Pommes de terre cheddar au cookeo

Pommes de terre cheddar au cookeo

Voici une recette cookeo qui apparait comme une valeur sûre . Beaucoup de personnes en sont contentes . Moi aussi par ailleurs. Pour cette recette différentes possibilités vous sont proposées soit après la cuisson des pommes de terre vous

- déposez le cheddar dans la cuve sur le mélange pommes de terre crème fraîche moutarde . Et vous laissez fondre le fromage
- déposez les ingrédients dans un plat qui va au four . Vous disposez les tranches de cheddar sur la préparation et vous enfournez

A vous de choisir !!!

Ingrédients pour 4/6 personnes

1 kg de pommes de terre à chair ferme

140 g de cheddar

200 ml de crème fraîche liquide

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de légumes

300 ml d’eau

Préparation

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

Mélangez dans un bol la crème fraîche et la moutarde.

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Déposez les pommes de terre en morceaux dans la cuve.

Versez le bouillon.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et redéposez les pommes de terre dans la cuve et la cuve dans le cookeo.

Versez le mélange crème fraîche moutarde sur les pommes de terre . Mélangez .

Puis soit vous déposez le cheddar directement dans la cuve et vous le laissez fondre (vous pouvez éventuellement passez en maintien au chaud).

Soit vous déposez dans un plat qui va au four l’ensemble de

la préparation . Vous disposez les tranches de cheddar sur les pommes de terre.

Vous enfournez environ 10 mn à 180°.

Servez ce plat avec un viande de votre choix .

Astuce

Vous pouvez incorporez aux pommes de terre du jambon,des knackis pourquoi pas ?

Riz style cantonnais végé recette cookeo

Riz style cantonnais végé recette cookeo

260 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

100 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de petits pois congelés

100 g de mais

2 œufs

2 cuillères à soupe de sauce soja

Préparation

Mode dorer

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

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les petits pois et le maïs.

Ajoutez le riz.

Versez l’eau pour recouvrir les ingrédients

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce soja et

mélangez.

Repassez en mode dorer

Cassez les œufs dans la cuve sur l’ensemble des ingrédients et faites cuire les œufs.

Quand les œufs sont cuits **servez chaud .**

Gratin pommes de terre fromage tartiflette cookeo

Gratin pommes de terre fromage tartiflette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1,2 kg de pommes de terre à chair ferme

200 g de fromage à tartiflette

200 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Préparation

Epluchez, lavez et coupez vos pommes de terre.

Découpez le fromage en tranches

Mode dorer

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez 100 ml de vin blanc ,100 ml d’eau.

Poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

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

Placez les pommes de terre dans un plat qui va four et vous disposez les tranches de fromage dessus. Vous enfournez à 210° pendant 15 à 20 mn.

Gratin courgettes recette cookeo

175 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de courgettes

200 g de crème fraîche

120 g de gruyère râpé

1 cube de bouillon de légumes

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 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 m n

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

Ajoutez la crème fraîche et saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 20 mn à 180 ° puis 5 mn au grill

Servez chaud

poulet.
par exemple.

Gratin poireaux Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1Kg g de poireaux coupés en rondelles

1 cuillère à soupe de moutarde

150 ml d’eau

50 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de Boursin

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de gruyère râpé

Sel et poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°
Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles

Mode dorer

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve

Versez le bouillon composé de 150 ml d’eau ,50 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression
Programmer 7 minutes
Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve. Redéposez les poireaux dans la cuve , ajoutez les cuillères de Boursin et mélangez.
Dans un plat qui va au four déposez l’ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère

Passer en mode grill et faites dorer le gruyère .Servez chaud

Potée de légumes au chou vert cookeo

160 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

200 g de carottes

1 oignon

100 g de navet

100 ml de vin blanc

1 l d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes,les navets en morceaux .

Epluchez l’oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez coupez ,lavez les pommes de terre.

Effeuillez et lavez le chou .

Mode dorer

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

Ajoutez au bout de 2 mn les carottes,les feuilles de choux ,les pommes de terre,les morceaux de navet.

Versez un bouillon composé de 1 l d’eau ,100 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn .

S**ervez chaud**

Soupe carottes pommes de terre poireaux recette cookeo

Soupe carottes pommes de terre poireaux recette cookeo

135 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes

200 g de pommes de terre

200 g de poireaux

1 litre et demi d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 oignon

Sel et poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation
Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.

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

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de : un litre et demi d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 8 minutes
Mixez l’ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.
Salez et poivrez selon votre convenance

Champignons bourguignonne recette cookeo

Champignons bourguignonne recette cookeo

Parfois vous partez avec l’idée de faire une recette et puis finalement en faisant les courses vous changez d’avis. J’étais donc parti ce matin pour faire une poule au riz mais tout d’un coup des envies de sauce au vin rouge et de plat rapide me prennent. Alors je change mon fusil d’épaule et j’opte pour une viande rouge. Et pour accompagner cette viande rouge je me dis pourquoi pas des champignons à la bourguignonne pour accompagner.

