Spaghettis courgettes tomates cookeo

Spaghettis courgettes tomates cookeo

Une recette cookeo de spaghettis tout simplement avec des légumes ,sans viande ,ni poisson.

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

400 g de courgettes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

1 oignon

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les courgettes à la mandoline

Faites tremper les spaghettis avec de l’eau dans un plat 10 mn avant le début de la recette

Mode dorer

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

Faites revenir en suite les courgettes coupées en rondelles à la mandoline.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans la cuve .

Saupoudrez de curry et d’ail semoule

Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez la boite de tomates pelées

Versez ,le vin blanc, l’eau afin de recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis

divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde Mélangez.

Servez chaud

Flan de chou fleur recette cookeo

Flan de chou fleur recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou-fleur congelé ou 1 chou-fleur frais

200 g de crème fraîche

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d’eau

4 œufs

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Découpez les fleurettes de chou-fleur si votre chou-fleur est frais

Passez les œufs sous l’eau

Déposez les fleurettes de chou-fleur et les œufs dans la cuve du cookeo.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry.

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Placez le chou-fleur dans un plat qui va au four.

Ecalez les œufs et coupez-les en morceaux.

Mélangez délicatement la crème fraîche e les morceaux d’œufs avec les fleurettes de chou-fleur.

Enfournez 10 mn avec 200°

Servez chaud

Velouté de champignons recette cookeo

Velouté de champignons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de champignons de Paris

1 litre d’eau

2 échalotes

200 ml de crème fraiche

25 g de beurre

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Passez les champignons sous l’eau et coupez-les en morceaux

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve et faites revenir les échalotes.

Déposez les morceaux de champignons de Paris dans la cuve. (Gardez quelques morceaux pour la présentation)

Verser un bouillon composé de 1 l d’eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn.

Quand la cuisson est terminée versez l’ensemble des ingrédients de la cuve dans un récipient.

Ajoutez la crème fraîche et Mixez. Servez chaud

Soupe poireaux petits pois recette cookeo

Soupe poireaux petits pois recette cookeo

Une recette cookeo de soupe pour les jours où il ne fait pas très chaud.

Ingrédients

2 poireaux

400 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de légumes

100 g de crème fraîche

Sel

Poivre

1,2l d’eau

Préparation

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

Déposez les morceaux de poireaux et les petits pois dans la

cuve.

Versez l’eau et émiettez le cube de bouillon de légumes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn .

Quand la cuisson est terminée mixez les poireaux et les petits pois.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .

Servez chaud .

Flan de courgettes recette cookeo

Flan de courgettes recette cookeo

Une recette cookeo simple et rapide à réaliser

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Lavez et Coupez les courgettes en morceaux

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les morceaux de courgettes et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn à 200°

Servez chaud.

Soupe carottes recette cookeo

Soupe carottes recette cookeo

125 CALORIES 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de carottes

1 oignon

1,2 l d’eau

1 cube de bouillon de volaille

Quelques feuilles de coriandre

2 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes et l’oignon en morceaux.

Lavez les feuilles de coriandre

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les oignons puis ajoutez les carottes.

Versez l’eau et le cube de bouillon de volaille.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixer les ingrédients de la cuve et servez chaud

Légumes à la provençale cookeo

Légumes à la provençale cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

500 g de champignons de paris émincés

500 g de courgettes coupées en dés

1 grosse boîte de tomates pelées

1 gousse d’ail

Herbe de Provence,

Sel et poivre

2 cuillères à café d’huile d’olive

Préparation

Lavez et émincez les champignons de Paris.

Coupez les tomates en morceaux.

Hachez la gousse d’ail.

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignons.

Ajoutez l’ail et le persil haché.

Ajoutez les champignons.

Ajoutez les courgettes

Versez la grosse boite de tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez d’herbes de Provence.

Ajoutez 100 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn.

Servez chaud

Ratatouille une recette au cookeo

Ratatouille une recette au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de tomates

500 g d’aubergines

500 g de courgettes

2 oignons

200 g de poivrons

200 ml d’eau

2 gousses d’ail

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Thym

Sel

Poivre

Préparation

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l’ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve .Quand l’huile est chaude faites dorer les oignons

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les morceaux de poivron .

Ajoutez ensuite les tomates ,les morceaux d’aubergine , les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

Versez 200 ml d’eau

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym et de laurier

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

servez chaud

Courgettes béchamel recette

cookeo

Courgettes béchamel recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes

1 oignon

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les oignons.

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes.

Versez les 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les courgettes, déposez les dans un plat qui va au four.

Préchauffer votre four à 180°

Conservez le jus de cuisson et déposez le dans la cuve du cookeo. **Repassez en mode dorer.**

Versez la cuillère à soupe de moutarde, la crème fraîche. Mélangez

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Arrêter le mode dorer quand la sauce à épaissi.

