Salade dinde haricots beurre recette cookeo

Salade dinde haricots beurre recette cookeo

235 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots beurre extra-fins surgelés

200 g d’escalopes de dinde

12 tomates cerises

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 les escalopes de dinde 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 dinde.

Déposez ensuite les haricots beurre 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 beurre et les morceaux de dinde dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante

Quand les haricots beurre 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

---

Asperges dinde citron recette cookeo

Asperges dinde citron recette cookeo

235 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de dinde

400 g d’asperges vertes

3 cuillères soupe de Jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml d’eau

Quelques feuilles de persil.

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez la crème fraîche et la cuillère de moutarde et une cuillère à soupe de citron

Découpez les escalopes de dinde en morceaux.

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l’extrémité des talons des asperges.

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde.

Versez 2 cuillères à soupe de jus de citron sur les morceaux d’escalopes.

Ajoutez ensuite les asperges.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud avec la sauce crème fraîche

moutarde.

---

200 recettes beaux jours cookeo PDF avec liens cliquables

200 recettes beaux jours cookeo PDF avec liens cliquables

Vous trouverez dans cet article 200 recettes cookeo pour les beaux jours. Même si on utilise de préférence les barbecues et les planchas ,le cookeo reste un partenaire appréciable. Il peut en effet vous proposé de préparer des entrées comme des terrines , des flans. Mais aussi des salades diverses de riz , de pâtes , des taboulés.

Côté préparation de plats pourquoi pas se diriger vers des couscous , des paêllas mais aussi des merguez et des saucisses avec de légumes d’été.

Côtés accompagnement pour vos grillades Cookeo vous propose des gratins ,des ratatouilles et bien d’autres recettes.

Pour les desserts des compotes et pour les gourmands des confitures.

Vous trouverez dans cet PDF gratuit à télécharger 200 recettes cookeo:

Entrées 20 recettes

Salades 40 recettes

Plats 80 recettes

Légumes pour accompagnement (grillades par exemple) 30

Desserts 30 recettes

Pour télécharger le PDF cliquez ICI ou sur l’image :

Comment fonctionne le PDF ? Vous pouvez suivre la vidéo ci-dessous

Bonne navigation

30 recettes cookeo salades PDF gratuit

30 recettes cookeo salades PDF gratuit

Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais quand les beaux jours arrivent j'utilise mon cookeo . De façon un peu différente certes. J'oriente plutôt mes recettes vers la préparation de salades et notamment pour la cuisson des légumes ou des féculents.

Alors vous trouverez dans cet article 40 recettes de salades préparées à l'aide de Cookeo.

Comment téléchargez le PDF ?

Il suffit de cliquez ICI ou sur l'Image . Puis de cliquez sur le lien de la recette que vous souhaitez consulter ou réaliser. Vous serez alors redirigés vers un de mes 3 blogs. Bonne navigation !!

Salade pommes de terre tomates feta cookeo

Salade pommes de terre tomates feta cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

900 g de pomme de terre

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 dans la cuve et ajoutez 200 ml d’eau

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 reste des ingrédients 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, 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.

Salade courgettes dinde recette cookeo

Salade courgettes dinde recette cookeo

230 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

2 filets de dinde (200 g) ou poulet

1 oignon

5 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cube de bouillon de légumes

Persil quelques feuilles

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux

Lavez le persil et ciselez-le

Coupez les filets de dinde en morceaux

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de dinde

Ajouter ensuite les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

Ajoutez enfin les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d’huile ,2 cuillères à soupe de sauce soja et une cuillère à soupe de vinaigre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez l’ensemble des ingrédients dans un saladier.

Ajoutez le persil dans le saladier

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo et servez avec la sauce vinaigrette soja.

Salade haricots verts sauce soja cookeo

Salade haricots verts sauce soja cookeo

178 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de haricots verts frais ou congelés

1 échalote

2 cuillères à soupe de soja

3 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts à cuire.

Coupez l’échalote en morceaux.

Dans un récipient versez l’huile, le vinaigre, la sauce soja.

Ajoutez dans ce récipients les morceaux d’échalote.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Sortez les haricots verts pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

Salade betteraves fromage brebis cookeo

Salade betteraves fromage brebis cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de betterave crues

60 g de fromage de brebis

Feuilles de persil

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel

Poivre

Eau (pour recouvrir les betteraves)

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l’huile, le vinaigre et le jus de citron.

Lavez et ciselez le persil

Coupez le fromage en morceaux

Passez les betteraves sous l’eau puis déposez les dans la cuve du cookeo.

Recouvrez les betteraves d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 50 mn

Laissez refroidir les betteraves à l’air libre quand la cuisson est terminée puis placez les betteraves au frigo.

Sortez les betteraves du frigo coupez-les en dés ou en morceaux.

