

# Tartiflette maison recette cookeo



## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de pommes de terre à chair ferme

200 g de fromage à tartiflette

200 g de lardons

200 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 oignon

## **Préparation**

Epluchez, lavez et coupez vos pommes de terre.

Découpez le fromage en tranches

Coupez l'oignon en morceaux

## **Mode dorer**

Déposez les lardons dans la cuve pour les faire dorer. Puis faites dorer les morceaux d'oignons

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

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

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

Programmez 4 mn

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

- Pour faire fondre le fromage 2 solutions :
- Soit vous passez en maintien au chaud pour faire fondre le fromage
- Soit-vous placez les pommes de terre et les lardons dans un plat qui va four et vous disposez les tranches de fromage dessus. Vous enfournez à 180° pendant 30 mn.

par exemple.

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



---

# **Côtes de porc champignons moutarde cookeo**



## **Ingrédients pour 5 personnes**

5 côtes de porc sans os

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 Cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de maizena

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les côtes de porc dans l'huile d'olive puis ajoutez les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ainsi que le vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

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

#### **Passez en mode dorer**

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce

Servez chaud

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



**1TPE.com**

---

# Gratin pommes de terre jambon cookeo



## Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1,2 kg de pommes de terre

100 g de gruyère râpé

125 g Dés de jambon

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de lait

Sel

Poivre

400 ml d'eau

## Préparation

Epluchez ,lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve .

Versez 400 ml d'eau

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

Programmez 4 mn .

Pendant la cuisson préparez une sauce avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche , 1 cuillère à soupe de moutarde, et 100 ml de lait .

Salez,poivrez et mélangez.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Déposez les pommes de terre dans un plat qui va au four .Ajoutez les dés de jambon sur les pommes de terre.

Versez la sauce crème fraîche moutarde sur les pommes terre et les dés de jambon . Saupoudrez de gruyère

Enfournez et passez en mode grill pendant 10 à 15 mn .

Servez chaud



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



---

# **Poulet entier sauce paysanne cookeo**



**Ingrédients pour 4 personnes**

1 poulet entier de 1,5 kg environ



1 sachet papillote Maggi ou équivalent recette paysanne

1 cube de bouillon de poule

2 cuillères à soupe d 'huile

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

### **Préparation**

Diluez la maïzena dans de l'eau (cela évite les grumeaux)

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

Saupoudrez le poulet de la préparation recette paysanne.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de poule.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 25 mn.

Quand la cuisson est terminée réservez votre poulet dans un plat qui va au four.

Mettez le four en position grill et enfournez le plat.

### **Passez en mode dorer**

Versez la maïzena diluée dans l'eau dans la cuve.

Restez en mode dorer jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Quand la sauce a épaissi, sortez le poulet du four et versez la sauce sur le poulet.

Servez avec de pommes de terre par exemple.

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



**1TPE.com**

---

# Filet mignon champignons recette cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (400 g)

1 petite boîte de champignons de Paris

50 ml de vin blanc

50 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

## Préparation

Egouttez les champignons de Paris et rincez les

## **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé pendant 1 mn.

Ajoutez les champignons de Paris

.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches.

Puis ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et de crème fraîche dans la cuve. Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve et mélangez

Servez chaud ensuite

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



---

# Potée chou côtes de porc cookeo



**260 CALORIES 5 PP 5 SP**

**Ingédients pour 4 personnes**

4 côtes de porc ou escalopes de porc

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

400 g de carottes

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les carottes en morceaux.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

Epluchez coupez, lavez les pommes de terre.

Effeuillez et lavez le chou.

### **Préparation**

Déposez dans la cuve les carottes, les feuilles de choux ,les pommes de terre et les côtes de porc.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

**Programmez 10 mn**

Servez chaud

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



**1TPE.com**

---



# Poireaux pommes de terre dés de jambon cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

150 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés ou un oignon

4 pommes de terre coupées en morceaux

600 g de poireaux congelés ou frais

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

## **Préparation**

Coupez l'oignon si c'est un frais .

Lavez et coupez les poireaux en rondelles si ce sont des poireaux frais .

Epluchez , lavez et coupez les pommes de terre en morceaux .

Déposez dans la cuve les rondelles de poireaux et les morceaux de pommes de terre

Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau et 100 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les poireaux et pommes de terre. Réservez les .

## **Passez en Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons

Quand les oignons sont dorés ajoutez les dés de jambon puis les rondelles de poireaux et les morceaux de pommes de terre.

Ajoutez la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde. Mélangez .

