Flan champignons carottes recette cookeo

Flan champignons carottes recette cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de carottes

200 g de champignons de Paris Congelés

2 œufs

25 g de gruyère râpé

1 échalotte

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Ciboulette fraîche ou déshydratée

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez les carottes et l’échalote en morceaux.

Dans un saladier battez les œufs avec le gruyère râpé.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’échalote.

Ajoutez ensuite les morceaux de carottes, les champignons.

Versez 400 ml d’eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, réservez quelques champignons puis mixez le contenu de la cuve.

Ajoutez le contenu mixé dans le saladier avec les œufs et le gruyère râpé.Mélangez.

Rincez la cuve puis redéposez la cuve dans le cookeo.

Versez 200 ml d’eau

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

Remplissez des ramequins avec l’ensemble de la préparation.

Déposez les champignons réservés dans les ramequins.

Posez les ramequins dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud

Moules ardenaise recette cookeo

Moules ardenaise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de moules congelées décoquillées

1 gousse d’ail

2 échalotes

100 ml de vin blanc

200 g de lardons

100 ml d’eau

800 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml de crème fraîche

1 bouquet garni

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve quand ils ont donné de la graisse faites revenir l’ail et les échalotes que vous avez coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les moules et les champignons .

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,100 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez et déposez le bouquet garni dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et mélangez .

Servez chaud .

Taboulé thon recette cookeo

Taboulé thon recette cookeo

200 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de thon frais

250 g de semoule

3 citrons

12 tomates cerises

1 échalote

Persil

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de légumes

250 ml d’eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les tomates cerises en 2

Coupez le thon en morceaux .

Epluchez et coupez l’échalote.

Déposez la semoule dans un saladier.

Pressez les citrons .Lavez et ciselé le persil.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de thon quand l’huile est chaude.

Versez un bouillon composé de 250 ml d’eau ,50 ml de vin blanc,1 cube de bouillon de légumes et le jus des 3 citrons pressés

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve au dessus du saladier de semoule . Laissez gonfler la semoule puis déposez dans le saladier ,les morceaux de thon,les morceaux de tomates cerises,les morceaux d’échalote ,le persil ciselé.

Placez au frigo 2 bonnes heures avant dégustation

Taboulé poulet citron recette cookeo

Taboulé poulet citron recette cookeo

230 CALORIES 5 PP 3 SP

Une recette fraîcheur pour nos belles soirées chaudes : un taboulé au citron et au poulet .En plus cette recette propose un nombre de calories modérées.

Ingrédients pour 4 personnes
200 g de semoule
1 citron (2 ou 3 pour plus de goût)
400 g d’escalopes de poulet
100 g d’oignons
1 cube de bouillon de volailles
2 cuillères à soupe d’huile d’olive
200 ml d’eau
4 branches de Persil
Pour plus de saveur : de la menthe ciselée et du piment d’Espelette

Préparation
Pressez le ou les citrons . Râpez un peu de zest de citron .
Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Mode dorer
Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les oignons 1 mn
Ajoutez les morceaux de poulet .
Au bout de 2 mn de fonction dorer versez un bouillon composé de 200 ml d’eau ,un cube de bouillon de volailles.
Ajoutez le zeste de citron et le jus de citron .
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée filtrer la préparation avec un écumoir et un saladier placé dessous Versez le bouillon de la cuisson sur la semoule placée dans un saladier.
Réservez la viande au frigo, et le saladier de semoule pendant 3 ou 4 h.
Sortez la viande et le saladier de semoule du frigo.
Egrener la semoule puis déposez les morceaux de poulet et les oignons dans le saladier .

Déposez le persil sur l’ensemble de la préparation .
Vous pouvez ajoutez du jus de citron au moment de consommer .

Poireaux ricotta recette cookeo

Poireaux ricotta recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1000 g de poireaux congelés ou frais

2 cuillères à soupe de rizdor ou une dose de safran

1 cube de bouillon de légumes

80 g de ricotta

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles.

