

# Haricots verts chou fleur au cookeo



## Haricots verts chou fleur au cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

**155 CALORIES 4 PP 2 SP**

400 g de haricots verts congelés

400 g de chou fleur congelés

100 g d'oignons

Huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les haricots

verts.

Versez 200 ml d'eau .

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

Programmez 7 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis passer en mode dorer.

### **Mode dorer**

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

Au bout de 2 mn ajoutez les chou fleur et les haricots verts .

Salez et poivrez.

Servez chaud .

---

# Riz forestier recette cookeo



## Riz forestier recette cookeo

**100 CALORIES 2 PP 7SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de riz

1 petite boîte d'assortiment de champignons

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

Persil frais ou congelé

400 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons

Ajoutez le persil et les champignons

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de

bœuf émiétté

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Servez chaud

---

**Boulgour tomates recette  
cookeo**



## Boulgour tomates recette cookeo

360 CALORIES 7 PP 6 SP

### **Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de boulgour

1 petite boîte de tomates pelées

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel et poivre

### **Préparation**

Épluchez votre oignon en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez le boulgour dans la cuve puis les tomates pelées

Versez le vin blanc et l'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour / 2

Servez chaud

---

# Haricots beurre champignons persillade cookeo



Haricots beurre champignons  
persillade cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de haricots beurre

400 g de champignons de Paris

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail

Quelques branches de persil

300 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Hachez le persil et les gousses d'ail pour en faire une persillade.

Déposez dans la cuve les haricots beurre et les champignons de Paris .

Versez 300 ml d'eau .

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la préparation.

### **Passez en mode dorer**

Versez l'huile d 'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude, versez la persillade puis faites revenir les haricots beurre , les champignons de Paris pendant environ 5 mn.

Servez chaud avec une viande, un poisson de votre choix.

---

# Pâtes crème fraîche recette cookeo



## Pâtes crème fraîche recette cookeo

**150 CALORIES 3 PP 5 SP**

Une recette cookeo simple pour la vie quotidienne. Une recette facile et rapide à réaliser .

## **Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de pâtes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

2 cuillères

Sel et poivre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Coupez votre oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon

Ajoutez les pâtes

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

Ajoutez le verre de vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud

---

# Farfalles tomates recette cookeo



## Farfalles tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de farfalles

1 verre de vin blanc

1 petite boîte de concentré de tomate

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de crème fraîche

Un cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

400 millilitres d'eau

### Préparation

Déposez les farfalles dans la cuve

Versez le verre de vin blanc et recouvrez d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates la crème fraîche et la moutarde .Salez et poivrez selon votre convenance

---

## **Gratin carottes pommes de terre cookeo**



# Gratin carottes pommes de terre cookeo

330 CALORIES 7 PP 7 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

700 gr de carottes

500 g de pommes de terre

100 g de gruyère râpé

Paprika

4 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

100 ml de lait

Sel poivre

600 ml d'eau

## Préparation

Dans un bol préparez 100 ml de lait ,100 ml de vin blanc,4 cuillères à soupe de crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le paprika et mélangez.

Déposez dans la cuve les rondelles de carottes et de pommes de terre Versez de l'eau dans la cuve pour recouvrir les ingrédients

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

Programmez 5 minutes

Préchauffez votre four à 180°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve

Placez les légumes dans un plat qui va au four

Versez le mélange crème fraîche lait paprika sel poivre et vin blanc

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez

**Faites cuire pendant 10 minutes** à 180 degré puis passer en position grill pendant 5 minutes à pleine puissance

Servir chaud

---

# **Gratin poireaux pommes de**

# terre cookeo



## Gratin poireaux pommes de terre cookeo

390 CALORIES 8 PP 9 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de poireaux coupés en rondelles

600 g de pommes de terre coupées en morceaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

400 ml d'eau d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

140 g de gruyère râpé

Sel et poivre

### **Préparation**

Préchauffez votre four à 180°

Épluchez les pommes de terre, et passez les sous l'eau et coupez les en morceaux .

