Moules ardenaise recette cookeo



Moules ardenaise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de moules congelées décoquillées

1 gousse d’ail

2 échalotes

100 ml de vin blanc

200 g de lardons

100 ml d’eau

800 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml de crème fraîche

1 bouquet garni

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve quand ils ont donné de la graisse faites revenir l’ail et les échalotes que vous avez coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les moules et les champignons .

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

Salez et poivrez et déposez le bouquet garni dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn .

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

Servez chaud .

Colombo moules recette cookeo



Colombo moules recette cookeo

265 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de moules décortiquées surgelées

300 g de crevettes congelées décortiquées

500 g de poireaux

1 poivron rouge

2 cuillères à soupe de poudre de colombo

1 verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

100 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml de crème fraîche

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faite dorer les oignons avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive dans la cuve .

Ajoutez les crevettes.

Lavez, épépinez, coupez un poivron rouge en morceaux et faites les revenir avec les morceaux d’oignons et les crevettes .

Ajoutez les poireaux avec 200 ml d’eau et 2 cuillères à soupe de poudre de colombo, le verre de vin blanc. Mélangez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche ,mélangez et servez chaud .

Terrine saumon recette cookeo



Terrine saumon recette cookeo

270 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon

4 œufs

Sel

Poivre

Quelques branches de persil

1 cuillère à café d’aneth

2 cuillères à soupe de fromage blanc

Film alimentaire

Préparation

Hachez le persil

Déposez dans le panier vapeur du cookeo le saumon. Versez 200 ml d’eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, émiettez le saumon dans un saladier.

Cassez les œufs et mélangez avec le saumon.

Salez et poivrez selon votre convenance

Ajoutez le persil et l’aneth

Ajoutez le fromage blanc et mélangez

Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo.

Filmez le moule

Versez 200 ml d’eau dans la cuve du cookeo

Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo.

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant 4 heures.

Servez froid

Terrine thon tomates recette cookeo



Terrine thon tomates recette cookeo

200 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de thon

4 œufs

1 petite boite de concentré de tomates

40 g de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

Film alimentaire

Préparation

Dans un saladier émiettez le thon .

Cassez les œufs et mélangez avec le thon .

Ajoutez le concentré de tomates

Versez le vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo .

Filmez le moule

Versez 200 ml d’eau dans la cuve du cookeo

Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo .

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant 4 heures .

Servez froid



Suivez la vidéo pour découvrir comment utiliser un moule à cake de 20 cms dans votre cookeo

---

Riz moules gambas recette cookeo



Riz moules gambas recette cookeo

320 CALORIES 6PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de riz/ 350 g de moules congelées cuites / 4 gambas congelées /1 oignon /sel poivre /1 verre de vin blanc /300 ml d'eau/ 1 cube de bouillon de bœuf /2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez les gambas et les moules.
Ajoutez le riz dans la cuve et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates

Servez chaud

Saumon champignons de Paris recette cookeo



Saumon champignons de Paris recette

cookeo

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon

500 g de champignons de Paris

200 ml d’eau

Papier de cuisson

Sel

Poivre

Jus de citron

Préparation

Déposez dans le panier vapeur le saumon et les champignons de Paris .

Versez 200 ml d’eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Servez chaud avec du jus de citron ou si vous le souhaitez faites une sauce crème fraîche citron.

One pot pasta saumon cookeo



One pot pasta saumon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de pâtes

250 g de dés de saumon

100 g d’oignons

200 g de poireaux

100 ml de vin blanc

300 ml d’eau

Sel

Poivre

Huile d’olive

40 g de crème fraîche

Préparation

Placez dans la cuve du cookeo :

- Les pâtes
- Les dés de saumon
- Les morceaux d’oignons
- Les morceaux de poireaux

Versez le verre de vin blanc et de l’eau sur les ingrédients (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.

Quiche moules poireaux

recette cookeo



Quiche moules poireaux recette cookeo

Ingrédients

1 pâte feuillettée

150 g de moules

300 g de poireaux

100 g d’oignon

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de gruyère râpé

2 œufs

1 petit verre de vin blanc

4 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de lait

Huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les rondelles de poireaux. Ajutez les moules au bout de 2 mn de fonction dorer .

Etalez votre pâte feuilletée et piquez la .

Dans un saladier battez les œufs avec le lait la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.

Salez et poivrez.

Au bout de 8 mn de fonction dorer ajoutez le verre de vin blanc . **Arrêtez le mode dorer à 10 mn** ;

Au bout de 10 mn de fonction dorer versez le contenu de la cuve (poireaux oignons moules) sur la pâte feuillettée.

Versez la préparation œufs lait crème fraîche sur les poireaux et les moules .

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pendant 30 mn .

Servez chaud .

QUICHE MOULES POIREAUX AU COOKEO *par jphil3600*

Purée crevettes paprika recette cookeo



Purée crevettes paprika recette cookeo

Voici une recette de purée crevettes paprika . Une recette inspirée d’une recette weight watchers qui s’intitulait hachis crevettes paprika . Un plat que j’ai légèrement modifié comme d’habitude.

300 CALORIES 6 PP 7 SP

Ingredients pour 5 personnes

1,200 kg de pommes de terre

500 crevettes décortiquées congelées

500 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Paprika

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 500 ml d’eau avec le cube de bouillon de volaille.

Ajoutez les crevettes décortiquées congelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika .

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

Paëlla cookeo maison express



Paëlla cookeo maison express

Voici une paëlla rapide à réaliser avec votre cookeo . Pour le résultat un vrai régal

Ingrédients pour 2 personnes

100 g de riz

1 citron

6 gambas congelées

100 g d’oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 gousses d’ail

125 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de moules décortiquées

100 g de lanières de poivrons congelés

100 g de dés de lotte

20 g de chorizo

300 ml d’eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l’ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d’hule ‘olive.

Ajoutez en suite les crevettes,les petits pois ,les lanières de poivron, les moules ,les tomates coupées en morceaux,le chorizo et le riz .

Versez le jus d’un citron pressé et 300 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf .

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuison rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

Poireaux moutarde cookeo express aux Fruits de mer



Poireaux moutarde cookeo express aux Fruits de mer

275 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées congelées

300 g de moules décortiquées congelées

800 g de poireaux congelés

200 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de crème fraîche

Huile

Sel

Poivre

400 ml d’eau

1 verre de vin blanc

Préparation

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles, les crevettes , les moules .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée enlevez la cuve du cookeo pour égouttez son contenu et mettez le de côté.(crevettes ,moules ,poireaux)

Passez en mode dorer

Redéposez la cuve puis faites revenir les oignons dans l’huile d’olive . Versez le verre de vin blanc .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Mélangez

Servez chaud

Risotto crevettes curry

tomates Recette cookeo



Risotto crevettes curry tomates Recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de crevettes décortiquées

240 g de riz

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d’eau

1 petite boite de tomates concassées

Sel, poivre

1 cuillère à café de curry

Préparation

Déposez dans la cuve les crevettes ,le riz .

Versez le contenu de la boite de tomates concassées.

Versez un bouillon de 300 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté

Versez le verre de vin blanc

Saupoudrez avec la cuillère de curry

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

Risotto saumon poireaux Recette cookeo



Risotto saumon poireaux Recette cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz

500 g de dés de saumon

200 g de poireaux frais ou congelés

100 g d’oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petit verre de vin blanc

300 ml d’eau

Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.

Versez le verre de vin blanc

Salez et poivrez. Recouvrez d’eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

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

RecettesCookeo.net