Courgettes carbonara cookeo

Courgettes carbonara cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1200 g de courgettes

1 œuf

200 g de lardons

100 ml de crème fraîche

50 g de gruyère

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde (facultatif)

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les courgettes

Mélangez la crème et l’œuf battu. Salez et poivrez.

Placez les morceaux de courgettes dans la cuve.

Versez 200 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez, rincez, essuyez votre cuve.

Replacez la cuve dans le cookeo .

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve et laissez dorer pendant 3 mn puis ajoutez les courgettes et faites dorer pendant 3 mn.

Arrêtez votre cookeo .

Versez le mélange crème fraîche œuf moutarde et mélangez .

Saupoudrez de gruyère râpé, Mélangez et servez chaud

Poulet entier paprika recette cookeo

Poulet entier paprika recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

Paprika

Sel

Poivre

150 ml d’eau

50 ml de vin blanc

Persil frais ou déshydraté

Préparation

Déposez le poulet dans la cuve et versez un bouillon composé de 150 ml d’eau ,d’un cube de bouillon de volaille, et de 50 ml de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de paprika

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn (15 m pour 500 g de poulet) pour ma part c’est un poulet de 1 kg.

Quand la cuisson est terminée déposez le poulet dans un plat qui va au four et faites grillez pendant 10 à 15 mn .

Vous pouvez consommer chaud ou laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pour consommer froid .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Boeuf bourguignon tex mex cookeo

Boeuf bourguignon tex mex cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande à Bourguignon

4 oignons sauciers

1 petite boite de haricots rouges

1 petite boite de tomates pelées

1 à 2 cuillères à soupe de maïzena

150 ml de vin rouge

50 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boite de mais

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillères à soupe d’épices à Chili

Sel

Poivre

Préparation

Egouttez le maïs, les haricots rouges.

Coupez les oignons sauciers en 2.

Préparez un bouillon avec 150 ml de vin rouge ,50 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les oignons sauciers coupés en 2 pendant 1 à 2 mn.

Ajoutez ensuite la viande coupée en morceaux et faites dorer 2 mn

Ajoutez la boite de tomates pelées et les haricots rouges.

Saupoudrez avec les épices à Chili.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez le bouillon vin rouge, eau, cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

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

Repassez en mode dorer

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena, mélangez au fur et à mesure jusqu’à l’épaississement de la sauce. Pour une sauce plus épaisse ajoutez une nouvelle cuillère à soupe de maïzena.

Servez chaud avec du riz par exemple.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Escalopes porc tomates haricots rouges cookeo

Escalopes porc tomates haricots rouges cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

1 boite de concentré de tomates

1 petite boite de tomates pelées

1 grosse boite de haricots rouges

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d’eau

50 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Egouttez les haricots rouges.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites dorer les escalopes de porc pendant 2 à 3 mn .

Ajoutez les haricots rouges, la boite de tomates pelées.

Versez un bouillon composé de 100 ml d’eau et de 50 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 3 mn

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

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Poulet façon libanaise recette cookeo

Poulet façon libanaise recette cookeo

225 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet coupées en morceaux

1 yaourt nature

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 citron

2 gousses d’ail

Sel

Poivre

Persil quelques branches

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Pressez le jus d’un citron .

Ciselé du persil (quelques branches)

Coupez l’ail en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve .

Quand l’huile est chaude faites dorer le poulet et ajoutez les morceaux de gousse d’ail et le persil ciselé.

Versez 200 ml d’eau et le jus du citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le yaourt nature ,mélangez et servez chaud .

Boeuf tomates recette cookeo

Boeuf tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de bœuf coupé en morceaux

200 g de lardons

50 ml de vin blanc
200 ml d’eau

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de boeuf
100 g d’oignons congelés ou frais

600 g de champignons de Paris

Sel et poivre

Persil frais ou déshydraté

1 petite boite de concentré de tomates

Curry

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer les oignons . Ajoutez la viande et les lardons

Ajoutez les champignons.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc,200 ml d’eau, d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de curry.

Ajoutez du persil frais ou déshydraté

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 40 min
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

Ratatouille merguez recette cookeo pour les beaux jours

Ratatouille merguez recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

8 merguez

400 g de tomates

400 g de courgettes

400 g d’aubergines

1 poivron rouge

1 oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d’ail

Sel

Poivre

Herbes de Provence

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l’aubergine en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les merguez dans la cuve .

Ajoutez au bout de 2 mn les oignons et l’ail coupé en morceaux

Faites revenir environ 2 mn puis ajoutez les aubergines ,les courgettes,les tomates,le poivron (bien sûr tout cela en morceaux).

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

---

Couscous merguez légumes express recette cookeo

Couscous merguez légumes express

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets achetés à Leclerc)

4 à 8 merguez

100 g d’oignons

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Préparation

Coupez les merguez en tronçons

Mode dorer

Déposez les tronçons de merguez dans la cuve avec les oignons puis

faites revenir 2 à 3 mn quand le préchauffage est terminé.

Déposez dans la cuve les légumes à couscous ;

Versez 400 ml d’eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec la cuillère à soupe de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez Chaud avec une semoule que vous préparez selon les indications du paquet

Boudins aux pommes recette cookeo

Boudins aux pommes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 boudins noirs

600 g de pommes de terre

4 pommes

100 g d’oignons

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

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

Piquez les boudins avec une fourchette

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites dorer 2 mn les oignons quand l’huile est chaude .

Ajoutez ensuite les pommes et faites les revenir pendant 2 mn .

Ajoutez les morceaux de pommes de terre et les boudins .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l’eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud

Gratin pommes de terre poireaux jambon cookeo

Gratin pommes de terre poireaux jambon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de poireaux coupés en rondelles

600 g de pommes de terre coupées en morceaux

75 g d’allumettes de jambon

100 g d’oignons

2 cuillères à soupe de crème fraîche

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

140 g de gruyère râpé

Sel et poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°
Épluchez les pommes de terre, et passez les sous l’eau et coupez-les en morceaux.
Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir les oignons.
Faites ensuite revenir les morceaux de poireaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve

Ajoutez les allumettes de jambon

Versez le bouillon composé de 100 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
Programmer 3 minutes
Quand la cuisson est terminée, ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez
Dans un plat qui va au four déposez l’ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère

Faites cuire l’ensemble de la préparation pendant 5 minutes à 210° degré

Passer en mode grill et laisser cuire entre 5 et 10 minutes
Servez chaud

Blanquette poulet express recette cookeo facile

Blanquette poulet express recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

200 g de poireaux

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d’eau

50 g de crème fraîche

20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de poulet

Les rondelles de carottes

Les morceaux de champignons de Paris

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d’eau et d’un cube de bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud .

Paëlla maison recette cookeo

Paëlla maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

300 g de riz

12 gambas congelées

500 g d’escalopes de poulet

100 g d’oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

2 tomates

250 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de lanières de poivrons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d’eau

Préparation

Coupez les tomates et le poulet en morceaux.

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à café d’huile ‘olive.

Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois, les lanières de poivron, les morceaux de tomates, et le riz.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 400 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.Servez chaud

Cassoulet poulet recette cookeo

Cassoulet poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse

200 g d’escalopes de poulet

500 g de haricots blancs

200 g de carottes

1 petite boite de tomates pelées

1 bouquet garni

1 petite boite de concentré de tomates

1200 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Préparation

Coupez les escalopes en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

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

Ajoutez ensuite les saucisses, les carottes, la boite de tomates pelées.

Salez et poivrez.

Ajoutez les haricots blancs et le bouquet garni.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 50 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud

Saucisses lentilles au cookeo

Saucisses lentilles au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de lentilles

4 saucisses de Toulouse

200 g de carottes

100 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

1,5 l d’eau

1 petite boite de concentré de tomates

Préparation

Rincez les lentilles sous l’eau

Mode dorer

Versez de l’huile dans le Cookeo et quand l’huile est chaude ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire revenir

Ajoutez Les saucisses.

Au bout de 3mn de fonction dorer versez les lentilles et ajoutez les carottes . Puis recouvrez avec un bouillon composé de 1,5 l d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez du sel et du poivre ;

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

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

Servez chaud