

# Salade brocolis poireaux cookeo



## Salade brocolis poireaux cookeo

**152 CALORIES 4 PP 2 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de brocolis détaillé en bouquets

200 g poireaux coupés en rondelles

4 tomates cerises coupée en rondelles

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de vinaigre

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Lavez et détaillez les brocolis en bouquets.

Lavez et coupez les tomates et les poireaux en rondelles.

Déposez les brocolis et les poireaux dans la cuve .

Préparez une sauce avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive , 1 cuillère à café de vinaigre et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique. Ajoutez du sel et du poivre

Versez 200 ml d'eau

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les brocolis et les poireaux dans un saladier .Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant au moins 2 h .

Sortez le saladier au moment de déguster et versez la sauce dans le saladier et mélangez .

# Salade courgettes chèvre basilic cookeo



## Salade courgettes chèvre basilic cookeo

140 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

75 g de chèvre bûche

Quelques feuilles de basilic

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Pressez le citron, placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Coupez le fromage de chèvre en morceaux

Lavez le basilic

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d'eau

### **Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn les courgettes et faites revenir 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes et les oignons dans un saladier.

Déposez les feuilles de basilic et les morceaux de fromage de chèvre dans le saladier

Versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier.

Vous pouvez ajouter quelques tomates cerises.

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo et consommez immédiatement

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Champignons à la grecque cookeo



## Champignons à la grecque cookeo

155 CALORIES 4 PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de champignons de Paris frais

Sel /Poivre

Persil frais ou déshydraté

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

75 g de dés de jambon

1 petite boîte de tomates pelées / 1 petite boîte de concentré de tomate

1 oignon /Le jus d'un citron pressé

200 ml d'eau /1 cube de bouillon légumes

## **Préparation**

Lavez et coupez les champignons de Paris

Épluchez l'oignon et coupez- le en morceaux

## **Mode dorer**

Verser l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant 2 minutes puis ajoutez les dés de jambon et les champignons de Paris.

Ajouter la boîte de tomates pelées

Verser un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes .

Saupoudrer de persil

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates et le jus de citron.

Laissez refroidir aller à l'air libre dans un premier temps puis placez les champignons dans un saladier et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 heures déguster froid.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Salade poulet petit pois radis au cookeo



## Salade poulet petit pois radis au cookeo

215 CALORIES 6 PP 4 SP



## **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de petits pois congelés

80 g de radis

300 g d'escalope de poulet

60 g d'asperges vertes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel et poivre

## **Préparation**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir le poulet coupé en morceaux

Ajoutez les petits pois .

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn.

Pendant la cuisson préparez une sauce vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de vinaigre.

Lavez et coupez en rondelles les radis.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et faites refroidir à

l'air libre.

Placez le poulet et les petits pois et les asperges dans un saladier. Ajoutez les radis coupés en morceaux Puis placez au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier versez la vinaigrette et servez.

---

## Thé glacé pêches au cookeo



# Thé glacé pêches au cookeo

**40 CALORIES 1 PP 1 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

2 pêches pelées et coupées en cubes

2 sachets de thé noir ou vert

2 cuillères à soupe de miel liquide

800 ml d'eau

## **Préparation**

Epluchez et coupez les pêches en morceaux et déposez les dans la cuve .

Versez les 800 ml d'eau

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de miel et mélangez.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 2 mn .

Quand la cuisson est terminée ,enlevez les sachets de thé,mixez les ingrédients et versez la préparation dans un pichet .

Laissez refroidir dans un premier temps à l'air libre puis placez au frigo pendant 4 Heures.

Servez avec des glaçons .

---

# Salade pommes de terre maison cookeo



# Salade pommes de terre maison cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 poivron

4 pommes de terre

200 ml litres d'eau

4 tomates

1 Yaourt

1 cuillère à soupe de moutarde

### **Préparation**

Epluchez les pommes de terre, lavez les, coupez les en morceaux

Epépinez et découpez le poivron en morceaux

Lavez les coupez les tomates en morceaux

Dans un saladier versez le yaourt puis la moutarde et mélangez.

Ajoutez dans le saladier les morceaux de poivrons et de tomates

Déposez dans cuve du cookeo les pommes de terre coupée en morceaux

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

Programmez 3 minutes

Egouttez les pommes de terre et déposez les dans le saladier

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 heures

Au bout de 2h sortez le saladier du frigo puis mélangez l'ensemble des ingrédients

---

# Salade composée riz poulet recette cookeo



**Salade composée riz poulet recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

200 g de riz

Quelques branches de persil

80 g de gruyère en morceaux

400 g d'escalope de poulet

2 pommes

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation au cookeo**

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d'escalope de poulet

Ajoutez le riz et versez de l'eau au ras des ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz et les morceaux de poulet à l'air libre

Déposez le riz et le poulet dans un saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement

### **Préparation sans le cookeo**

Faites cuire le riz selon les indications du paquet .

