Pommes de terre rissolées paprika cookeo



Pommes de terre rissolées paprika cookeo

Voici une version des pommes de terre rissolées au cookeo avec du paprika et un oignon . Cette version est une version effectuée en **mode dorer uniquement.**

Il faut environ 20 mn pour que les pommes de terre soient bien rissolées. Il est vrai que l'on ne met pas moins de temps qu'avec une poêle ou un faitout mais le Cookeo est mon ustensile préféré ,il me permet de ne pas être en permanence à côté de lui pendant la cuisson car il n'y a pas de flamme.

Le seul risque en cas d'oubli de surveillance de cuisson c'est d'avoir des pommes carbonisées.

Pour les quantités c'est à titre indicatif vous pouvez mettre plus de pommes de terre en fonction de vos mangeurs.

Veillez à ce que la cuve soit toujours bien huilée pour

éviter que cela accroche .

Pour les pommes de terre utilisez des pommes de terre à chair ferme sinon vos pommes de terre vont finir en purée.

Alors voici le descriptif de la recette :

Ingrédients pour 4 personnes

12 pommes de terre coupées en morceaux (plus selon vos mangeurs)à chair ferme

6 cuillères à soupe d'huile

Paprika

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les pommes de terre ,passez les sous l'eau puis coupez les en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et versez de l'huile dessus puis mélangez.

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand le préchauffage est terminé versez les pommes de terre dans la cuve puis faites dorer jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites . Remuez de temps en temps.

Ajoutez les morceaux d'oignons en fin de cuisson des pommes de terre (environ 18 mn) et saupoudrez de paprika.

Pour savoir si les pommes de terre sont cuites piquez avec une fourchette .

Gratin de poireaux recette cookeo



Gratin de poireaux recette cookeo

165 CALORIES 3 PP SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de poireaux

100 g de crème fraîche

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Préparation

Préchauffer votre four à 200°

Mode dorer

Coupez l’oignon en morceaux

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

Ajoutez les rondelles de poireaux

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

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve les morceaux d’oignon et les morceaux de poireaux.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

Gratin d’épinards recette cookeo



Gratin d’épinards recette cookeo

280 CALORIES 4 SP 6 PP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg d’épinards frais ou congelés

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

4 pommes de terre 300 g environ

100 g de crème fraîche

70 g de gruyère râpé

2 biscottes

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d’eau

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Lavez vos épinards s’ils sont frais .

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

Coupez l’oignon en morceaux .

Ecrasez les biscottes

Mode dorer

Versez l’huile d’olive puis faites dorer les morceaux d’oignons .

Ajoutez les épinards ,les morceaux de pommes de terre.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l’eau et émiettez un cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 7 mn .

Préchauffez votre four

Quand la cuisson est terminée ,égouttez la cuve .Redéposez les ingrédients dans la cuve ajoutez la crème fraîche et les 2 cuillères à soupe de moutarde. Mélangez.

Déposez la préparation dans un plat qui va au four .

Saupoudrez avec les biscottes écrasées et le gruyère râpé .

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200° et ensuite terminez par un petit coup au grill pour un aspect plus doré.

Velouté pommes de terre carottes cookeo



Velouté pommes de terre carottes cookeo

150 calories 3PP 2 SP (un peu plus

pour ceux qui prennent de la crème fraîche)

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes

200 g de pommes de terre

1 l d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

Quelques feuilles de persil

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

De la crème fraîche pour les plus gourmands

Préparation

Epluchez les carottes et coupez-les en morceaux.

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

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les légumes coupés en morceaux.

Versez 1 l d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l’ensemble de votre préparation.

Endives béchamel recette cookeo



Endives béchamel recette cookeo

110 CALORIES 1 SP 3 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives

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

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons. Lavez vos endives

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les endives.

Versez les 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les endives déposez

les dans un plat qui va au four.

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 endives et les dés de jambon.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 mn à 200 °.

Servez chaud

Purée de patates douces recette cookeo



Purée de patates douces recette cookeo

Ingrédients pour 3 / 4 personnes

750 g de patates douces

50 g de crème fraîche

25 g de beurre

Cumin

1 cube de bouillon de bœuf ou autre

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les patates douces. Passez les sous l’eau et coupez-les en morceaux

Déposez les patates douces coupées en morceaux dans la cuve

Verse 200 ml d’eau et émiettez le cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Replacez dans la cuve les patates douces puis ajoutez le beurre et la crème fraîche. Mélangez et servez chaud.

