

Salade poireaux oeufs recette cookeo



Salade poireaux oeufs recette cookeo

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 gousse d'ail

2 œufs

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Préparation

Passez les poireaux sous l'eau

Passez les œufs sous l'eau

Coupez l'ail en morceaux

Préparez votre vinaigre en mélangeant le sel ,le vinaigre et le poivre.

Ajoutez ensuite l'huile d'olive et les morceaux de gousse d'ail

Déposez les rondelles de poireaux et les œufs dans la cuve du Cookeo.

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les rondelles de poireaux et laissez les refroidir dans un saladier.

Déposez les œufs dans un récipient rempli d'eau froide.

Ecalez vos œufs. Déposez les œufs dans le saladier avec les rondelles de poireaux .

Mettez votre saladier au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier au moment de déguster .

Mélangez la vinaigrette avec les poireaux .(réservez les œufs et coupez les en 2).

Redéposez les œufs dans le saladier et dégustez.

Pomme de terre rissolées courgettes cookeo



Pomme de terre rissolées courgettes cookeo

Ingrédients

600 g pommes de terre coupées en morceaux (plus selon vos mangeurs) à chair ferme

1 courgette coupée en lamelles

6 cuillères à soupe d'huile

Origan

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les pommes de terre ,passez les sous l'eau puis coupez les en morceaux.

Essuyez les morceaux de pommes de terre.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et versez de l'huile dessus puis mélangez.

Coupez la courgette en lamelles (à la mandoline)

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand le préchauffage est terminé versez les pommes de terre dans la cuve puis faites dorer jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites . Remuez de temps en temps.

Ajoutez les lamelles de courgette en fin de cuisson des pommes de terre (environ 18 mn) et saupoudrez d'origan

Pour savoir si les pommes de terre sont cuites piquez avec une fourchette .

Légumes à la provençale cookeo



Légumes à la provençale cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

500 g de champignons de paris émincés

500 g de courgettes coupées en dés

1 grosse boîte de tomates pelées

1 gousse d'ail

Herbe de Provence,

Sel et poivre

2 cuillères à café d'huile d'olive

Préparation

Lavez et émincez les champignons de Paris.

Coupez les tomates en morceaux.

Hachez la gousse d'ail.

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez l'ail et le persil haché.

Ajoutez les champignons.

Ajoutez les courgettes

Versez la grosse boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez d'herbes de Provence.

Ajoutez 100 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn.

Servez chaud

Salade haricots blancs thon cookeo



Salade haricots blancs thon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots blancs congelés

1 petite boîte de thon

4 tomates

1 oignon rouge ou la moitié selon la grosseur de l'oignon

Pour la vinaigrette

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Eau 600 ml

20 ml de jus de citron

Préparation

Coupez les tomates et l'oignon rouge en morceaux.

Egouttez la boîte de thon au naturel

Préparez la vinaigrette pendant la cuisson des haricots avec l'huile, la moutarde, le vinaigre de vin et le jus de citron

Déposez les haricots blancs dans la cuve. Recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots blancs, passez les sous l'eau froide et placez les dans un saladier. puis laissez refroidir à l'air libre.

Placez également dans le saladier les morceaux de tomates et d'oignons ainsi que le thon émietté.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Servez froid avec la vinaigrette

Poulet Basquaise style ww cookeo



Poulet Basquaise style ww cookeo

220 CALORIES 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

2 gousses d'ail

1 oignon

1 poivron rouge

1 poivron vert

800 g de tomates

100 ml de vin blanc

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet et les tomates en morceaux.

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux.

Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières.

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis d'oignon et d'ail.

Ajoutez les tomates et les lanières de poivron dans la cuve.

Versez le vin blanc.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes

Salade farfalles poulet recette cookeo



Salade farfalles poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

2 escalopes de poulet

3 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

2 tomates

1 boîte de maïs

Sel

Poivre

Eau (600 ml)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les tomates et le poulet en morceaux

Egouttez la boîte de maïs

Mode dorer

Faites chauffer l'huile d'olive, quand elle est chaude faites dorer les morceaux de poulet.

Déposez les pâtes dans la cuve.

Versez l'eau.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez les pâtes et les morceaux de poulet. Passez le tout sous l'eau.

Déposez le poulet et les pâtes dans un saladier.

Ajoutez le maïs et les morceaux de tomates.

