Boeuf au vin blanc recette cookeo



Boeuf au vin blanc recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande de bœuf

100 g d’oignons ou 2 oignons

1 grosse boite de champignons de Paris

8 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml de vin blanc

100 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Lavez les champignons et coupez- les en morceaux si ce sont des champignons frais sinon égouttez la boite de champignons et passez les champignons sous l'eau.

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

Coupez les oignons en morceaux

Coupez la viande en morceaux

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites revenir les oignons puis la viande de bœuf coupée en morceaux

Versez un bouillon composé de 200 ml de vin blanc ,100 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les morceaux de pommes de terre et les champignons de Paris .

Reprogrammez 7 mn de cuisson rapide ou sous pression .

Servez chaud

Rôti pommes de terre champignons cookeo



Rôti pommes de terre champignons cookeo

Ingrédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc

1 petite boite de champignons de Paris

800 g de pommes de terre

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Egouttez les champignons ,passez les sous l’eau

Faites dorer le rôti avec de l’huile d’olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau ,100 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Servez chaud.

Pintade au cidre recette cookeo



Pintade au cidre recette cookeo

Ingrédients

1 pintade

1 oignon

500 ml de cidre

200 ml d’eau

250 g de champignons

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile

Préparation

Emincez les champignons

Coupez l’oignon en morceaux

Versez de l’huile dans la cuve .

Faites revenir la pintade sur toutes ses faces puis ajoutez les morceaux d’oignons .

Ajoutez ensuite les champignons de Paris .

Salez et poivrez

Versez le bouillon composé de 500 ml de cidre et de 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Déposez l’ensemble des ingrédients de la cuve dans un plat qui va four .

Déposez le plat dans le four à 180° pendant que vous préparez vos légumes d’accompagnement.

Poulet ananas recette cookeo



Poulet ananas recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

1 petite boite d’ananas en morceaux

1 oignon

Curry

200 ml d’eau

3 cuillères à soupe d’huile de tournesol

1 pincée de piment d’Espelette

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les rondelles d’ananas en morceaux. (Conservez le jus)

Versez l’huile dans la cuve.

Faites dorer les morceaux d’escalopes de poulet quand l’huile est chaude.

Ajoutez les oignons et faites-les dorer également.

Ajoutez les morceaux d’ananas.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 MN

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Repassez en mode dorer.

Ajoutez le jus de la boite d’ananas.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez une pincée de piment d’Espelette.

Servez chaud

Saucisses au chou vert recette cookeo



Saucisses au chou vert recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes
4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/8 pommes de terre/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d'eau/Sel et poivre/ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation
Coupez l'oignon en morceaux
Coupez le chou en morceaux et lavez le

Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau et coupez les en morceaux .
Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le choux et les morceaux de pommes de terre.
Versez le verre de vin blanc et un 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
Programmez 8 minutes
Servez chaud

Gratin courgettes parmesan recette cookeo



Gratin courgettes parmesan recette cookeo

220 CALORIES 5 PP 5 SP

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j'aime dans les gratins c'est le fait que l'on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu'en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d'allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d’eau

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Dégermez la gousse d’ail et râpez la.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve l’ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

Spaghettis poulet citron cookeo



Spaghettis poulet citron cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de poulet

200 g de champignons de Paris

1 citron

100 g de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 gousse d’ail

280 g de spaghettis

Eau pour recouvrir

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Egouttez les champignons de Paris et passez les sous l’eau

Coupez le poulet en morceaux .

Râpez le zeste du citron.

Coupez l’ail en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet

Faites revenir les morceaux d’ail dans la cuve .

Ajoutez les champignons.

Ajoutez le zeste de citron

Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 600 ml d’eau et un cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve , ajoutez la crème fraîche et le jus de citron.

Servez chaud

Spaghettis poulet asperges cookeo



Spaghettis poulet asperges cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

400 g d’escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

300 g d’asperges vertes

200 g de tomates cerises

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Eau pour recouvrir les ingrédients

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l’extrémité des talons des asperges.

Coupez les asperges en petits tronçons.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huiles est chaude faites revenir les morceaux de poulet.

Ajoutez les asperges dans la cuve.

Versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients. Emiettez un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et redéposez les ingrédients dans le cookeo puis ajoutez la crème fraîche, la moutarde et versez le jus de citron et mélangez .

Servez chaud

Côtes de porc sans os tomates cookeo



Côtes de porc sans os tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc sans os

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 petite boite de concentré de tomates

100 g d’oignons

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d’eau

Persil frais ou déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve. Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Ajoutez les champignons de Paris .

Versez l’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

Couscous poulet boulgour cookeo



Couscous poulet boulgour cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de boulgour

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bœuf

400 g d’escalope de dinde ou de poulet

Eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez les escalopes de poulet ou de dinde en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet ou de dinde.

Ajoutez le boulgour.

Ajoutez ensuite les légumes à couscous.

Recouvrez d’eau

Emiettez un cube de bœuf dans la cuve

Ajoutez la cuillère de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

Poulet entier à l’indienne recette cookeo



Poulet entier à l’indienne recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boite de tomates pelées

4 cuillères à soupe d’huile

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de curcuma

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l’huile

Préparez un bouillon avec 400 ml d’eau et un cube de bouillon de volaille émietté

Mode dorer

Versez d’huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces

Ajoutez la boite de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Ajoutez le curcuma et le curry .

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3 X 15 mn = 45 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud ou versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .Enfournez pour un maintien au chaud à 100 ° pendant que vous préparez vos légumes

---

Saucisses haricots blancs tomates cookeo



Saucisses haricots blancs tomates

Ingrédients pour 4 personnes
4 saucisses de Toulouse
1 petite boîte de tomates pelées
1 boite de concentré de tomates
500 g de haricots blancs
800 ml d’eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre
Préparation
Faites tremper les haricots blancs pendant 12 heures dans l’eau

Mode dorer

Quand le préchauffage est terminé déposez dans la cuve les saucisses.
Égouttez les haricots blancs , puis ajoutez les haricots blancs dans la cuve .

Versez un bouillon composé de 800 ml d’eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.
Ajoutez le contenu de la boîte de tomates pelées
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer 45 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez le contenu de la boîte de concentré de tomates
Servez chaud

Chorizo haricots verts tomates cookeo



Chorizo haricots verts tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de haricots verts

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 petite boite de tomates pelées

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

2 oignons

225 g Chorizo

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites revenir le chorizo .

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les tomates pelées et les haricots verts.

Versez l’eau et le vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud