

# Thé glacé fruits rouges préparé au cookeo



## Thé glacé fruits rouges préparé au cookeo

### Ingrédients pour 1 l

1 l d'eau

1 citron

3 sachets de thé aux fruits rouges

50 g de sucre en poudre

### Préparation

Coupez 2 rondelles de citron puis pressé le citron

Versez l'eau dans la cuve.

Déposez les 2 rondelles de citron

Ajoutez les sachets de thé aux fruits rouges.

Versez le sucre et le jus de citron.

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l'air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

---

# **Thé glacé citron vert préparation cookeo**



### **Thé glacé citron vert préparation cookeo**

Pas de doute pour se rafraîchir , il n'y a rien de tel qu'un

thé glacé. Alors cet article vous propose de préparer votre thé avec votre cookeo.

Pour la teneur en sucre chacun pourra la gérer à sa façon. Pour ma part je vous propose uniquement 4 cuillères à soupe. Vous pouvez en mettre plus si vous le souhaitez. Ce thé est relativement amer.

### **Ingrédients pour 2 l**

2 l d'eau

4 citrons verts

6 sachets de thé vert

80 g de sucre roux

### **Préparation**

Coupez les citrons en rondelles.

Versez l'eau dans la cuve.

Déposez les rondelles de citron dans la cuve .

Ajoutez les sachets de thé vert.

Versez le sucre et la cuillère à soupe de jus de citron.

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l'air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

---

# Salade composée oeufs riz tomates cookeo



## Salade composée oeufs riz tomates cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz (j'utilise de l'incollable)

100 g de cantal ou de gruyère

1 petite boîte de maïs 285 g

2 œufs

4 tomates

100 ml de vinaigre d'alcool

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

Persil ou ciboulette (facultatif)

### **Préparation**

Egouttez et rincez le maïs et le riz sous l'eau

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

Coupez le cantal en morceaux.

Dans un bol préparez la sauce vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère de moutarde et enfin l'huile d'olive.

Cuisson des œufs

Pour la cuisson des œufs soit vous utilisez une casserole soit vous utilisez votre cookeo. Alors en fin de cuisson laissez refroidir les œufs, rincez votre cuve pour faire cuire le riz.

### **Cuisson cookeo des œufs**

Posez les œufs dans la cuve du cookeo.

Versez l'eau pour recouvrir les œufs.

Ajoutez le vinaigre d'alcool.

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

Programmez 5 mn

Refroidir les œufs sous l'eau froide.

Quand les œufs sont froids écalez les et coupez-les en morceaux.

Cuisson du riz

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau

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

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

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passer sous l'eau froide).

Déposez le riz dans un saladier. Ajoutez le maïs, les morceaux de tomates, de cantal et les œufs coupés en morceaux

Placez le saladier dans le frigo. Au bout de 2 h sortez le saladier et mélangez les ingrédients avec la sauce vinaigrette.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Servez froid

---

# **Salade penne poulet basilic cookeo**



## **Salade penne poulet basilic cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de penne

400 g d'escalopes de poulet

4 tomates

2 cuillères à soupe de parmesan

Quelques feuilles de basilic

1 cuillère à soupe

1 cuillère à soupe de Jus de citron

4 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la sauce

2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson des escalopes

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

Eau

## **Préparation**

Rincez les pennes sous l'eau

Coupez les escalopes en morceaux

Lavez et coupez les tomates morceaux.

Lavez le basilic et ciselez-le.

Préparez une sauce vinaigrette avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, la cuillère à soupe de vinaigre balsamique et le jus de citron. Salez et poivrez

## **Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez les pâtes puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et placez les pâtes dans un saladier.

Déposez sur les pâtes les tomates coupées en morceaux.

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

Sortez le saladier du frigo, mélangez les ingrédients avec du parmesan et de la sauce vinaigrette.

---

# Taboulé pour cet été au cookeo



## Taboulé pour cet été au cookeo

130 CALORIES 3 PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de semoule

400 g de tomates

La moitié d'un poivron rouge

La moitié d'un poivron vert

300 g de concombre

30 ml de jus de citron

2 échalotes

Persil

250 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates

Coupez le concombre en rondelles

Passez les poivrons sous l'eau puis épépinez les et coupez-les en morceaux

Epluchez et coupez l'échalote.

Déposez la semoule dans un saladier.

Lavez et ciselé le persil.

Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et de 30 ml de jus de citron,

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve au-dessus du saladier de semoule. Laissez gonfler la semoule, égrener la semoule.

Déposez dans le saladier, les morceaux de tomates, les morceaux d'échalote, les rondelles de concombre

Placez au frigo 2 bonnes heures avant dégustation

---

# Salade toute verte recette cookeo



## Salade toute verte recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 1 SP

### **Ingrédients pour 4 personnes**

12 asperges vertes fraîches ou conserve

300 g de petits pois congelés ou frais

1 pommes Granny Smith

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Thym, ciboulette séchée

### **Préparation**

Déposez les petits pois et les asperges coupées en morceaux dans la cuve.

Versez les 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

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

Programmez 5 mn.

Lavez la pomme épépinez sans enlever la peau. Coupez en lamelles la pommes. Déposez les lamelles de pommes dans un bol et versez le jus de citron pour que les morceaux ne noircissent pas.

Egouttez la cuve et déposez les asperges et les petits pois dans un saladier. Saupoudrez avec les herbes.

Laissez refroidir à l'air libre.

Placez ensuite le saladier avec les petits pois et les asperges et le bol de lamelles de pommes au frigo au moins 2 heures.

Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre de xérès.

Sortez le saladier et le bol. Dressez vos assiettes et versez la sauce vinaigrette.