Lavez vos poireaux et coupez les en rondelles

Déposez dans la cuve les morceaux de poireaux et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmer 3 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve, replacez dans la cuve les morceaux de poireaux et de pommes de terre .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez

Dans un plat qui va au four déposez l'ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère

### **AU FOUR**

Faites cuire l'ensemble de la préparation pendant 5 minutes à 180 degré

Passer en mode grill et laisser cuire entre 5 et 10 minutes

Servez chaud

---

# Gratin purée pommes de terre cookeo



Il est bien évident que le cookeo n'est pas un four mais il va me permettre de préparer les pommes de terre avant la cuisson finale au four . Certains le font dans une casserole ou un faitout moi je le fais au cookeo.

## Gratin purée pommes de terre cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre coupées en morceaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf sel et poivre

150 de gruyère râpé

Sel

Poivre

100 ml de lait

### **Préparation**

Préchauffez votre four à 180°

Épluchez les pommes de terre, et passez les sous l'eau et coupez les en morceaux

Déposez dans la cuve les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmer 10 minutes

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve .

Remplacez dans la cuve les morceaux de pommes de terre ajoutez les 100 ml de lait

Ecrasez les pommes de terre avec un presse purée.

Ajoutez la crème fraîche.

Dans un plat qui va au four déposer l'ensemble la préparation saupoudrez de gruyère

Faites cuire l'ensemble de la préparation pendant 5 minutes à 180 degrés

Passer en mode grill et laisser cuire entre 5 et 10 minutes

Servez chaud

---

# Curry de légumes recette cookeo



## Curry de légumes recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 4 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

3 courgettes

3 tomates

1 aubergine

3 pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

1 branche de persil

2 carottes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les carottes en rondelles.

Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et rincez les sous l'eau.

Lavez l'aubergine et les courgettes puis coupez-les en rondelles ou en morceaux.

### **Mode dorer**

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

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

Ajoutez les courgettes et les morceaux d'aubergine et les pommes de terre.

Ajoutez les carottes

Salez et poivrez

Saupoudrez de curry.

Versez 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Versez 50 ml de vin blanc.

Ajoutez le persil ciselé.

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

Programmez 5 mn

**Servez chaud**

---

# **Riz brocolis mais recette cookeo**



# Riz brocolis mais recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

3 échalotes

150 g de maïs en conserve

10 bouquets de brocolis frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

## Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalote.

Ajoutez le riz .

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

Ajoutez les brocolis et le maïs .

Salez et poivrez . Saupoudrez de curry.

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

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

Quand la cuisson est terminée servez chaud .

---

# **Riz 3 légumes recette cookeo**

# simple et rapide



## Riz 3 légumes recette cookeo

**CALORIES 180 4 PP 3 SP (programme liberté)**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

240 g de riz

1 courgette

1 aubergine

1 poivron rouge

1 échalote

Persil

Huile d'olive (3 cuillères à soupe)

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez la courgette en rondelles

Coupez l'aubergine en morceaux

Coupez l'échalote en morceaux également

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux d'échalote quand l'huile est chaude

Ajoutez le riz et versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes, de poivron et d'aubergine.

Salez poivrez . Saupoudrez de persil.

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par pour mon cas 12 mn divisées par 2 soit 6 m

Servez chaud quand la cuisson est terminée

---

# Spaghettis asperges recette cookeo



## Spaghettis asperges recette cookeo

170 CALORIES 3 PP 8 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de spaghettis

1 cube de bouillon de boeuf

Paprika

1 petit verre de vin blanc

300 g d'asperges vertes en conserve

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

Poivre

### **Préparation**

Coupez les spaghettis en 2 puis déposez les dans la cuve.

Versez le vin blanc et 400 ml d'eau avec un cube de bœuf émietté.

Poivrez saupoudrez de paprika.

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche puis les asperges vertes coupées en morceaux.

Servez chaud

---

# **Spaghettis Noix de Saint**

# Jacques recette cookeo



## Spaghettis Noix de Saint Jacques recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Noix de Saint Jacques congelées

280 de spaghettis

30 g de beurre

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de jus de citron

Curcuma

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté

Sel

Poivre

600 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites fondre le beurre puis faites cuire les Noix de Saint Jacques.  
Ajoutez l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons et les spaghettis.

Salez, poivrez et saupoudrez de curcuma.

Versez de l'eau sur les ingrédients afin de les recouvrir.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2  
pour mes spaghettis 4 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jus de  
citron

Servez chaud

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});