Versez un bouillon composé de 300 ml d’eau et d’un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec le rizdor ou le safran. Salez et poivrez selon votre

convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Ajoutez la ricotta quand la cuisson est terminée. Mélangez

Servez chaud

Ratatouille merguez recette cookeo pour les beaux jours

Ratatouille merguez recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

8 merguez

400 g de tomates

400 g de courgettes

400 g d’aubergines

1 poivron rouge

1 oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d’ail

Sel

Poivre

Herbes de Provence

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l’aubergine en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les merguez dans la cuve .

Ajoutez au bout de 2 mn les oignons et l’ail coupé en morceaux

Faites revenir environ 2 mn puis ajoutez les aubergines ,les courgettes,les tomates,le poivron (bien sûr tout cela en morceaux).

Versez le bouillon composé de 100 ml, de vin blanc ,100 ml d’eau ,d’un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

Coulis aux fruits rouges recette cookeo

Coulis aux fruits rouges recette cookeo

110 CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients

600 de fruits rouges congelés

50 ml d’eau

50 g de sucre

Préparation

Déposez les fruits rouges dans la cuve

Versez l’eau et le sucre ,mélangez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez les ingrédients .

Passez au chinois la préparation .

Versez dans des pots puis laissez refroidir à l’air libre puis au frigo

Couscous merguez légumes express recette cookeo

Couscous merguez légumes express

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets achetés à Leclerc)

4 à 8 merguez

100 g d’oignons

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Préparation

Coupez les merguez en tronçons

Mode dorer

Déposez les tronçons de merguez dans la cuve avec les oignons puis faites revenir 2 à 3 mn quand le préchauffage est terminé.

Déposez dans la cuve les légumes à couscous ;

Versez 400 ml d’eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec la cuillère à soupe de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez Chaud avec une semoule que vous préparez selon les indications du paquet

Terrine saumon recette cookeo

Terrine saumon recette cookeo

270 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon

4 œufs

Sel

Poivre

Quelques branches de persil

1 cuillère à café d’aneth

2 cuillères à soupe de fromage blanc

Film alimentaire

Préparation

Hachez le persil

Déposez dans le panier vapeur du cookeo le saumon. Versez 200 ml d’eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, émiettez le saumon dans un saladier.

Cassez les œufs et mélangez avec le saumon.

Salez et poivrez selon votre convenance

Ajoutez le persil et l’aneth

Ajoutez le fromage blanc et mélangez

Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo.

Filmez le moule

Versez 200 ml d’eau dans la cuve du cookeo

Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo.

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant 4 heures.

Servez froid

Salade poulet poivrons tomates préparation cookeo

Salade poulet poivrons tomates préparation cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tomates cerise

400 g d’escalopes de poulet

800 g de poivrons frais ou lanières de poivrons congelées

Ciboulette

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Piment d’Espelette

Jus de citron ou 1 citron pressé

5 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Coupez et épépinez les poivrons si vous utilisez du poivron frais.

Coupez les tomates cerises en 2

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de poulet puis ajoutez les morceaux de poivron.

Versez le verre de vin blanc et 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre.

Egouttez ensuite l’ensemble de la préparation net déposez la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette en mélangeant:

- Le vinaigre
- L’huile
- Le jus de citron
- Les morceaux de ciboulette
- Du piment D’Espelette ou autre selon votre convenance.

Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez avec le poulet et les poivrons. Placez au frigo Servez Frais

---

Salade tomates lentilles recette cookeo

Salade tomates lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

Thym

Persil

1 cuillère à café d’ail déshydraté

4 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

300 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez vos tomates cerise.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 300 ml d’eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 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.

Salade moules betteraves

cookeo weight watchers

Salade moules betteraves cookeo weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d’huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l’ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée. Egouttez et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placer le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

Poireaux sauce curry cookeo

Poireaux sauce curry cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux

200 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde mi forte

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Persil

Préparation

Lavez vos blancs de poireaux puis coupez-les en rondelles.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Pendant la cuisson préparez une sauce avec 200 ml de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de curry, une cuillère à soupe de moutarde mi forte. Mélangez, salez et poivrez.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les poireaux à l’air libre puis au frigo.

Servez froid avec la sauce curry

Salade haricots verts champignons cookeo

Salade haricots verts champignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 ml d’eau

sel poivre

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de gingembre moulu

1 cuillère à café d’ail déshydraté

1 jus de citron pressé

Préparation

Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 200 millilitres d’eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l’air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .

Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l’ail .

Servez froid