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

Hauts cuisses poulet ratatouille cookeo



Hauts cuisses poulet ratatouille cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 hauts de cuisses de poulet

500 g de tomates

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

1 oignon

1 poivron

200 ml d'eau

1 gousse d'ail

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Thym ou herbes de Provence

Sel

Poivre

Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l'ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les hauts de cuisse de poulet.

Ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail pour les faire dorer.

Versez 200 ml d'eau avec un cuve de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn

Quand la cuisson est terminée déposez dans la cuve les morceaux de courgettes,poivrons,aubergines et tomates.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression .

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

Salade composée aubergines cookeo



Salade composée aubergines cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

La moitié d'un oignon rouge

1 aubergine

1 poivron

2 tomates

Pour la vinaigrette

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

600 ml d'eau

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez l'aubergine en morceaux

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l'huile d'olive . Ajoutez les morceaux d'oignon. Salez et poivrez

Passez les tomates sous l'eau et coupez -les en morceaux

Mode dorer

Déposez dans la cuve le riz et les morceaux d'aubergines

Versez l'eau dans la cuve (recouvrez le riz)

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Passez le riz et les aubergines sous l'eau froide .

Déposez le riz ,les aubergines , les morceaux de tomates, les morceaux de poivrons ,dans un saladier .

Déposez le saladier pendant 2h dans le frigo. Sortez le saladier et servez avec la sauce

Brochettes porc tomates plancha



Brochettes porc tomates plancha

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g de viande de porc

120 ml d'huile

60 ml de Jus de citron

24 tomates cerises

1 cuillère à soupe de thym

60 ml de jus de citron

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez viande de porc en morceaux et déposez les dans un plat

Mélangez l'huile ,le jus de citron . Ajoutez du thym .
Saupoudrez de curry . Salez et poivrez

Versez la préparation jus de citron huile sur les morceaux de porc

Salez et poivrez et laisser macérer pendant 4 h au frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant morceaux de porc et tomates cerises

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes entre 8 et 10 mn selon la puissance de votre planche et la grosseur des brochettes.

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les brochettes et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.

Filet mignon 3 légumes recette cookeo



Filet mignon 3 légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 poivron

2 courgettes

1 aubergine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Lavez et coupez les tomates ,les courgettes et l'aubergine en morceaux.

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

.

Versez 150 ml d'eau,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de tomates, de courgettes, d'aubergines dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajouter le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud ensuite

Gratin courgettes poivron recette cookeo



Gratin courgettes poivron recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes (3 à 4 courgettes)

400 g d'aubergines

1 poivron

100 g de gruyère râpé

300 g de tomates (3 à 4 tomates environ)

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Lavez les tomates ,les courgettes les aubergines .

Coupez les courgettes, les aubergines en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

Épépinez les poivrons et coupez les en morceaux

.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 200°

Ajoutez les morceaux de courgettes ,d'aubergines et de poivrons dans la cuve .

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Versez le vin blanc dans le plat

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 200°

Passez en position grill pendant 10 m pour un aspect doré

Salade lentilles jambon recette cookeo



Salade lentilles jambon recette cookeo

245 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

1 échalote

200 g de dés de jambon

Persil

6 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

600 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

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

Coupez l'échalote en morceaux et ajoutez les morceaux d'échalote à la vinaigrette.

Lavez et coupez vos tomates cerise en 2.

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 600 ml d'eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 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.

Filet mignon aux légumes d'été cookeo



Filet mignon aux légumes d'été cookeo

230 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 oignon

1 poivron

2 courgettes

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Piment d'Espelette

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux.

Coupez les oignons et les gousses d'ail dégermées en morceaux

Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

Puis ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail et faites dorer .

.

Versez 150 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée les morceaux de tomates, de courgettes, de poivrons dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Servez chaud ensuite

Gratin de légumes recette cookeo



Gratin de légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes (3 à 4 courgettes)

500 g de pommes de terre (4 pommes de terre environ)

100 g de gruyère râpé

300 g de tomates (3 à 4 tomates environ)

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

Préparation

Lavez les tomates ,les courgettes .

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

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

Ajoutez une cuillère à soupe de moutade avec la purée de
tomates

Faites préchauffer le four à 200°

Ajoutez les morceaux de courgettes et de pommes de terre dans
la cuve

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Versez le vin blanc dans le plat

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 180°

Passez en position grill pendant 10 mn pour un aspect doré