

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.

Ingédients 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

Spaghettis dinde tomates cookeo



Spaghettis dinde tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

300 g d'escalopes de dinde

1 petite boîte de tomates pelées

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

Eau pour recouvrir les ingrédients

Curry

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'escalopes de dinde.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées.

Versez le vin blanc et l'eau. (Recouvrez totalement les ingrédients)

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 ajoutez le concentré de tomates et **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 boîte 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 boîte 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 boîte 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 boîte 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 boîte 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

Boulettes boeuf carottes vin rouge cookeo



Boulettes boeuf carottes vin rouge cookeo

Ingédients pour 4 personnes

400 g de carottes

400 g de champignons de Paris frais ou congelés

400 g de viande hachée

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

100 ml de vin rouge

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

1 petite boîte de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml d'eau et 100 ml de vin rouge

Confectionnez des boulettes de bœuf avec la viande hachée.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux ou en rondelles

Lavez et coupez les champignons de Paris si ce sont des frais

Emincez l'oignon si c'est du frais

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les morceaux de champignons de Paris et les rondelles de carottes

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez le bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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

Servez chaud

Boulettes steaks hachés tomates recette cookeo



Boulettes steaks hachés tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

1 petite boîte de concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf émietté

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les steaks hachés en quatre et faites des boulettes avec les morceaux.

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de steaks hachés.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

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

Servez chaud avec des pâtes ou du riz.

Rôti de porc moutarde recette cookeo



Rôti de porc moutarde recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

300 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cuillère à soupe de maïzena

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Emincez les champignons après les avoir lavés s'ils sont frais

Coupez l'oignon en morceaux

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

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les champignons faites dorer 2 à 3 mn.

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez le bouquet garni.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée sortez le rôti de porc de la cuve pour le couper en tranches et passez en mode dorer.

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce. Arrêtez le mode dorer quand la sauce a épaissi puis redéposez les tranches de rôti dans la cuve et laissez pendant 2 à 3 mn

Servez chaud.

Chou fleur merguez recette cookeo



Chou fleur merguez recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou-fleur congelés

4 merguez

1 oignon

4 tomates cocktail en grappes

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les merguez en rondelles

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez les tomates

Mode dorer

Déposez les rondelles de merguez dans la cuve.

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites-les dorer.

Ajoutez les tomates et les fleurettes de chou-fleur.

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

**Farfalles lardons crème
fraîche recette cookeo**



Farfalles lardons crème fraîche recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 de farfalles

200 g de lardons

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Mode dorer

Faites dorer les lardons

Ajoutez les farfalles.

Versez les 100 ml de vin blanc

Versez de l'eau pour recouvrir les farfalles. Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Ajoutez la crème fraîche et mélangez

Servez chaud