Gratin pommes de terre recette cookeo



Gratin pommes de terre recette cookeo

Une recette qui peut se réaliser sans cookeo ,c »est évident mais le Cookeo c’est mon ustensile préféré. Le temps de cuisson des légumes et plus rapide et je ne suis pas obligé de surveiller la cuisson en permanence.

Ingrédients pour 4 personnes

250 de champignons

600 g de pommes de terre

100 g de crème fraîche

2 gousses d’ail

70 g de gruyère

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d’eau

200 ml de lait

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les champignons de Paris en morceaux

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Epluchez l’ail, dégermez et râpez les gousses.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir l’ail râpé.

Ajoutez les champignons et les morceaux de pommes de terre

Ajoutez les 300 ml d’eau dans la cuve

Sale et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Déposez les champignons et les pommes de terre dans un plat qui va au four

Préchauffez le four à 200 °

Redéposez la cuve dans le cookeo et repassez en mode dorer.

Versez le lait dans la cuve quand le lait commence à bouillir ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Mélangez jusqu’à épaississement.

Versez la sauce épaissie sur les pommes de terre et les champignons.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 25 mn

Gratin brocolis recette cookeo



Gratin brocolis recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis congelés ou un brocolis frais

120 ml de lait

1 œuf

100 g de gruyère râpé

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°

Versez 200 ml d’eau dans la cuve

Déposez les fleurettes congelées dans le panier vapeur

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn.

Pendant la cuisson battez l’œufs avec le lait et 20 g de gruyère râpé. .

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les fleurettes de brocolis dans un plat qui va au four.

Versez le mélange œuf, gruyère et lait sur les brocolis.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant.

Enfournez 20 mn à 180° puis 10 mn au grill

Pommes de terre crème fraîche au cookeo



Pommes de terre crème fraîche au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 de pommes de terre à chair ferme

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

100 g de crème fraîche

125 g de yaourt

1 cuillère à soupe de moutarde

40 g de gruyère râpé

Préparation

Mélangez le yaourt et la crème fraîche

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et replacez les pommes de terre dans la cuve.

Ajoutez le mélange crème fraîche yaourt et la moutarde.

Mélangez délicatement.

Ajoutez le gruyère et faites-le fondre.

Servez chaud

Cuisson des artichauts au cookeo



Cuisson des artichauts au cookeo

Pour faire cuire les artichauts vous avez 2 possibilités soit

-vous passez par le menu « Légumes » puis sélectionnez « artichauts » et il suffit de suivre les instructions du cookeo .

- soit vous déposez les artichauts dans la cuve après les avoir passés sous l'eau.Vous versez ensuite de l'eau dans la cuve (minimum 200 ml) . Puis vous programmez une cuisson rapide ou sous pression pour 35 mn .

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

Dégustez avec une sauce de votre choix.

Cuisson asperges vertes cookeo



Cuisson asperges vertes cookeo

Ingrédients

250 g d’asperges ou plus

200 ml d’eau

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.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve

Déposez les asperges dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve . .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Vous pouvez aussi utiliser la fonction Ingrédients et Légumes. Avec cette fonction les asperges sont déposées dans le panier vapeur et 200 ml d’eau sont nécessaires dans la cuve. Il vous suffit de vous laissez guider par les instructions du Cookeo.

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

Epinards crémeux pommes de terre cookeo



Epinards crémeux pommes de terre cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d’épinards congelés

400 g de pommes de terre

100 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de moutarde

200 ml d’eau

200 g de crème fraîche allégée

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez, lavez les pommes de terre. Coupez- les en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les épinards et les pommes de terre.

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

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et redéposez les légumes dans la cuve et dans le cookeo.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde, mélangez et servez chaud

---

Trio de légumes au Boursin recette cookeo



Trio de légumes au Boursin recette cookeo

86 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de courgettes

400 g de haricots verts congelés (en hiver)

400 g de pommes de terre

50 g de Boursin

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez le Boursin et la moutarde

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

Lavez et coupez en morceaux les courgettes

Déposez dans la cuve :

- Les morceaux de courgettes
- Les morceaux de pommes de terre
- Les haricots verts

Versez les 200 ml d’eau. Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand a cuisson est terminée égouttez votre cuve . Replacez les légumes dans la cuve et rajoutez le mélange moutarde Boursin.

Brocolis maïs carottes recettes cookeo



Brocolis maïs carottes recettes cookeo

85 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de carottes

500 g de brocolis frais ou congelés

1 demi-boite de mais

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les brocolis en fleurettes

Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.

Egouttez la boite de mais et rincez sous l’eau.

Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le maïs.

Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn