

Recette cookeo: médaillons de saumon à la moutarde



Ingrédients

pour 4 personnes

4 médaillons de saumon

1 cuillère à soupe de Crème fraîche

1 cuillère à soupe de maïzena

Poivre

2 cuillères à café de fumet de poisson

1 verre de vin blanc

3 cuillères à café de moutarde

Huile d'olive

8 pommes de terre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre. Positionnez le cookeo sur « ingrédients », « légumes et fruits », puis « pommes de terre » et « morceaux ». Poivrez .

Indiquez le poids de vos pommes de terre pour ma part j'en avais 800 g . Versez 200 ml d'eau comme indiqué par l'appareil.

Déposez les pommes dans le panier puis dans la cuve. Puis faites cuire les pommes de terre selon le temps indiqué par l'appareil.

Choisissez départ immédiat ou différé et fermez le couvercle du cookeo.

Quand la cuisson des pommes de terre est terminée ,éteignez votre cookeo. Réservez les pommes de terre dans un plat pour les mettre au four

Redémarrez votre cookeo. Déposez les médaillons de saumon dans la cuve. Versez 200 ml d'eau , le verre de vin blanc . Ajoutez 2 cuillères à café de fumet de poisson puis 2 cuillères à café de moutarde.

Programmez 5 mn de cuisson rapide .Faites un départ immédiat ou différé. Fermez le couvercle .

Ouvrez le cookeo et réservez les médaillons de saumon . Déposez les dans le plat qui est au four avec les pommes de terre.Remettez le plat au four .

Rallumez votre cookeo et positionnez vous vous sur la fonction « dorer ».Ajoutez une cuillère de moutarde ainsi qu'une cuillère à soupe de crème fraîche, puis une cuillère à soupe de maïzena.

Sortez votre plat du four et versez la sauce qui a épaissie sur le plat .

.

Recette cookeo ou faitout : Encornets à la tomate et aux poivrons



Voici une recette d'encornets à la tomate et aux poivrons qui se réalise rapidement et facilement. Elle peut se réaliser au cookeo ou dans un faitout. Pour la recette avec le faitout cela demande plus de temps de cuisson.

Ingrédients pour 2 personnes pour la version cookeo

400g d'encornets congelés

300 g de poivrons congelés

250 ml de vin blanc

4 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Ail en morceaux congelé

Ingrédients pour 2 personnes pour la version faitout

400g d'encornets congelés

300 g de poivrons congelés

250 ml de vin blanc

4 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Ail en morceaux congelé

Préparation au Cookeo des encornets

Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé .Mélangez et versez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.

Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn) puis choisissez soit fonction immédiate soit différée. Fermez le couvercle du cookeo et c'est parti pour la cuisson.

Préparation dans un faitout

Faites chauffer un faitout 4 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites revenir l'ail, ajoutez les poivrons et laissez cuire 5 mn, puis ajoutez les encornets.

Laissez revenir 2 mn puis versez le vin blanc et 200 ml d'eau dans le faitout .Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates puis mélangez et laissez mijoter 10 mn.

En fin de cuisson ajoutez les 2 dernières cuillères à café de concentré de tomates et laissez mijoter 2mn. Servez chaud avec des légumes de votre choix.

Bon appétit à tous !!!!

Recette cookeo ou faitout : moules au poireaux



Une recette rapide , simple et qui reste légère . Un peu de bonheur gustatif . Je vous la recommande.

Ingrédients pour 3 personnes

300 g de moules décortiquées congelées

3 blancs de poireaux

1 verre de vin blanc

Jus de citron

Sel

Poivre

Curry

4 cuillères à café de crème fraîche

Huile d'olive

1 gros oignon

Préparation de ces moules aux poireaux

Préparation au cookeo

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.

Coupez l'oignon en morceaux.

Allumez votre cookeo .Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo ;

Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.

Quittez la fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn de cuisson.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Préparation au faitout

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.

Coupez l'oignon en morceaux.

Faites chauffer une poêle ou un faitout.

Versez de l'huile d'olive dans le faitout.

Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron dans le faitout. Versez de l'eau sur l'ensemble des ingrédients (environ 200 ml).

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mélangez l'ensemble.

Faites cuire pendant 10 mn à feu vif puis 10 mn à feu doux.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

**Recette cookeo ou
traditionnelle : curry de
Limande**



Encore un plat savoureux, léger et rapide à concocter. Cette recette devrait ravir l'ensemble de la famille. Elle se réalise soit au cookeo soit dans une poêle ou un faitout .La limande un poisson plat qui vit dans les mers froides est un produit sain tout à fait recommandable pour nos santés alors pourquoi se priver ?

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de limande

2 cuillères à café de fumet de poisson

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

1 petite boite de tomates pelées

1 pot de fromage blanc (125 g)

4 cuillères à café de curry

Huile d'olive

Préparation de ce curry de limande

Allumer votre cookeo et choisissez la fonction dorer ou faites chauffer une poêle. Dans la cuve du cookeo versez de l'huile d'olive, faites la même chose pour une cuisson avec poêle.

Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients de la recette.

Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4 cuillères de curry .Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des ingrédients.

Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez l'ensemble de la préparation.

Pour la cuisson au Cookeo choisissez la fonction cuisson rapide et optez soit pour une cuisson immédiate ou une cuisson différée. Le temps de cuisson est court 4 mn.

Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Cette recette peut s'améliorer en ajoutant par exemple du persil et des oignons. Cette version de curry de limande se veut un plat familial. En effet les enfants sont toujours réticents sur certains condiments .Chacun pourra faire varier cette recette en fonction de ses goûts.

Vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les soumettre. Ce blog se veut un lieu de partage.

Recette Cookeo : moules à la tomate



Après les avoir cuisinées à la marinière et au cookeo voici une version de moules à la tomate .Toujours très rapide et facile à exécuter.

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées

250 ml de vin blanc

Persil haché congelé

150 g d'oignons congelés

4 cuillères à soupe de concentré de tomates

3 cuillères à café de curry

Sel

Poivre

Préparation des moules

Allumez votre appareil et choisissez la fonction Ingrédients puis poissons et crustacés et enfin moules. Faites ok et indiquez la quantité de moules (600 g).

Ajoutez les ingrédients :les moules ,les morceaux d'oignons,le vin blanc. Vous pouvez également saler et poivrer.

Le temps de cuisson proposé est de 3 mn . Faites ok puis fermez le couvercle .

Quand la cuisson est terminée saupoudrez de curry selon votre convenance et ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates.

Servez chaud avec des légumes de votre choix . Vous pouvez réaliser cette recette bien sûr sans le Cookeo . Vous pouvez également utiliser la fonction de cuisson différée.

Bon Appétit à tous et n'hésitez pas à faire vos remarques.

Recette Cookeo express : moules marinières



Avec cette recette cookeo express la démonstration sera faite que l'on peut manger bien en préparant vite. Simple et donc rapide à réaliser tels sont les maitres mots pour ce plat ;

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées

250 ml de vin blanc

Persil congelé

150 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

Préparation de cette recette Cookeo express

Démarrez votre Cookeo puis choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».

Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve :les moules, les morceaux

d'oignons ,le vin blanc et saupoudrez de persil.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.

Servez chaud avec des légumes de votre choix . Vous pouvez réaliser cette recette bien sûr sans le Cookeo . Vous pouvez également utiliser la fonction de cuisson différée.

Recette cookeo moulinex : thon à la tomate



Une recette cookeo

moulinex express. Cette recette est vraiment très simple à réaliser. Il vous suffit de mettre les ingrédients dans la cuve et votre appareil fait le reste. Pour ceux qui ont un emploi du temps chargé, vous pouvez programmer sans problème votre cuisson. Il suffit d'utiliser la fonction cuisson différée et de choisir l'heure de fin de cuisson. En résumé c'est rapide c'est bon et c'est léger alors pourquoi se priver. Si vous n'avez pas de cookeo alors faites la recette tout de même. C'est expliqué dans l'article.

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de steaks de thon

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo moulinex Cuisson 10 mn

1. Allumez votre Cookeo celui-ci se place en mode « Ingrédients »

2. Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.

3. Versez 500 ml d'eau. Puis choisissez la fonction manuelle avec un départ immédiat et une cuisson rapide. Sélectionnez votre temps de cuisson 10 mn.

4. Fermez le couvercle de votre cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.

5. Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

Astuce pour cette recette cookeo moulinex

Si vous n'avez pas de cookeo vous pouvez tout de même réaliser facilement cette recette. Il vous suffit de mettre les ingrédients dans un faitout à la place de la cuve du cookeo. Pour le temps de cuisson rallongez-le. Passez à 30 mn.

Bon appétit à tous avec cette **recette cookeo moulinex**.

Calcul de la valeur calorique du plat					
	total :	852	183,7	27,775	7,815
par portion	4	213,00	45,93	6,94	1,95

ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Steak de thon	600	750	180	7,2	7,2
oignon	100	41	1,3	9	0
tomates	125	25	1	4,375	0,375
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate *by Rousseau Jean Philippe*

Jean Philippe