.

Vous pouvez saupoudrez avec du parmesan si vous le souhaitez.

Salade lentilles lardons recette cookeo



Salade lentilles lardons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

140 g de lardons

2 tomates

6 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

800 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez la sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d’huile, les 2 cuillères de vinaigre

Coupez l’oignon rouge en morceaux et ajoutez le à la vinaigrette

Coupez les tomates en morceaux

Rincez les lentilles.

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve du cookeo et faites les dorer

Versez ensuite les lentilles et 800 ml d’eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et refroidissez à l’eau.

Déposez les ingrédients dans un saladier .

Ajoutez les tomates, et placez le saladier et la sauce vinaigrette au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo et ajoutez la vinaigrette, mélangez.

Salez et poivrez.

Dégustez froid.

Salade haricots verts maquereaux recette cookeo



Salade haricots verts maquereaux recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

1 boite de maquereaux à la moutarde

500 g de pommes de terre

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de moutarde

Sel, poivre

500 ml d’eau

Préparation

Préparez dans un bol la vinaigrette avec l’huile ,la moutarde et le vinaigre.

Epluchez, passez sous l’eau et coupez les pommes de terre en morceaux.

Équeutez et lavez les haricots verts si vous utilisez des haricots verts frais.

Déposez les haricots verts et les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve

Versez 500 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve, Passez sous l’eau froide les haricots et les morceaux de pommes de terre

Déposez dans un saladier les haricots verts et les pommes de terre

Déposez le saladier la sauce et les filets de maquereaux dans le frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo. Mélangez les haricots verts, les pommes de terre.

Ajoutez les filets de maquereaux et la sauce . Mélangez et servez frais

---

Salade haricots pommes de terre recette cookeo



Salade haricots pommes de terre recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de haricots verts frais ou congelés

600 g de pommes de terre

1 oignon rouge

1 cuillère à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de moutarde

Sel, poivre

500 ml d’eau

Préparation

Coupez l’oignon rouge en morceaux

Préparez dans un bol la vinaigrette avec l’huile ,la moutarde et le vinaigre.Ajoutez les morceaux d’oignon

Epluchez, passez sous l’eau et coupez les pommes de terre en morceaux.

Équeutez et lavez les haricots verts si vous utilisez des haricots verts frais.

Déposez les haricots verts et les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve

Versez 500 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve, Passez sous l’eau froide les haricots et les morceaux de pommes de terre

Déposez dans un saladier les haricots verts et les pommes de terre

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo. Mélangez les haricots verts, les pommes de terre

Versez la vinaigrette et mélangez .

Salade composée haricots verts recette cookeo



Salade composée haricots verts recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts frais ou congelés

250 g de tomates cerises

300 g de pommes de terre

2 œufs

1 oignon rouge

1 cuillère à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de moutarde

Sel, poivre

400 ml d’eau

Préparation

Passez les tomates cerises sous l’eau

Epluchez,passez les pommes de terre sous l’eau et coupez les en morceaux

Coupez l’oignon en morceaus

Préparez dans un bol la vinaigrette avec l’huile ,la moutarde et le vinaigre.

Ajoutez les morceaux d’oignon

Passez les œufs sous l’eau

Déposez les haricots verts ,les morceaux de pommes de terre et les œufs dans la cuve.

Versez 400 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve et déposez les pommes de terre et les haricots dans un saladier

Déposez les oeufs dans un saladier d’eau froide

Ecalez les œufs .

Ajoutez les oeufs écalés dans le saladier avec les haricots verts et les pommes de terre

Ajoutez les tomates cerises

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo coupez les œufs en morceaux.

Versez la vinaigrette et mélangez .

Salade au cookeo 3 recettes



Salade au cookeo 3 recettes

Voici une petite sélection de salades pour les beaux jours réalisées à l’aide du cookeo

Salade macédoine jambon



Salade composée riz dinde



Salade presque niçoise



3 recettes cookeo pour les beaux jours



3 recettes cookeo pour les beaux jours

Bien sûr, il existe de nombreuses recettes Cookeo qui sont parfaites pour l’été ! Voici quelques idées de cuisines et de recettes pour vous aider à préparer des repas délicieux et rafraîchissants :

Salade composée mayonnaise



Escalopes poulet courgettes tomates



Riz moules poivrons



---

3 recettes cookeo de salades pour les beaux jours



3 recettes cookeo de salades pour les beaux jours

Même quand il commence à faire chaud notre cookeo peut nous aider à réaliser de bonnes recettes et notamment des salades . Alors je vous propose 3 recettes cookeo de salade. Pour obtenir la description cliquez sur le titre de la recette .