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Dans une pôle versez l'huile puis faites cuire les morceaux d'escalope de poulet

Salez et poivrez selon votre convenance

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les morceaux de poulet à l'air libre

Egouttez et déposez le riz dans un saladier .Ajoutez le poulet dans le saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .



Consommer immédiatement

---

**Salade farfalles 2 tomates  
cookeo**



# Salade farfalles 2 tomates cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farfalles

100 g de tomates séchées

1 tomate

12 olives vertes

Le jus d'un citron

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

## Préparation cookeo

Coupez la tomate et les tomates séchées en morceaux

Dans un ramequin pressez le jus d'un citron et ajoutez les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive .

Déposez les farfalles dans la cuve puis versez de l'eau pour recouvrir

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmer le temps indiqué sur le paquet de farfalles divisé par 2

Quand la cuisson est terminée déposez les pâtes dans un saladier, ajoutez les morceaux de tomates séchées et les morceaux de tomates ainsi que les olives vertes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez la sauce citron huile d'olive dans le saladier et mélangez

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2h

## **Préparation sans cookeo**

Coupez la tomate et les tomates séchées en morceaux

Dans un ramequin pressez le jus d'un citron et ajoutez les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive .

Faites cuire les farfalles selon les indications du paquet .

Egouttez les farfalles

Déposez les pâtes dans un saladier, ajoutez les morceaux de tomates séchées et les morceaux de tomates ainsi que les olives vertes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez la sauce citron huile d'olive dans le saladier et mélangez

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2h

---

# Soupe fraises menthe recette cookeo



## Soupe fraises menthe recette cookeo

90 CALORIES 2 PP 3 SP

### Ingrédients

500 g de fraises

4 feuilles de menthe

50 g de sucre

150 ml d'eau

### **Préparation**

Déposez les fraises dans la cuve

Versez le sucre et l'eau sur les fraises et mélangez

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo avant dégustation.

---

# Salade riz thon recette cookeo ou sans



## Salade riz thon recette cookeo ou sans

**155 CALORIES 3 PP 2 SP**

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

1 boîte de thon 185 g ou plus

240 g de riz basmati ou autre

2 pommes

1 petite boîte de maïs 285 g

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel poivre

### **Préparation au cookeo**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le mais et le thon sous l'eau

Placez le mais ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.  
Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

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 passez sous l'eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

### **Préparation sans cookeo**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le mais et le thon sous l'eau

Placez le mais ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.  
Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Faites cuire du riz dans une casserole ou un faitout selon les

indications du paquet de riz

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passez sous l'eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

---

**Couscous légumes recette  
cookeo**





# Couscous légumes recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 4 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de fleurettes de brocolis

200 g de poivrons congelés ou frais

400 g de courgettes

200 g de semoule

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d'eau

10 g de beurre

Sel

Poivre

## Préparation

Versez la semoule dans un saladier.

Coupez les courgettes en morceaux .

Épépinez les poivrons et coupez les en morceaux .

Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux de poivrons ,les morceaux de courgettes.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez avec une louche du bouillon de cuisson dans le saladier.

Laissez gonfler les graines (les graines doivent être tendres). Ajoutez du beurre puis égrénez à la fourchette.

Servez avec la semoule les légumes

---

# **Salade asperges riz Boursin recette cookeo**



**Salade asperges riz Boursin recette  
cookeo**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

**200 g de riz**

**12 petites asperges**

**3 cuillères à soupe de Boursin**

**1 cuillère à soupe de moutarde**

**2 brins de persil**

**Sel**

**20 petites tomates cerises**

**Huile d'olive**

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les asperges pendant une minute

Ajoutez le riz puis versez de l'eau ras du riz.

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

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

Quand la cuisson du riz est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis placer le riz dans un saladier au frigo pendant 2h

Pendant que le riz refroidi mélanger le Boursin avec la cuillère à soupe de moutarde et le persil dans un bol

### **Couper les tomates cerise en rondelles**

Sortez le saladier du frigo ajoutez la préparation du Boursin et de la moutarde Mélanger ,ajoutez ensuite les tomates cerises coupées en rondelles.

Mélanger à nouveau ,salez et poivrez selon votre convenance .Replacez votre saladier au frigo servez froid.

---

# Poireaux sauce asiatique recette cookeo



## Poireaux sauce asiatique recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 2 SP

## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 Blancs de poireaux (comptez 800 g)

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile de sésame ou huile de tournesol

1 cuillère à soupe de graines de sésame dorées

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin .

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez les blancs de poireaux en rondelles et déposez les dans la cuve .

Versez 200 ml d'eau

Salez et poivrez

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Pendant la cuisson mélangez dans un bol la sauce soja, l'huile ,les graines de sésame, le vinaigre de vin .

Versez la sauce sur les poireaux que vous avez égouttés. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 2 à 3h

