Sauce aubergines tomates recette cookeo



Sauce aubergines tomates recette cookeo

Voilà une sauce facile à réaliser pour accompagner vos pâtes ou votre riz.

Ingrédients

200 g d’aubergine

1 petite boite de tomates concassées

1 cuillère à soupe d’huile

1 gousse d’ail

1 échalote

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez les aubergines, l’ail et l’échalote en morceaux.

Préparez un bouillon avec l’eau, le vin blanc et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faire revenir l’ail, l’échalote et les morceaux d’aubergine.

Ajoutez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn .

Quand la cuisson est terminée mixez tous les ingrédients.

Ajoutez le concentré de tomates et servez avec des pâtes ou du riz

Blé à la grecque recette cookeo



Blé à la grecque recette cookeo

Ingrédients

240 g de blé dur précuit

3 tomates

200 g de Feta

1 concombre ou un demi concombre

6 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de jus de citron

Sel

Poivre

60 g d’olives noires ou vertes dénoyautées

Préparation

Coupez les tomates en morceaux ou en dés

Coupez la Feta en morceaux.

Coupez les olives en 2

Coupez le concombre en dés

Préparez une sauce avec 6 cuillères d’huile (de votre choix) et des 2 cuillères à soupe de jus de citron.

Déposez le blé dans la cuve du Cookeo.

Versez l’eau dans la cuve.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indique sur le paquet de blé divisé par 2 pour ma part 12 mn)

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et passez le blé sous l’eau.

Déposez le blé égoutté et refroidi dans un saladier.

Ajoutez la tomate, la feta, les olives et les dés de concombre.

Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo puis versez la sauce préparée. Mélangez et servez.

Salade composée mayonnaise recette cookeo



Salade composée mayonnaise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de haricots verts frais ou congelés

6 cuillères à soupe de mayonnaise

150 g de dés de jambon

12 tomates cerises

2 œufs

4 pommes de terre

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

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

Coupez les tomates cerises en 2.

Passez les œufs sous l’eau

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

Versez 300 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Déposez les œufs dans un récipient rempli d’eau

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

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

Ecalez les œufs.

Déposez dans le saladier avec les haricots et les pommes de terre, les œufs, les tomates cerises coupées en 2 et les dés de jambon

Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo. Coupez les œufs en 2 .

Ajoutez la mayonnaise mélanger dans le saladier avant de servir

Salade pommes de terre grecque recette cookeo



Salade pommes de terre grecque recette cookeo

Ingrédients

800 g de pomme de terre

1 concombre

60 g d’olives dénoyautées

100 g de fromage de brebis

1 oignon rouge

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d’huile d’olive, les 2 cuillères à soupe de citron, le sel et le poivre.

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux.

Coupez le concombre en petits dés.

Coupez l’oignon rouge en morceaux.

Coupez le fromage de brebis en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve et ajoutez 400 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez les pommes de terre quand la cuisson est terminée.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et laissez-les refroidir à l’air libre.

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients dans le saladier avec les pommes de terre et mettez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

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

Servez froid

Salade d’aubergines recette cookeo



Salade d’aubergines recette cookeo

Ingrédients

2 aubergines

Quelques feuilles de persil

4 gousses d’ail

5 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

Cumin (facultatif)

400 ml d’eau

Préparation

Passez les aubergines sous l’eau puis coupez-les en morceaux.

Passez au hachoir les gousses d’ail, le persil. Ajoutez dans le bol du hachoir les cuillères à soupe d’huile et le jus de citron.

Déposez dans la cuve du Cookeo les morceaux d’aubergines.

Versez l’eau.

Salez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve du Cooke et placez les morceaux d’aubergines dans un saladier.

Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo puis ajoutez la préparation ail/persil/huile d’olive.

Servez froid

Salade pâtes avocat recette cookeo



Salade pâtes avocat recette cookeo

Ingrédients

250 g de pâtes

1 avocat

12 tomates cerises

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe de mayonnaise

Préparation

Passez les tomates cerises sous l’eau

Coupez l’avocat en morceaux.

Déposez les pâtes dans la cuve du Cooke.

Versez de l’eau afin de recouvrir les pâtes.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée passez les pâtes sous l’eau froide, égouttez et placez les pâtes dans un saladier.

Ajoutez dans le saladier les tomates cerises et l’avocat coupé en morceaux.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo et ajoutez la mayonnaise. Mélangez et servez.