Salade poireaux vinaigrette recette cookeo



Salade composée riz saumon recette cookeo



Salade pommes de terre grecque recette cookeo



Pâtes crevettes chorizo recette cookeo



Pâtes crevettes chorizo recette cookeo

340 calories

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes au choix

100 g de lanières de chorizo

200 g de crevettes

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de volaille

Rizdor

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d’eau et un cube de bouillon de volaille émietté

Décortiquez les crevettes

Mode dorer

Déposez les lanières de chorizo dans la cuve du cookeo

Ajoutez les crevettes et saupoudrez de rizdor

Ajoutez les pâtes

Versez le bouillon préparé

Ajoutez les tomates pelées

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

---

Riz lardons tomates courgettes recette cookeo



Riz lardons tomates courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lardons

1 oignon

2 gousses d’ail

1 courgette

240 g de riz incollable

100 ml vin blanc

600 ml d’eau

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel, poivre

Curry

Préparation

Coupez l’oignon et l’ail en morceaux. Passez-les au hachoir (facultatif)

Coupez la courgette en morceaux

Faites revenir les lardons avec les morceaux d’ail et d’oignon hachés.

Saupoudrez de curry

Versez le riz et la boite de tomates pelées.

Ajoutez les morceaux de courgettes

Versez le vin blanc.

Versez l’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet e riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates. Mélangez.

Servez chaud

Salade poireaux vinaigrette

recette cookeo



Salade poireaux vinaigrette recette cookeo

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de poireaux

6 cuillères à soupe d’huile de votre choix

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

1 échalote

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Préparation

Passez les poireaux sous l’eau et coupez les en tronçons

Coupez l’échalote en morceaux.

Lavez votre persil et passez le au hachoir avec l’échalote.

Préparez votre vinaigrette en mélangeant l’huile, ,le vinaigre,la cuillère de moutarde.

Ajoutez ensuite l’échalote et le persil haché

Déposez les tronçons de poireaux dans la cuve du Cookeo.

Versez 400 ml d’eau .

Salez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les tronçons depoireaux et passez les sous l’eau .

Déposez les tronçons de poireaux dans un saladier .

Mettez votre saladier au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier au moment de déguster .

Mélangez la vinaigrette avec les poireaux .

Servez

Salade composée haricots

recette cookeo



Salade composée haricots recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

1 concombre

6 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de vinaigre

2 échalotes

250 g de tomates cerises

400 g de pommes de terre

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

Coupez les échalotes et le concombre en morceaux

Préparez la sauce vinaigrette en mélangeant l’huile,le vinaigre et les morceaux d’échalote

Epluchez, passez sous l’eau et coupez les pommes de terre en morceaux.

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts, les morceaux de pommes de terre dans le cookeo.

Versez 300 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

. Egouttez les haricots verts, les pommes de terre Passez sous l’eau froide.

Déposez dans un saladier les haricots verts égouttés et les morceaux de pommes de terre.

Déposez dans le saladier avec les haricots et les pommes de terre, , les tomates cerises coupées en 2 et les morceaux de concombre

Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez la sauce vinaigrette mélanger dans le saladier avant de servir

Salade composée riz saumon recette cookeo



Salade composée riz saumon recette cookeo

Ingrédients

200 g de riz

200 g d’haricots verts

2 tomates

1 demi concombre (ou un entier si vous le souhaitez)

150 g de saumon fumé

Sel

Poivre

500 ml d’eau

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation

Préparez une sauce avec l’huile d’olive et le citron

Rincez le riz et égouttez-le

Coupez les tomates en morceaux

Coupez saumon en morceaux

Versez le riz égoutté et les haricots verts dans la cuve.

Ajoutez l’eau.

Salez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand le riz et les haricots sont cuits égouttez les, passez les sousl’eau,déposez les dans un saladier .

Ajoutez dans le saladier les morceausx de concombre ,de tomates et de saumon fumé

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo puis ajoutez la sauce préparée
Mélangez.

Salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez et servez