Salez et poivrez selon votre convenance.

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



**1TPE.com**

---

**Filet mignon Boursin recette  
cookeo**



# **Filet mignon Boursin recette cookeo**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 filet mignon

1 grosse boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de Boursin

50 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez votre filet mignon en tranche

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon sur toutes ses faces quand l'huile est chaude.

Ajoutez les tomates pelées au bout de 2 minutes.

Ajoutez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde.

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de Boursin. Mélangez

Servez chaud ensuite

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



---

# **Cuisse de dinde pommes de terre moutarde cookeo**



# Cuisse de dinde pommes de terre moutarde cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Poivre

Sel

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 kg de pommes de terre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

## Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc (un petit verre), 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les pommes de terre



## **Reprogrammer 5 minutes de cuisson**

Au bout des 5 mn de cuisson ouvrez votre cookeo.

**Passez en mode dorer.** Réservez la cuisse de dinde

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et la cuillère à soupe de maïzena dans la cuve.

Faites épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi remettez la cuisse de dinde dans la cuve et laissez quelques minutes en mode dorer.

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



**1TPE.com**

---

# Gratin poireaux jambon carottes recette cookeo



## Gratin poireaux jambon carottes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de poireaux

400 g de carottes

4 tranches de jambon

1 oignon

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Préparez une sauce avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites dorer les oignons .

Ajoutez ensuite les rondelles de poireaux et de carottes.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 7 mn .

Faites préchauffer votre four en position grill .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce crème fraîche moutarde dans la cuve . (vous pouvez si vous le souhaitez égouttez la cuve si vous trouvez qu'il y a trop d'eau)

Déposez l'ensemble de la préparation dans un plat qui va au four .Déposez dessus les poireaux et les carottes les tranches de jambon blanc .Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pour gratinez .

Servez chaud

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



---

# Chou fleur chorizo paprika recette cookeo



## Chou fleur chorizo paprika recette cookeo

**170 CALORIES 4 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de chou fleur frais ou congelé

100 g de chorizo

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

300 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez le chou en fleurettes.

Coupez le chorizo en rondelles

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Versez l'eau dans la cuve

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

Déposez les fleurettes directement dans la cuve . Versez l'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez utiliser le panier vapeur si les fleurettes tiennent dedans).

Saupoudrez de paprika.

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et réservez les .

Rincez et essuyez votre cuve . Remplacez la cuve dans le cookeo et passez en mode dorer

### **Mode dorer**

Déposez les morceaux de chorizo dans la cuve . Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer .

Ajoutez ensuite les fleurettes de chou fleur et faites revenir 2 à 3 mn .

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud

---

# Fusillis viande hachée Boursin recette cookeo



## Fusillis viande hachée Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes



280 g de Fusillis

400 g Viande hachée

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les côtes de porc .

Ajoutez ensuite les fusillis dans la cuve .

Versez la boîte de tomates pelées.

Versez un bouillon composé de 500 ml d'eau , 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de fusillis divisé par 2 .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de fromage

et la cuillère de moutarde ,mélangez et servez chaud .

---

**Dinde 3 légumes recette  
cookeo**



## **Dinde 3 légumes recette cookeo**

**300 CALORIES 6 PP 3 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de dinde

400 g de carottes congelées ou fraîches

4 pommes de terre

400 g de poireaux frais ou congelés

100 g d'oignons congelés ou frais

100 ml l de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

## **Préparation**

Epluchez les carottes si elles sont fraîches

Epluchez et lavez les pommes de terre . Coupez les en gros morceaux

Lavez et coupez les poireaux en rondelles .

Coupez les escalopes de dinde en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si frais

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde

Ajoutez ensuite les oignons .

Ajoutez les pommes de terre,les rondelles de poireaux

Versez un bouillon composé de 150 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Servez chaud

---

# Râbles lapin tomates recette cookeo



## Râbles lapin tomates recette cookeo

**270 CALORIES 6 PP 6 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 râbles de lapin (400 g) /1 grosse boîte de tomates concassées (765g)  
/Thym /Herbes de Provence/100 ml de vin blanc /100 ml d'eau/200 g de  
champignons de Paris /1 oignon ou 100 g d'oignons congelés/1 cube de  
bouillon de volaille/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel/ Poivre

### **Préparation**

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant une minute puis les râbles de lapin.

Ajoutez au bout de 3 mn les champignons de Paris et les tomates concassées.

Salez, poivrez. Ajoutez du thym et des herbes de Provence

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

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn

Servez chaud