Salade lentilles poulet recette cookeo



Salade lentilles poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

500 g d’escalopes de poulet

2 tomates

4 pommes de terre

Quelques feuilles de persil

6 cuillères à soupe d’huile (pour la vinaigrette)

2 cuillères à soupe d’huile pour la cuisson

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde (si vous en avez)

800 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

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

Lavez le persil et passez au hachoir ou ciselez le

Ajoutez le persil haché à la vinaigrette.

Coupez les tomates en morceaux

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

Rincez les lentilles.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faite revenir les morceaux d’escalopes de poulet.

Déposez les lentilles et les morceaux de pommes de terre dans la cuve et versez 800 ml d’eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles , les morceaux de pommes de terre ,les morceaux de poulet à l’air libre en les déposant 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 macédoine jambon

recette cookeo



Salade macédoine jambon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de macédoine de légumes congelés

200 g de dés de jambon

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à café de vinaigre

2 tomates

Sel

Poivre

600 ml d’eau

Préparation

Mélangez la mayonnaise et le vinaigre

Coupez les tomates en morceaux

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes.

Versez 600 ml d’eau.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et passez la sous l’eau.

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Laissez refroidir à l’air libre puis déposez les dés de jambon et les morceaux de tomates dans le saladier.

Placez le saladier et le mélange mayonnaise vinaigre au frigo au moins pour 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez le mélange mayonnaise vinaigre. Mélangez et servez.

Salade torsades multicolores recette cookeo



Salade torsades multicolores recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de torsades multicolores

4 tranches de gouda

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 boite de mais

Sel

Poivre

Eau (600 ml)

Préparation

Coupez les tomates cerises en 2 et le fromage en morceaux

Egouttez la boite de mais

Mélangez dans un récipient la moutarde et la mayonnaise

Déposez les torsades dans la cuve.

Versez l’eau.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez les torsades . Passez les torsades sous l’eau.

Déposez les torsades dans un saladier.

Ajoutez le mais ,les morceaux de tomates et de fromage.

Placez le saladier et la sauce moutarde mayonnaise au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez dans le saladier la cuillère à soupe de moutarde et la mayonnaise. Mélangez.

Servez froid

Salade 2 haricots recette

cookeo



Salade 2 haricots recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

1 échalotte

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

4 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

500 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’échalotte en morceaux (ou passez là au hachoir)

Préparez une sauce vinaigrette avec l’huile, le vinaigre et la sauce soja et l’échalote hachée pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Déposez les haricots verts et beurre dans le Cookeo.

Versez 500 ml d’eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l’air libre.

Puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

---

Cuisson merguez extra crisp cookeo



Cuisson merguez extra crisp cookeo

Les mergez comment les cuisez-vous ? Habituellement la cuisson préconisée c’est le barbecue ou la plancha surtout quand nous sommes en période des beaux jours .Ce que je vous propose c’est de faire cuire vos merguez pour les périodes plus fraîches avec le couvercle extra crisp cookeo. Mais pourquoi pas aussi aux beaux jours . Chacun décidera bien en fonction de ses goûts et de ses envies . Pour découvrir comment faire cuire les merguez avec le couvercle extra crisp suivez la vidéo ci –dessous .

Salade macédoine crabe recette cookeo



Salade macédoine crabe recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de macédoine de légumes congelés

1 boite de crabe émietté

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

1 tomate

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Préparation

Coupez la tomate en morceaux

Egouttez le crabe

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes.

Versez 400 ml d’eau.

Salez et poivrez

Mélangez dans un récipient la mayonnaise et la cuillère à soupe de moutarde

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve.

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Laissez refroidir à l’air libre puis déposez les miettes de crabe et les morceaux de tomates dans le saladier.

Placez le saladier au frigo au moins pour 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez la mayonnaise et la moutarde. Mélangez et servez.

Escalopes poulet courgettes tomates recette cookeo



Ingrédients 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet

2 courgettes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volailles

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

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

Coupez les escalopes en morceaux

Mélangez les cuillères à café de concentré de tomates et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau ,100ml de vin blanc et un cube de bouillon de volailles émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez.

Ajoutez les tomates pelées et les morceaux de courgettes

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud

---

Artichauts sauce crème fraîche vinaigre cookeo



Artichauts sauce crème fraîche vinaigre cookeo

Ingrédients pour 2 artichauts

2 artichauts

500 ml d’eau

Sel

Poivre

200 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

Préparation

Mélangez dans un récipient la crème fraîche et le vinaigre

Coupez les queues des artichauts.

Passez vos artichauts sous l’eau

Déposez les artichauts passés sous l’eau dans la cuve du Cookeo

Recouvrez les artichauts d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre puis placez les artichauts au frigo au moins 2 h.

Sortez les artichauts du frigo et servez avec le mélange crème fraîche vinaigre