Déposez les morceaux de betteraves dans un saladier ajoutez le persil, les morceaux de fromage de brebis.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez la sauce vinaigrette sur l’ensemble de la salade ou versez individuellement la sauce vinaigrette dans les assiettes

Mousse courgettes chèvre cookeo

Mousse courgettes chèvre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

200 ml de lait

1 cube de bouillon de légumes

2 g d’agar agar

70 g de bûche de chèvre

1 pincée de piment d’Espelette

1 cuillère à soupe de moutarde

200 l d’eau

Préparation

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

Diluez l’agar agar avec de l’eau dans un petit récipient

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les courgettes et repositionnez la cuve dans le cookeo avec les courgettes.

Mixez pour faire une purée.

Mode dorer

Ajoutez dans la cuve le fromage de chèvre coupé en morceaux.

Versez les 200 ml de lait. Salez et poivrez selon votre convenance

Versez l’agar agar dilué dans l’eau et laissez portez à ébullition pendant 2 mn. (Vous pouvez descendre le couvercle du cookeo si l’ébullition est forte pour éviter les projections)

Arrêtez la fonction dorer.

Versez la préparation dans un moule à charnière. Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo. (Au moins 2 h)

Démoulez au moment de déguster.

Confiture pommes fraises agar agar cookeo

Confiture pommes fraises agar agar cookeo

Ingrédients

600 g de pommes

400 g de fraises (congelées selon la période de l’année)

500 g de sucre en poudre

2 g d’agar agar

Préparation

Epluchez , coupez les pommes et les fraises en morceaux

Déposez les morceaux de pommes , de fraise dans la cuve .

Ajoutez le sucre et mélangez.

Mode dorer

Mélangez de temps en temps jusqu’à ébullition.

Quand l’ébullition se produit ajoutez l’agar agar dilué avec un peu d’eau dans la cuve

Laissez à ébullition pendant 5 mn puis éteignez votre cookeo.

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation des pots à confiture . Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à_l’air libre.

Asperges crème fraîche recette cookeo

Asperges crème fraîche recette cookeo

135 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg d’asperges

200 g de crème fraîche

Quelques tiges de ciboulette

De l’eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de vinaigre

Le jus d’un citron pressé

Préparation

Epluchez les asperges avec un économe 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 la cuve. Recouvrez d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Pendant la cuisson des asperges préparez la sauce crème fraîche en mélangeant :

- 200 g de crème fraîche

- Une cuillère à soupe de vinaigre
- Le jus d’un citron pressé
- Du sel
- Du poivre
- De la ciboulette ciselée
- Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Placez également la sauce au frigo

Sortez les asperges du frigo et servez avec la sauce.

Salade haricots verts saumon cookeo

Salade haricots verts saumon cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots verts extra-fins surgelés

100 g de filets de saumon frais

1 Oignon rouge

2 cuillères à soupe de jus de citron ou le jus d’un citron pressé

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

Quelques feuilles de persil

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon rouge en morceaux puis hachez le avec les feuilles de persil lavées.

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d’huile d’olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin et du jus de citron.

Ajoutez l’oignon et le persil haché et mélangez.

Déposez les haricots verts dans la cuve ainsi que le saumon coupé en morceaux.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

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 saumon dans un saladier. Laissez

refroidir à température ambiante puis au frigo.

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

---

Tomates poivrons chorizo recette cookeo

Tomates poivrons chorizo recette cookeo

Une recette cookeo rapide à réaliser avec moins de 5 mn de cuisson rapide. Les amateurs de tomates et de plats un peu relevés vont trouver certainement leur compte avec cette recette.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de tomates

100 g de chorizo

200 g de poivrons

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Coupez le chorizo en rondelles

Coupez l’oignon en morceaux.

Epépinez et coupez le ou les poivrons en morceaux. Pour ma part ce sont des poivrons que j’avais coupés et placés au congélateur (trio de poivron rouge, jaune, vert).

Mode dorer

Déposez les rondelles de chorizo dans la cuve et laissez revenir 2 mn puis ajoutez les morceaux d’oignons.

Au bout de 2 mn ajoutez les poivrons et laissez dorer 2 mn puis ajoutez les morceaux de tomates.

Versez le vin blanc et émiettez un cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance. (Pour ma part j’attends la dégustation car le cube de bœuf et le chorizo sont déjà assez assaisonner.)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud

Thé glacé citron recette cookeo

Thé glacé citron recette cookeo

Voilà dans cet article une recette rafraîchissante. Cette recette est une recette traditionnelle adaptée au cookeo . Vous pouvez rajouter du sucre si vous trouvez la boisson trop acide.

Ingrédients

2 l d’eau

2 sachets de thé vert

1 citron jaune

1 citron vert

70 ml de pulco

3 cuillères à soupe de sucre en poudre

3 cuillères à soupe de sucre de canne

1 cuillère à soupe de miel

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Versez 2 l d’eau dans la cuve avec des rondelles de citron vert et jaune. (Gardez 2 rondelles de citron pour la décoration). Ajoutez le

sucre dans la cuve et mélangez.

Arrêtez votre Cookeo et plongez les 2 sachets de thé dans la cuve et laisser infusez.

Ajoutez la cuillère à soupe de miel

Quand le thé est refroidi, placez le dans un pichet au frigo. Vous pouvez placez le pichet au congélateur pendant 15 mn avant de servir

Servez frais avec des glaçons.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr