

# Pâtes saumon tomates recette cookeo



## Pâtes saumon tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes

250 g de saumon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

40 g de parmesan (facultatif mais très bon)

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

Eau (pour recouvrir les ingrédients)

## **Préparation pour cookeo**

### **Mode dorer**

Verser l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les filets de saumon et émiettez-les au fur et à mesure de la cuisson.

Ajoutez les tomates pelées.

Saler et poivrer selon votre convenance

Déposez les pâtes dans la cuve

Verser l'eau dans la cuve. Recouvrez les ingrédients au ras

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes et divisez par deux

Quand la cuisson est terminée égouttez si nécessaire la cuve.

Remettez la cuve dans le cookeo avec les ingrédients. Ajoutez la crème fraîche et le citron

Servez chaud et saupoudrez de parmesan

---

# Haricots plats crevettes recette cookeo



## Haricots plats crevettes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes

400 g de haricots verts frais ou congelés

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux.

Décortiquez les crevettes

Déposez les haricots plats dans la cuve.

Versez l'eau dans la cuve avec le cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

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

Passez en mode dorer puis versez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons et d'ail.

Ajoutez les crevettes et ensuite les haricots plats égouttés.

Laissez revenir 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple

---

# Riz poireaux crevettes recette cookeo



## Riz poireaux crevettes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de crevettes décortiquées

200 g de poireaux

1 oignon

300 g de riz incollable

100 ml vin blanc

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillères à soupe de moutarde

Sel, poivre

1 cuillère à café de curry

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et coupez le poireaux en morceaux

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis faites dorer les oignons.

Saupoudrez avec la cuillère de curry

Versez le riz et ajoutez les morceaux de poireaux

Versez le vin blanc.

Versez l'eau.(recouvrez au ras des aliments)

Salez et poivrez.

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

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde. Mélangez.

Servez chaud

---

# **Cabillaud moules sauce citron**

# au cookeo



## Cabillaud moules sauce citron au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de cabillaud

200 g de moules décortiquées congelées

30 ml de jus de citron

100 ml de vin blanc

100 m d'eau

1 oignon

20 g de beurre

Sel

Poivre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Egouttez et passez sous l'eau les champignons de Paris

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve.

Faites revenir le poisson et les moules.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Versez le vin blanc, le jus de citron et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez la cuillère à soupe de maïzena diluée dans l'eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi arrêter votre Cookeo puis servez chaud avec du riz par exemple.

---

# **Spaghettis saumon cookeo ou sans**



# Spaghettis saumon cookeo ou sans

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

150 g de saumon fumé

200 g de crème fraîche

2 jaunes d'œuf

Aneth déshydratée

1 cuillère à soupe de jus de citron

Sel

Poivre

## Préparation pour cookeo

Pour ne pas couper les spaghettis en 2 trempez les environ 10 mn dans de l'eau chaude (dans un plat). Les spaghettis seront ainsi plus souples afin de les mettre dans la cuve.

(Vous pouvez suivre ce lien pour une vidéo qui vous explique comment faire)

Coupez le saumon en morceaux

Dans un saladier mélangez la crème fraîche et les morceaux de saumon. Salez et poivrez selon votre convenance

### **Mode dorer**

Déposez les spaghettis dans la cuve

Verser de l'eau dans la cuve afin de recouvrir les spaghettis

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisez par deux

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Redéposez les spaghettis dans la cuve puis ajoutez le mélange crème fraîche saumon.

Ajoutez ensuite les 2 jaunes d'œufs, mélangez et servez chaud.

### **Préparation sans cookeo**

Coupez le saumon en morceaux

Dans un saladier mélangez la crème fraîche et les morceaux de saumon. Salez et poivrez selon votre convenance

Dans une casserole ou un faitout, portez de l'eau salée à

ébullition et faites cuire les spaghettis selon les indications du paquet.

Egouttez les spaghettis, redéposez les dans le faitout, ajoutez le mélange crème fraîche saumon.

Ajoutez ensuite les 2 jaunes d'œufs, mélangez et servez chaud

---

## **Crevettes carottes tomates recette cookeo**



## **Crevettes carottes tomates recette cookeo**

150 CALORIES 3 PP 2 SP

## **Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de crevettes surgelées ou pas

1 cube de bouillon de légumes ,de bœuf ou volailles

1 petite boîte de tomates pelées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

200 g de carottes

150 ml d' eau

3 g de curry

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

## **Préparation**

Préparez un bouillon avec 150 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf,50 ml de vin blanc.

Décortiquez les crevettes.

Coupez l'oignon en morceaux .

Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets.

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez les tomates pelées, les bâtonnets de carottes.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Versez le bouillon préparé.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4mn

Servez chaud avec des pâtes ou du riz.

---

# Moules au roquefort recette cookeo



## Moules au roquefort recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

2 kg de moules

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

125 g de roquefort

300 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 échalotes

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et grattez les moules si nécessaire.

Lavez et ciselé le persil

Coupez les échalotes en morceaux .

Mélangez dans un bol le roquefort que vous écrasez en miettes avec la crème et le persil.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve .Quand l'huiles est chaude faites revenir les morceaux d'échalotes.

Versez dans la cuve l'eau, le vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les moules et conservez le jus de cuisson .

## **Repassez en mode dorer**

Versez le jus de cuisson dans la cuve et ajoutez la crème fraîche et le roquefort . Mélangez et laissez en mode dorer 2 mn . Ajoutez les moules et laissez encore 2 mn en fonction dorer .

Servez chaud

---

# **Oeufs brouillés saumon recette cookeo**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

8 œufs

4 tranches de saumon

2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à soue d'huile d'olive

### **Préparation**

Lavez et ciselez le persil.

Dans un saladier battez les œufs.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Ajoutez le saumon coupé en morceaux .

Ajoutez le persil ciselé.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude versez l'ensemble de la préparation dans la cuve .

Arrêtez la cuisson quand les œufs sont cuits .

Servez chaud

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



---

# **One pot pasta saumon recette cookeo**



**Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de torsettes

400 g de saumon

1 citron

Le zest d'un demi citron

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de légumes

600 ml d'eau

Sel

### **Préparation**

Coupez le saumon en morceaux

Pressez le citron et râpez la moitié d'un citron pour récupérer le zest

Placez dans la cuve du cookeo :

- Les torsettes
- Les dés de saumon
- Le zest de citron
- Le jus de citron

Versez l'eau sur les ingrédients avec le cube de légumes émietté (couvrir l'ensemble).

Salez, poivrez

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

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

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

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



**1TPE.com**

---

**Saint Jacques poireaux  
recette cookeo**



# Saint Jacques poireaux recette cookeo

**280 CALORIES 7 PP 7 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

12 noix de Saint Jacques

800 g de poireaux

50 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de persil

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles

Rincez les Saint Jacques sous l'eau. Essuyez les Saint Jacques

Hachez le persil et l'ail séparément.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les poireaux dans la cuve. Faites dorer pendant 2 à 3 mn.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

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

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les poireaux. Rincez votre cuve et essuyer là.

Repassez en mode dorer et ajoutez les 50 g de beurre. Faites revenir les Saint Jacques 2 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et l'ail avec les poireaux.

Déposez les poireaux dans des assiettes. Déposez les Saint Jacques sur le lit de poireaux. Saupoudrez de persil haché.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Moules paprika tomates courgettes cookeo



# Moules paprika tomates courgettes cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

1k 500 de moules

12 tomates cerises

1 courgette

40 cl de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

Paprika

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de maïzena

1 gros oignon

3 gousses d'ail

Persil

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Epluchez l'ail et l'oignon et coupez les en morceaux.

Lavez et ciselez le persil

Hachez l'ail, les morceaux d'oignon et le persil

Lavez la courgette et coupez-la en morceaux

Lavez les moules et grattez-les si nécessaire.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons, l'ail et le persil haché quand l'huile est chaude ainsi que les courgettes.

Au bout d'une minute les tomates cerises.

Versez le verre 100 ml de vin blanc et 100 ml l'eau. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les moules.

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée Versez le contenu de la cuve dans un égouttoir et placez un saladier dessous pour conserver le jus.

Réservez les moules et reversez le jus dans la cuve. Saupoudrez de paprika.

Repassez en mode dorer. Puis ajoutez la crème fraîche. Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde.

Diluer la cuillère à soupe de maïzena dans un récipient avec un peu d'eau pour éviter les grumeaux. Versez le récipient dans la cuve pour faire épaissir la sauce

Quand la sauce a épaissi remettez les moules dans la cuve pour les réchauffer mélangez et servez chaud\*

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Spaghettis crevettes coco cookeo



**Spaghettis crevettes coco cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de spaghettis

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

De l'eau (environ 400 ml )

6 tomates cerises ou 2 grosses tomates

1 gousse d'ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez l'oignon, l'ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l'oignon et l'ail au hachoir .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail, l'oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve

Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

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

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

**Crevettes curry coco recette  
cookeo**



# Crevettes curry coco recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

24 crevettes

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Quelques branches de persil

Curry

100 ml lait de coco

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons

Sel

Poivre

## **Préparation**

Décortiquez les crevettes.

Lavez et ciselez le persil

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir pendant 1 à 2 mn les oignons coupés en morceaux.

Ajoutez les crevettes que vous avez décortiquées et faites revenir 2 mn.

Saupoudrez de curry .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau .

Ajoutez la boîte de tomates pelées.

Ajoutez le persil lavé et ciselé.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

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

---

# Moules chorizo tomates express cookeo



# Moules chorizo tomates express cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de moules décortiquées congelées

100 grammes de chorizo

100 g d'oignons

1 courgette

1 aubergine

150 m d'eau

50 ml de vin blanc

2 cuillères à café de concentré de tomate

### **Préparation**

Coupez le chorizo en rondelles

Coupez la courgette et l'aubergine en morceaux

Épluchez et coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Déposez les rondelles de chorizo dans la cuve

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites-les dorer pendant 2 minutes

Ajoutez les morceaux d'aubergines et de courgettes

Ajoutez les moules

Versez l'eau et le vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomate mélangez et servez chaud

