

# Salade de pâtes multicolores recette cookeo



# Salade de pâtes multicolores recette cookeo

## Ingédients 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

## **Ingédients 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 doré**

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**

**Ingédients 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**

### **Ingédients 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

### Ingédients 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 morceaux*

*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 œufs dans un saladier d'eau froide

Ecalez les œufs .

Ajoutez les œufs 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**

**Ingédients 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 riz doré

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

**Ingédients 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

### Ingédients 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 de poireaux 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

### Ingédients 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

### Ingédients

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 sous l'eau, déposez les dans un saladier.

Ajoutez dans le saladier les morceaux 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