

# **One pot pasta steaks hachés cookeo**



## **One pot pasta steaks hachés cookeo**

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

300 g de pâtes

1 petite boite de tomates pelées

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

600 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux .

Préparez un bouillon avec 600 ml d'eau ,un cube de bouillon de bœuf et 50 ml de vin blanc.

Déposez les pâtes dans la cuve .

Ajoutez les morceaux de steaks hachés.

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon composé de 50 ml de vin blanc,600 ml d'eau et d'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 pâtes divisé par 2 .

Servez chaud

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



**1TPE.com**

---

# **Poulet pommes de terre recette cookeo**



# **Poulet pommes de terre recette cookeo**

**250 CALORIES 5 PP 4 SP**

## **Ingédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

400 g de pommes de terre

200 g de champignons de Paris frais ou congelé

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

## **Préparation**

Epluchez les pommes de terre et passez les sous l'eau.

Coupez les pommes de terre en morceaux.

Coupez les champignons de Paris en morceaux s'ils sont frais

Coupez les escalopes de poulet en morceaux également.

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet pendant 2 à 3 mn puis ajoutez les champignons de Paris en morceaux .

Ajoutez les morceaux de pommes de terre .

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émiellé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

### **Astuce**

Vous pouvez mettre tous les ingrédients dans un plat qui va au four quand la cuisson est terminée . Cela permet de maintenir au chaud et de donner un aspect doré à votre plat

.

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



**1TPE.com**

---

## **Sauté de porc carottes Boursin cookeo**



## **Sauté de porc carottes Boursin cookeo**

**Ingédients pour 4 personnes**

600 g de sauté de porc

800 g de carottes

Quelques feuilles de persil

1 oignon

1 cuillère à soupe ‘huile d’olive

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

2 cuillères soupe de Boursin cuisine

200 ml d'eau

### **Préparation**

Dégraissé les morceaux de sauté de porc.

Coupez les carottes en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et ciselé le persil

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de sauté de porc .

Au bout de 2 mn ajoutez les oignons pour les faire dorer également.

Ajoutez les carottes au bout de 2 mn de dorage des oignons.

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez l'eau dans la cuve . Ajoutez un cube de bouillon de

volaille émietté dans la cuve

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de Boursin cuisine.

Mélangez et servez chaud



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

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



**1TPE.com**

---

# **Sauté porc artichauts haricots verts cookeo**



**Sauté porc artichauts haricots verts cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de sauté de porc

250 g d'haricots verts congelés

1 boite de Cœurs d'artichaut 170 g

2 oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de crème fraîche

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les sautés de porc en morceaux

Emincez les oignons.

Coupez les cœurs d'artichaut en morceaux également

### **Mode doré**

Versez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve.  
Quand l'huile est chaude faites doré les morceaux de sauté  
de porc pendant 2 à 3 mn.

Ajoutez les morceaux d'oignons puis faites les doré avec la  
viande.

Ajoutez les cœurs d'artichauts coupés en 2.

Déposez les haricots verts dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

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

Programmez 5 mn .

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

Ajoutez ensuite la crème fraîche.

Mélangez et servez chaud



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

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



**1TPE.com**

---

## **Oeufs brouillés jambon cookeo**



**Ingédients pour 4 personnes**

6 œufs

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de jambon de pays

Sel

Poivre

Persil frais ou déshydraté

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux.

Coupez le jambon de pays en morceaux

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

Battez les œufs dans un récipient.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les morceaux de jambon et les morceaux d'oignons .

Ajoutez les œufs battus.

Saupoudrez de persil frais ou déshydraté

Mélangez jusqu'à la cuisson des œufs.

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



**1TPE.com**

---

## **Tartiflette maison recette cookeo**



**Ingédients 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**



**1TPE.com**

---

**Côtes de porc champignons  
moutarde cookeo**



### **Ingédients 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 émiellé 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**



**1TPE.com**

---

**Poulet entier sauce paysanne  
cookeo**



### **Ingédients 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.

---

# **Filet mignon champignons recette cookeo**



## **Ingédients pour 4 personnes**

1 filet mignon (400 g)

1 petite boite 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 émiellé.

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**



**1TPE.com**

---

# **Potée chou côtes de porc cookeo**



**260 CALORIES 5 PP 5 SP**

**Ingrédients 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 émiellé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 10 mn

Servez chaud

---

## **Poireaux pommes de terre dés de jambon cookeo**



## **Ingédients 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 émiellé

## **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 boite 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 émiellé.

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**



**1TPE.com**

---

# Cuisse de dinde pommes de terre moutarde cookeo



## Cuisse de dinde pommes de terre moutarde cookeo

**Ingédients 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**