

# Blé légumes express recette cookeo



## Blé légumes express recette cookeo

Nous voilà parti pour ma première recette de blé au cookeo. Je dois avouer que je ne suis pas un fan au départ de cet ingrédient mais un certain ras le bol des pâtes et du riz se faisait sentir. Alors c'est parti pour du blé. Et bien au final j'ai été agréablement surpris par le résultat. Vous ne devriez pas être déçu vous aussi.

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de blé

1 oignon

2 tomates

1 carotte

200 g de poivrons congelés en lanières

1 petite boîte de concentré de tomates

2 cuillères à café soupe d'huile d'olive.

Sel

Poivre

### **Préparation**

Découpez l'oignon en morceaux.

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

Epluchez et coupez la crotte en rondelles.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons.

Puis ajoutez les lanières de poivrons.

Ajoutez les tomates, les rondelles de carottes.

Versez le blé, le verre de vin blanc et 400 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

---

# Spaghettis forestières cookeo



## Spaghettis forestières cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

280 de spaghettis

200 g de mélange de champignons congelés

200 g d'oignons

200 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil

2 cuillères à café de ciboulette

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis les champignons .

Ajoutez le persil et la ciboulette et les spaghettis coupées en 2 .

Salez et poivrez .

Versez le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de boeuf .

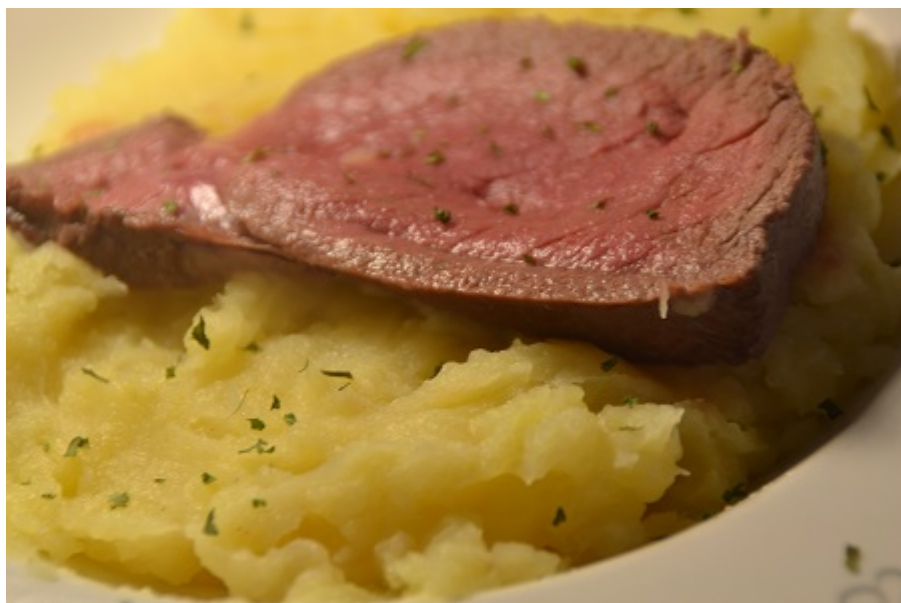
#### **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Servez chaud

---

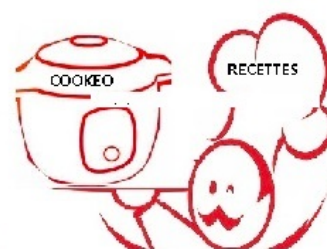
# **Fiche cookeo purée maison**



# Fiche cookeo purée maison



## Purée de pommes de terre maison



### Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf  
sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

### Préparation

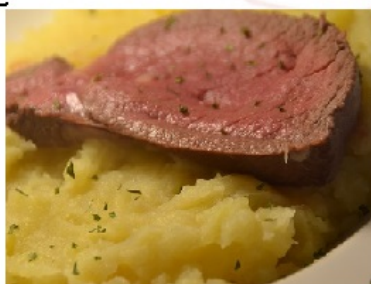
Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve, versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

**Cuisson rapide ou sous pression**

**Programmez 15 mn.**



Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

### Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

### **Préparation**

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

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

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

---

# Haricots verts forestiers cookeo



## Haricots verts forestiers cookeo

**155 CALORIES 4 PP 3 SP**

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts

400 g de champignons de Paris

100 g d'oignons

1 échalote

Huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes .

Au bout de 2 mn ajoutez les champignons et les haricots verts .

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez.

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

Programmez 7 mn

Egouttez et **servez chaud** .

HARICOTS FORESTIERS au cookeo *par jphil3600*

---

# **Oeufs brouillés champignons**



# cookeo



0œufs

## brouillés champignons cookeo

**Ingrédient s pour 4 personnes**

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche

200 g d'oignons

200 g de champignons de Paris

Huile d'olive

Sel

Poivre

Persil

**Préparation**

### **Fonction dorer**

Dans un saladier ou un bol cassez les œufs et mélangez avec le lait ,la crème fraîche . Salez et poivrez .

Versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les oignons et les champignons .

Quand les oignons et les champignons sont dorés versez la préparation dans la cuve . Mélangez jusqu'à ce que les œufs soit cuits .

Servez chaud .

---

## **Gratin chou fleur recette cookeo**



# Gratin chou fleur recette cookeo

**315 CAL 8 PP 10 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de chou fleur

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml de crème fraîche

Sel

Poivre

140 g de gruyère râpé

200 g d'oignons

Huile d'olive

200 ml d'eau

## **Préparation**

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat.

Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .

Préchauffez votre four à 180 ° .

Passez en **mode dorer** et versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .

Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °

Servez chaud

Gratin chou fleur cookeo *par jphil3600*

---

## Soupe tomates pommes de terre cookeo



# Soupe tomates pommes de terre cookeo

120 CALORIES    2 PP    3 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

3 tomates

4 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

1 l d'eau

1 oignon

Huile d'olive

1 cuillère à café d'ail

1 demi-cuillère à café de céleri en poudre

Concentré de tomates

Sel

Poivre

## Préparation

### **Mode dorer**

Faites revenir les morceaux d'oignons dans la cuve avec l'huile d'olive

Ajoutez au bout de une minute les morceaux de tomates et l'ail .

Ajoutez ensuite les morceaux de pommes de terre

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Poivrez , ajoutez la demi cuillère de céleri

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

Programmez 14 mn

Mixer la préparation puis ajoutez du concentré de tomates

Servez chaud

---

# **Œufs brouillés oignons cookeo**



# Œufs brouillés oignons cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche

200 g d'oignons

Huile d'olive

Sel

Poivre

Persil

## Préparation

## **Fonction dorer**

Dans un saladier ou un bol cassez les œufs et mélangez avec le lait ,la crème fraîche . Salez et poivrez .

Versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les oignons .

Quand les oignons sont dorés versez la préparation dans la cuve . Mélangez jusqu'à ce que les œufs soit cuits .

Servez chaud .



**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

# **Ravioli boursin une recette cookeo**

# Ravioli boursin une recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

600 g de ravioli 4 fromages

4 cuillères à soupe de crème fraîche

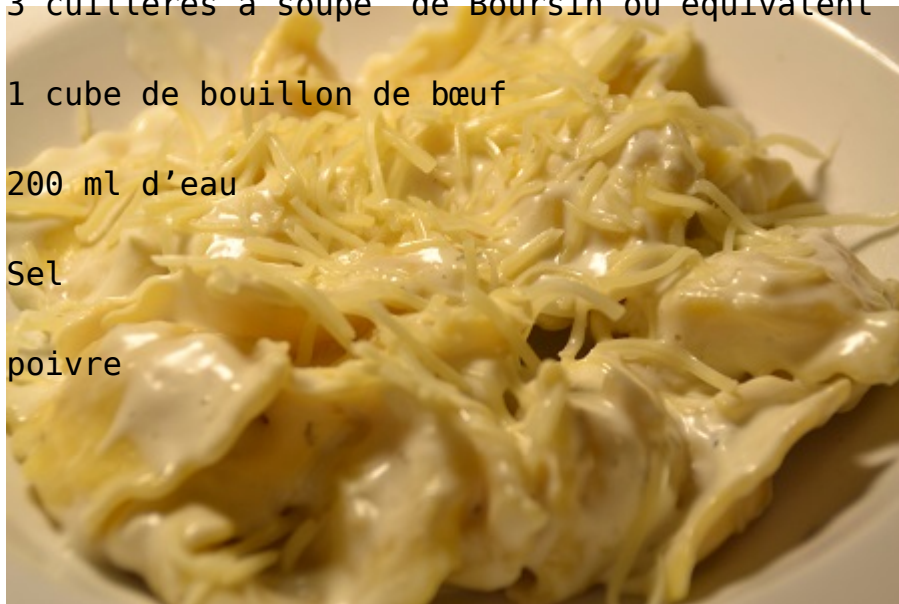
3 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

poivre



## Préparation

Ajoutez dans la cuve les raviolis puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.

**Salez et poivrez .**

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn (temps indiqué sur le paquet divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et la crème fraîche

Servez chaud avec du gruyère râpé par exemple

---

# **Pommes de terre rissolées au cookeo ma version**



## **Pommes de terre rissolées au cookeo**

# ma version

Vous trouverez dans cet article ma version des pommes rissolées au cookeo. Je dois avouer que j'avais trouvé des recettes sur les pommes de terre sautées ou rissolées que j'avais tentées mais j'avoue que j'ai subi de nombreux échecs. Alors j'ai tenté une nouvelle formule en utilisant uniquement la fonction dorer du cookeo. Voici donc les ingrédients.

## Ingrédients

1 kilo de pommes de terre coupées en morceaux ou 1 kg de pommes de terre en morceaux congelées

Huile

## Préparation

### Mode dorer

Mettez de l'huile dans la cuve et faites dorer vos pommes de terre pendant 10 bonnes minutes. Si les pommes de terre attachent au fond de la cuve rajoutez un peu d'huile au fur et à mesure.

Salez et poivrez selon votre convenance et servez chaud.

---

# Soupe de poissons Recette

# cookeo



## Soupe de poissons Recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de dés de cabillaud

250 g de dés de lotte ou 500 g de poissons blancs

200 g de poireaux

2 oignons coupés en morceaux

Huile d'olive

2 tomates coupées en morceaux

1 l d'eau

2 cubes de bouillon de bœuf

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de céleri

Mélange 5 baies

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons puis les poireaux .

Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri .

Saupoudrez de mélange 5 baies.

Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émiettés.

Ajoutez le poisson .

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

Programmez 12 mn préparation .

Mixez l'ensemble et servez chaud

sport-et-regime.com

---

# **Gnocchis      tomate      Recette cookeo**



# Gnocchis tomate Recette cookeo

## Ingédients pour 5 personnes

750 g de gnocchis

1 cube de bouillon de bœuf

1 boîte de tomates concassées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

300 ml d'eau

## Préparation

Ajoutez dans la cuve les gnocchis, les tomates concassées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez une minute .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche . Servez chaud .

---

## **Soupe Méditerranéenne Recette cookeo**





## **Ingrédients**

500 g de légumes méditerranéens congelés

1200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

1 petite boîte de concentré de tomates

## **Préparation**

Déposez les 500 g de légumes méditerranéens congelés dans la cuve.

Versez 1200 ml 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 la préparation .

Ajoutez le concentré de tomates et consommez chaud .

