

# Moules tomates recettes cookeo



## Moules tomates recettes cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

2 kgs de moules(plus selon vos convives)

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou autres

1 oignon

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

### Préparation

Lavez et grattez les moules si nécessaire.

Coupez l'oignon en morceaux .

Dégermez les gousses d'ail

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignon.

Versez dans la cuve l'eau, le vin blanc et les tomates pelées.

Ajoutez les moules

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Servez chaud

---

# **Brochettes boeuf à la plancha ou barbecue**



## **Brochettes boeuf à la plancha ou barbecue**

Une recette de brochettes de boeuf pour les beaux jours qui peut se réaliser à la plancha ,au barbecue ou pourquoi pas au four ?

### **Ingrédients pour 8 brochettes**

600 g de viande de bœuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

30 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Coupez la viande de bœuf en cubes

Déposez les cubes de viandes dans un plat.

Ajoutez dans le plat le concentré de tomates et le jus de citron. Vous pouvez également mettre du piment pour une version plus épicée. Mélangez et placez le plat au frigo au moins 1 heure.

Confectionnez vos brochettes de bœuf.

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

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes sur la plancha entre 5 et 8mn selon la puissance de votre plancha, et de la cuisson souhaitée.

---

## **Brochettes poulet abricots plancha ,barbecue**



# Brochettes poulet abricots plancha

**115 CALORIES 1 SP par brochettes**

## **Ingrédients pour 8 brochettes**

600 g d'escalopes de poulet

2 cuillères à soupe d'huile

30 ml de Jus de citron

4 Abricots

Curry

Sel

Poivre

Miel (facultatif pour adoucir)

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux et déposez les dans un plat

Coupez les abricots en 4.

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

Versez la préparation jus de citron huile sur les morceaux de poulet et les morceaux d'abricots.

Salez et poivrez et laisser macérer pendant 1h au frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant morceaux de poulet et abricots

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

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes entre 12 et 15 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.

---

## Salade composée riz oeufs cookeo



## Salade composée riz oeufs cookeo

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

200 g de riz

4 œufs

3 coeurs de palmier

1 échalote ou la moitié d'un oignon rouge

2 tomates

1 petite boîte de maïs

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'échalote ou l'oignon en morceaux

Coupez les cœurs de palmier en morceaux

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

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

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Passez les œufs sous l'eau

### **Mode dorer**

**Déposez dans la cuve le riz et les œufs**

Versez de l'eau dans la cuve

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5mn

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

Ecalez les œufs .

Déposez le riz ,les œufs, le maïs , les morceaux de tomates, les cœurs de palmier,dans un saladier .

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

---

## **Courgettes pommes de terre à la plancha**



## **Courgettes pommes de terre à la plancha**

180 CALORIES 3 SP

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de courgettes

600 g de pommes de terre

Sel

Poivre

Herbes de Provence

Huile pour la plancha

### **Préparation**

Passez sous l'eau les courgettes et coupez-les en morceaux.

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

Faites précuire vos légumes dans un robot cuiseur style cookeo ou autre ou dans un faitout. Les légumes doivent rester fermes

Pour la cuisson au cookeo suivez ce lien pour le détail de la cuisson

Démarrez votre plancha et huilez-la.

Quand l'huile est chaude déposez les morceaux de pommes de terre et de courgettes pour commencer la cuisson.

Saupoudrez d'herbes de Provence. Salez et poivrez selon votre convenance.

Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez du piment d'Espelette.

Mélangez de temps en temps jusqu'à obtenir la cuisson désiré (il faut compter au moins 5 mn)

Servez chaud