

# Caviar d'aubergines recette cookeo



## Caviar d'aubergines recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d'ail

1 citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Pelez l'aubergine et coupez la en morceaux .

Coupez la gousse d'ail en morceaux .

Déposez les morceaux d'aubergine .

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

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

#### **Programmez 5 mn**

Quand la cuisson est terminée ,égouttez la cuve puis déposez les morceaux d'aubergine dans un récipient tel qu'un saladier .

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux ,le jus d'un citron que vous avez pressé, le yaourt nature.

Mixez tous les ingrédients puis ajoutez la cuillère à soupe d'huile d'olive puis placez au frigo .

Servez frais .

---

**Ratatouille express recette  
cookeo**



# Ratatouille express recette cookeo

130 CALORIES 3 PP 3 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

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

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

Épépinez 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**

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

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux de poivron .

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

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

---

# 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

---

# 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

---

# **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

---

# **Polenta aux champignons au**

# cookeo



## Polenta aux champignons au cookeo

Une recette de polenta pour changer un peu de nos traditionnelles pâtes , riz et purée . Cette recette devrait plaire à toute la famille .

### Ingrédients pour 4 personnes

260 g de polenta

200 g de champignons de Paris

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

1,250 l d'eau

Sel

Poivre

Persil

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les oignons puis les champignons .

Ajoutez la polenta et un bouillon composé de 1,250 l d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le persil

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

Programmez 5 mn . Servez chaud

---

**Lentilles tomates curry**

# recette cookeo



## Lentilles tomates curry recette cookeo

180 CALORIES 4 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles vertes du Berry

300 g de tomates (4 tomates environ)

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Curry

1,5 l d'eau

1 petite boite de concentré de tomates

### **Préparation**

Coupez les tomates en morceaux.

Rincez les lentilles sous l'eau

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans le Cookeo et quand l'huile est chaude ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire revenir

Ajoutez au bout de 2 mn de fonction dorer les morceaux de tomates.

Versez les lentilles puis recouvrez avec un bouillon composé de 1,5 l d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Ajoutez du sel et du poivre ; Saupoudrez de curry.

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

Programmez 9 mn

. Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez.

Servez chaud avec une viande de votre choix.

---

# Riz carottes recette cookeo



## Riz carottes recette cookeo

**200 CALORIES 5 PP 9 SP**

Ingrédients pour 4 personnes

280 gr de riz

400 gr de carottes fraîches ou congelées

1 cube de bouillon de volaille

Un oignon ou 100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

## **Préparation**

Coupez votre oignon en morceaux s'il est frais

Coupez les carottes en rondelles

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les carottes congelées

Ajoutez le riz dans la cuve

Verser un bouillon composé de 400 millilitres d'eau 100 ml de vin blanc et d'un cube de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

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

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

Servez chaud

---

# Riz curry cookeo tout simplement



## Riz curry cookeo tout simplement

77 CALORIES 2 PP 6 SP

### Ingrédients pour 2 personnes

140 g de riz

Curry

Sel et poivre

200 ml d'eau

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz

Curry

Sel et poivre

400 ml d'eau

## **Préparation**

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez avec 200 ml d'eau

Saupoudrez de curry. Salez et poivrez

## **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Servez chaud

---

# Couscous boulettes végétariens au cookeo



## Couscous boulettes végétariens au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

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

16 boulettes de soja à l'oignon

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

### **Ingrédients pour 1 personne**

300 g de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets

achetés à Leclerc)

4 boulettes de soja à l'oignon

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Déposez dans la cuve les légumes à couscous ;

Versez 200 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

Quand la cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve puis passez en mode dorer

Ajoutez dans la cuve l'huile d'olive puis faites revenir les boulettes de soja .

Ajoutez ensuite les légumes à couscous puis mélangez

Servez Chaud avec de la semoule par exemple

---

**Riz champignons recette  
cookeo**



**Riz**

## **champignons recette cookeo**

**100 CALORIES 2 PP 7 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

280 gr de riz

200 gr de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

### **Préparation**

Ajoutez le riz et les champignons dans la cuve

Verser un bouillon composé de 400 millilitres d'eau 100 ml de vin blanc et d'un cube de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

**Cuisson rapide ou sous pression**

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

Servez chaud

---

**Soupe pommes de terre  
carottes cookeo**



# Soupe pommes de terre carottes cookeo

185 CALORIES 4 PP 3 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

750 grammes de carottes/250 g de pommes de terre /1 litre et demi d'eau/1 cube de bouillon de boeuf/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

## Mode dorer

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

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 10 minutes

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée .

Salez et poivrez selon votre convenance

---

# **Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo**



**Velouté champignons échalotes  
weight watchers cookeo**

220 CALORIES 5 PP 4 SP

Une recette weight watchers au départ , adaptée pour le cookeo. J'ai légèrement modifié les ingrédients . La recette originale préconise 16 échalotes et de la margarine que j'ai remplacée par de l'huile d'olive.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

6 échalotes

500 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 tranches de pain de campagne

Sel et poivre

### **Préparation**

Epluchez les échalotes et coupez les en morceaux

Coupez les champignons en lamelles et passez les sous l'eau

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve gamset.net puis faites dorer les échalotes

Ajoutez les champignons au bout de 2 mn environ de fonction dorer

Versez un bouillon composé d'un litre d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée passez l'ensemble des ingrédients au mixeur

Ajoutez ensuite la crème et servez chaud