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de champignons frais ou congelés

2 carottes

1 oignon

100 ml d’eau

100 ml de vin rouge

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 feuille de laurier

1 cuillère à soupe de thym de thym

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les champignons de Paris s’ils sont frais ou faites décongeler les champignons de Paris congelés.

Coupez l’oignon en morceaux

Epluchez et coupez les carottes en rondelles.

Mode dorer

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

Ajoutez les champignons et les carottes.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Repassez en mode dorer

Versez la maïzena diluée avec un peu d’eau (pour éviter les grumeaux) dans la cuve. Faites épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre cookeo et ajoutez le concentré de tomates.

Servez tel quel ou avec de pommes de terre.

Astuce
Vous pouvez préparer ce plat la veille et le refaire chauffer en mode dorer ou réchauffer avec votre Cookeo. C’est encore bien meilleur

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

Dinde aux 2 lègumes recette cookeo

Dinde aux 2 lègumes recette cookeo

Voici une recette Cookeo facile et rapide à réaliser. Elle présente peu de calories. Elle peut se consommer avec des pâtes et du riz ou simplement telle quelle.

260 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de dinde

800 g de tomates

1 oignon

600 g de courgettes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude déposer les

morceaux d’oignons dans la cuve. Faites dorer les morceaux d’oignons pendant 2 minutes.

Ajouter ensuite les morceaux d’escalope de dinde. Faites dorer 2 minutes.

Ajoutez ensuite les courgettes coupées en morceaux, les tomates. Faites dorer 2 minutes.

Salez et poivrez selon convenance.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d’eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Tomates farcies blé olives recette cookeo

Tomates farcies blé olives recette cookeo

205 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates

200 g de blé

20 olives dénoyautées

1 oignon

Sel

Poivre

200 ml d’eau

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez les olives en rondelles

Coupez des chapeaux aux tomates. Retirez la chair des tomates.

Coupez l’oignon en morceaux.

Hachez les morceaux d’oignon et la chair de tomates.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les oignons et la chair de tomates pendant 2 mn environ.

Ajoutez le blé, les morceaux d’olives, le concentré de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Arrêtez le mode dorer puis garnissez les tomates avec le blé, les oignons et la chair de tomates.

Rincez la cuve. Redéposez-la dans le Cookeo et versez 200 ml d’eau.

Placez les tomates garnies dans le panier vapeur du Cookeo puis placez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud

Quelques conseils

Chacun pourra ajoutez à souhait des aromates ou des épices . Cette version de tomates farcies au blé et olives se présente sous sa forme basique .

Pour ma part si je n’avais pas d’enfants à la maison je rajouterai du piment d’Espelette mais aussi du persil .Et pourquoi pas du curry .

Et vous vous feriez comment ?

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Pommes de terre rissolées cookeo

Pommes de terre rissolées cookeo

Voici une version des pommes de terre rissolées au cookeo. Cette version est une version effectuée en **mode dorer uniquement.**

Effectivement il existe de nombreuses versions qui utilisent la cuisson rapide puis le mode dorer ou inversement . Ces versions ne me plaisent pas trop mais chacun ses goûts .

Pour ma part donc j’utilise la fonction dorer . C’est un peu plus long et il faut un peu plus d’huile pour que cela n’accroche pas dans la cuve . En procédant ainsi j’obtiens des pommes de terre rissolées bien fermes et dorées.

Je tiens à répondre tout de suite à ceux qui diraient qu’ils peuvent faire la même chose avec une poêle ou un faitout . C’est vrai ils ont raison . Mais moi j’utilise mon cookeo c’est mon instrument de vie de tous les jours ou presque. Je ne met pas plus de temps qu’avec une poêle et en plus je peux m’absenter de temps en temps car il n’y a pas de feu ou de flammes. Il est vrai que je ne possède pas de plaques à induction .

En réalisant cette recette cookeo en mode dorer il faut compter 20 mnn de préparation .

Alors voici le descriptif de la recette :

Ingrédients pour 4 personnes

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

6 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

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.

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

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

Salsifis tomate recette cookeo

Salsifis tomate recette cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boite de salsifis

2 gousses d’ail

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de piment d’Espelette

1 petite boite de concentré de tomates

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir l’ail et les morceaux d’oignons

Ajoutez les tomates en morceaux .

Ajoutez les salsifis

Versez 200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez et ajoutez le piment d’Espelette

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud

---

Spaghettis crème fraîche cookeo

Spaghettis crème fraîche cookeo

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de spaghettis
40 g de crème fraîche
100 g d’oignons congelés
1cube de bouillon de bœuf
100 ml de vin blanc
Sel et poivre
1 œuf
Huile d’olive

Préparation
Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve
Quand l’huile est chaude faites dorer les oignons
Cassez les spaghettis en deux
Déposez-les dans la cuve
Versez le verre de vin blanc
Ajouter un bouillon composé d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf et recouvrez les spaghettis
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et l’oeuf .Mélangez

Servez chaud