Vous pouvez optez pour une version totale dans le saladier et servir ensuite dans les assiettes.

---

## **Salade pommes de terre saumon cookeo**



## **Salade pommes de terre saumon cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de pomme de terre

200 g de Saumon fumé

Quelques branches d'aneth pour la décoration

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de jus de citron

### **Préparation**

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

Déposez les pommes de terre dans la cuve et ajoutez 200 ml d'eau

Coupez le saumon fumé en morceaux

Ciselé l'aneth

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

Programmez 4 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 saumon fumé coupé en morceaux dans le saladier avec les pommes de terre et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, , la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à

soupe de vinaigre le sel et le poivre.

---

# Thé glacé aux 2 citrons préparation cookeo



## Thé glacé aux 2 citrons préparation cookeo

Quoi de plus simple que de réaliser un thé glacé au citron à l'aide du cookeo. Facile et rapide à réaliser pour les jours où la chaleur est présente. De quoi se rafraîchir rapidement.

Pour la teneur en sucre chacun pourra la gérer à sa façon. Pour ma part je vous propose uniquement 4 cuillères à soupe. Vous pouvez en mettre plus si vous le souhaitez.

### Ingrédients

1 l d'eau

1 citron vert

1 citron jaune

3 sachets de thé vert

30 g de sucre roux

### **Préparation**

Coupez les citrons en rondelles.

Versez l'eau dans la cuve.

Déposez les rondelles de citron dans la cuve.(vous pouvez garder 1 rondelles pour la présentation)

Ajoutez les sachets de thé vert.

Versez le sucre et la cuillère à soupe de jus de citron.

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l'air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

---

## **Salade 2 haricots thon au cookeo**



## **Salade 2 haricots thon au cookeo**

**180 CALORIES 4 PP 2 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

1 échalote

1 petite boîte de thon naturel

### **Pour la sauce**

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

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

Egouttez le thon

Coupez l'échalotte en morceaux

Déposez les haricots verts et beurre dans le coccoteo.

Versez 400 ml d'eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

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

Ajoutez les morceaux d'échalotes et le thon sur les haricots puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

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

---

# Artichauts vinaigrette recette cookeo



## Artichauts vinaigrette cookeo recette

### Ingrédients pour 4 personnes

4 artichauts

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### Pour la vinaigrette

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde

### Préparation

Coupez les queues des artichauts.

Passez vos artichauts sous l'eau

Déposez les artichauts passés sous l'eau dans le panier vapeur

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

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

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Préparez la vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde. Salez et poivrez.

---

## **Salade haricots verts thon recette cookeo**



# Salade haricots verts thon recette cookeo

255 CALORIES 5 PP 2 SP

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de haricots verts frais ou congelés

1 oignon rouge

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 boîte de thon

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts à cuire . Dans un récipient versez l'huile ,le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde

Coupez l'oignon rouge en morceaux.

Egouttez le mais .

Egouttez la boîte de thon .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 4 mn

.Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l'air libre,déposez-les dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots verts du frigo puis dressez votre salade en ajoutant les morceaux d'oignons ,les tomates cerises coupées en 2,le mais et le thon égoutté.

Servez avec la vinaigrette

---

# Asperges vertes sauce citron cookeo



## Asperges vertes sauce citron cookeo

125 CALORIES 4 PP 4 SP

### Ingrédients

500 g d'asperges vertes ou une botte

Pour la sauce citronnée

200 ml de crème fluide

30 ml de jus de citron

Quelques brins de ciboulette

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

2 pincées de sel

Poivre

## **Préparation**

Epluchez les asperges avec un économiseur en partant de la pointe pour aller vers le talon.

Coupez la partie dure du talon.

Passez les asperges sous l'eau.

Déposez les asperges dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Pendant la cuisson préparez votre sauce citronnée avec

- 200 ml de crème fraîche liquide
- 30 ml de jus de citron
- Ciboulette ciselée
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre selon votre convenance

Programmez 5 mn

Quand les asperges sont cuites laissez refroidir à l'air libre puis 2 h au frigo.

Servez avec la sauce citron

---

# Salade haricots verts poulet tomates cookeo



## Salade haricots verts poulet tomates cookeo

225 CALORIES 5 PP 3SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de Haricots verts extra-fins surgelés

200 g d'escalopes de poulet

12 tomates cerises

1 échalote

2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire dorer

**Pour la vinaigrette :**

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde.

2 cuillères à soupe de soja

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez l'échalote en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez les tomates cerises en 2

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin ,une cuillère à soupe de moutarde.

### **Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez les morceaux d'échalotes.

Déposez ensuite les haricots verts dans la cuve

Versez 200 ml d'eau dans la cuve avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots verts et le poulet dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante

Quand les haricots verts et les morceaux de poulet sont refroidis ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Placez le saladier dans le frigo au moins 2 h.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

---

## **Salade pommes de terre tomates haricots cookeo**



## **Salade pommes de terre tomates haricots cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de pomme de terre  
400 g de haricots verts frais ou congelés  
60 g d'olives dénoyautées en morceaux  
100 g de fromage de brebis  
Sel  
Poivre  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
1 cuillère à soupe de moutarde  
12 tomates cerises

### **Préparation**

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

Coupez le fromage de brebis en morceaux.

Coupez les tomates cerises en 2

Déposez les pommes de terre et les haricots verts dans la cuve et ajoutez 200 ml d'eau

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

Programmez 4 mn

Egouttez les pommes de terre et les haricots verts quand la cuisson est terminée.

Déposez les pommes de terre et les haricots verts 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 les haricots verts et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, les 2 cuillères à soupe de sauce soja, la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et le poivre.