Versez la sauce sur les courgettes.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 mn à 180 °. Au grill 5 mn

Servez chaud

Cuisson riz haricots verts en même temps au cookeo

Envie de faire une salade de riz composée avec des haricots verts voilà comment gagner du temps en faisant cuire en même temps le riz et les haricots

Ingrédients

Riz choisissez votre quantité disons 200 g pour une salade

Haricots verts congelés 200 g également

Eau (minimum 200 ml en fait suffisamment pour recouvrir le riz)

Préparation

Passez le riz sous l’eau

Déposez les le riz et les haricots verts dans la cuve .

Recouvrez le riz avec de l’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

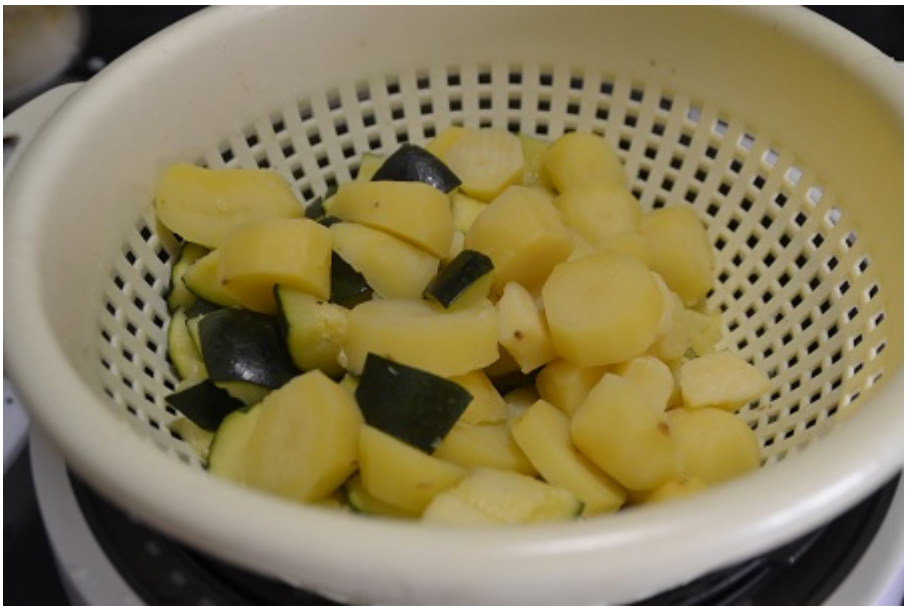
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et passez le riz et les haricots verts sous l’eau .

Déposez le riz et les haricots verts dans un saladier et placez le au frigo pendant 2 heures.

Sortez le saladier du frigo et ajoutez des ingrédients selon votre convenance pour faire par exemple une salade

---

Courgettes pommes de terre cookeo et plancha



Courgettes pommes de terre cookeo et plancha

172 CALORIES 3 SP

Ingrédients Pour 4 personnes

600 g pommes de terre

1 kg de courgettes

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Curry

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.

Déposez les pommes de terre et les morceaux de courgettes dans la cuve du cookeo .

Versez 200 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn si vous les faites cuire ensuite à la plancha ou au four sinon 5 mn pour les consommez nature.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Consommez nature ou faites cuire un peu au four ou à la plancha (pour la plancha suivez ce lien)

Gratin pommes de terre cookeo

Gratin pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1,2 kg de pommes de terre

200 ml de crème fraîche

300 ml de lait

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Noix de muscade

Préparation

Mélangez la crème fraîche et le lait et saupoudrez de noix de muscade

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

Déposer les pommes de terre dans la cuve .

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Préchauffez votre four à 200°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 3 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Déposez les morceaux de pommes de terre dans un plat qui va au four.

Versez sur les pommes de terre la préparation lait crème fraîche.

Enfournez pour 30 mn à 210°+ 5 à 10 mn à 270° position grill

Aubergines tomates recette cookeo

Aubergines tomates recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d’aubergines (environ 2)

400 g de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 petite boite de concentré de tomates

1 oignon

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

1 cuillère à café de sucre en poudre

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,200 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez l’oignon en morceaux

Passez les tomates et les aubergines sous l’eau.

Coupez les tomates et les aubergines en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les morceaux d’aubergines et les morceaux de tomates.

Versez votre bouillon

Ajoutez la cuillère à café de sucre.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates

---

Gratin courgettes express cookeo

Gratin courgettes express cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de gruyère râpé

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

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

Faites préchauffer votre four à 200°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 m n

Quand la cuisson est terminée, égouttez les courgettes et redéposez les dans la cuve .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Placez la préparation s dans un plat qui va au four.

Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 15 mn à 200 ° puis 5 mn au grill

Servez chaud