

# 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 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

---

# Boeuf sauce vin rouge recette cookeo



## Boeuf sauce vin rouge recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de bœuf coupé en morceaux

100 ml de vin rouge

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

400 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de thym

1 cuillères à café de maïzena

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

## **Préparation**

Coupez la viande en morceaux

Décongelez les champignons de Paris

Coupez l'oignon en morceaux si c'est de l'oignon frais

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

Ajoutez les champignons.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin rouge et 100 ml d'eau.

Ajoutez une cuillère à soupe de thym.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min**

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer

. Ajoutez la maïzena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud avec un féculent de votre choix

---

**Poireaux lardons Boursin**  
**recette cookeo**



# Poireaux lardons Boursin recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux

200 g de lardons naturels

1 cuillère à soupe de Boursin

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Emiettez le cube de bœuf dans la cuve.

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

Programmez 7 mn

Egouttez la cuve et réservez les rondelles de poireaux.

### **Mode dorer**

Déposez les lardons dans la cuve. Faites dorer 2 à 3 mn.

Ajoutez les poireaux et faites cuire 2 mn.

Ajoutez la crème fraîche et le Boursin la moutarde et mélangez.

Servez chaud.

---



# Potée saucisses fumées maison recette cookeo



## Potée saucisses fumées maison recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses fumées

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 navet

6 pommes de terre

La moitié d'un cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

1 litre d'eau

1 oignon

1 cuillère à soupe de curcuma

1 bouquet garni

Sel

Poivre

### **Préparation**

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

Epluchez et coupez le navet en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en rondelles.

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.

Coupez les saucisses également en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux.

### **Mode dorer**

Faire revenir les saucisses et les morceaux d'oignons quand le préchauffage est terminé.

Ajoutez ensuite les carottes, les pommes de terre, le navet coupé en morceaux, les poireaux

Versez le verre de vin blanc et le bouillon constitué d'un litre d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez le curcuma

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 10 mn

Servez chaud.

Astuce

On pourrait mettre moins d'eau (200 ml par exemple) mais l'objectif c'est de récupérer le reste du bouillon pour faire une soupe.

---

**Frittata tomates courgettes  
recette cookeo**



## **Frittata tomates courgettes recette cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

6 œufs

1 oignon

1 courgettes

2 tomates

3 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

### **Préparation**

Cassez et battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de d'oignons, tomates et courgettes pendant 5 mn.

Ajoutez les oignons et faites revenir 2 mn avec les champignons de Paris

Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction dorer

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

Programmez 2 mn. Avant les 2 mn un code d'erreur eau va être signalé (voir la vidéo). Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle.

Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour que l'omelette se retrouve dans l'assiette.

Servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Pot au feu côtes de porc recette cookeo



## Pot au feu côtes de porc recette cookeo

275 CALORIES 5 PP 6 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

4 pommes de terre

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 oignon

1 navet

100 ml de vin blanc

1 l d'eau

Thym déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les carottes, le navet en morceaux .

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez ,coupez ,lavez les pommes de terre.

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'oignons .

Ajoutez au bout de 2 mn les côtes de porc et faites les dorer .

Ajoutez les carottes, le navet, les pommes de terre et les poireaux .

Versez un bouillon composé de 1 l 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

---

## Escalope porc flageolets au cookeo





# Escalope porc flageolets au cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de porc

800 g de tomates

200 g de poivrons

1 grosse boite de flageolets

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d'huile

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 petite boite de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'épices tex mex

Sel

Poivre

## Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez ,épépinez coupez les poivrons en morceaux.

Ouvrez la boite de flageolets et égouttez.

## Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les tomates et les poivrons coupés en morceaux . Salez et poivrez selon convenance.

Ajoutez les flageolets .

Saupoudrez d'épices tex mex.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d'eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf 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 .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Farfalles poulet Boursin recette cookeo



## Farfalles poulet Boursin recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de Farfalles

400 g Escalopes de poulet

20 tomates cerises

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

500 ml d'eau

### Préparation

Lavez et coupez les tomates cerises en 2.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

### **Mode dorer**

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

Ajoutez ensuite les tomates cerises puis les farfalles.

Versez un bouillon composé de 500 ml d'eau et d'un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de fromage ,mélangez et servez chaud .

# One pot pasta poulet tomates recette cookeo



# One pot pasta poulet tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pâtes de votre choix

300 g de tomates fraîches ou de tomates pelées en conserve. (Selon la saison)

600 g d'escalope de poulet

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Persil

### **Préparation**

Lavez et ciselez le persil.

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc et 300 ml d'eau ainsi qu'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les pâtes, les morceaux de tomates, les morceaux d'escalopes de poulet dans la cuve.

Ajoutez également le persil ciselé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez le bouillon dans la cuve.

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

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

Quand la cuisson est terminée mélangez les ingrédients puis servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Saucisses courgettes tomates recette cookeo (style rougail)



# Saucisses courgettes tomates

## recette cookeo

Cette recette cookeo s'inspire d'une recette Moulinex de rougail saucisses:ce plat typiquement réunionnais .Il s'agit donc d'une adaptation ,une variante. En tout cas le résultat est plutôt sympathique .

### Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses fumées

400 g de courgettes

200 g de tomates

1 oignon

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de gingembre

1 cuillère à café de piment de Cayenne

1 cuillère à café de thym

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### Préparation

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les tomates en morceaux.



Coupez les saucisses en rondelles.

Coupez l'ail en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons et d'ail.

Puis ajoutez les rondelles de saucisses. Faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de courgettes, de tomates.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau.

Ajoutez les épices (curcuma, gingembre), le piment, le thym.

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

Programmez 7 mn. Servez chaud

### **Astuces**

Vous pouvez servir avec du riz par exemple .

Une autre idée avec des saucisses :Saucisses lentilles

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr