

# Ratatouille merguez recette cookeo pour les beaux jours



## Ratatouille merguez recette cookeo

Ingédients 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**

### **Ingédients 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**

**Ingédients 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 émiellé

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

**Ingédients 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**

**Ingédients 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 émiellé

### **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**

## **Ingédients 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 émiellé.

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

---

# **Boeuf champignons oignons cookeo**



## **Boeuf champignons oignons cookeo**

**Ingédients pour 4 personnes**

800 g de viande de bœuf

100 g d'oignons ou 2 oignons

400 g de champignons de Paris

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Lavez les champignons et coupez les en morceaux

Coupez les oignons en morceaux

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites revenir les oignons puis la viande de bœuf coupée en morceaux

Ajoutez les champignons de Paris

Versez un bouillon composé de 200 ml e vin blanc ,100 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 25 mn

Servez chaud

---

# **Gratin poireaux vache qui rit cookeo**



# **Gratin poireaux vache qui rit cookeo**

370 CALORIES 9 PP 9 SP

Voici un plat que j'ai réalisé pour une personne mais qui peut se réaliser pour 4 à 6 personnes

### **Ingédients pour 4 personnes**

1kg de poireaux frais ou congelés

4 portions de vache qui rit

4 tranches de jambon blanc

100 g de gruyère

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

### **Préparation**

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles

Coupez le jambon blanc en morceaux

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de poireaux dans un plat qui va au four

.Ajoutez les portions de vache qui rit puis la crème fraîche et mélangez .

Ajoutez les morceaux de jambon .

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pour 10 mn à 210 degré puis 5 mn en position grill

Servez chaud

---

## **Pois-chiche merguez orientale cookeo**



## Pois-chiche merguez orientale cookeo

**340 CALORIES 8 PP 6 SP**

### Ingédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

100 g d'oignons

450 gr de pois chiche

400 g de tomates pelées

4 merguez

2 cuillère à café de Ras el hanout

200 ml d'eau

### Préparation

Coupez l'ail et l'oignon et les merguez en morceaux

### Mode doré

Déposez les morceaux de merguez dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignons et l'ail au bout de 2 à 3 minutes

Ajoutez les pois chiches égouttés et rincés sous l'eau

Ajoutez les tomates pelées et les deux cuillères à café de Ras el hanout

Verser les 200 ml d'eau

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 4 minutes

Servez chaud

---

## **Escalope poulet tomate recette cookeo**



## **Escalope poulet tomate recette cookeo**

Voici une recette que mes enfants adorent car il faut avouer qu'ils sont des fans du concentré de tomates. Alors je prépare les escalopes de poulet à part que je combine avec bien sûr des pâtes cuites traditionnellement.

**160 CALORIES 3 PP 1 SP** (chiffrage nouveau programme liberté weight watchers)

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Persil

1 petite boite de concentré de tomates

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux . Déposez les dans la cuve

.

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez au bouillon du vin blanc )

Salez ,poivrez . Saupoudrez de persil déshydraté .

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

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le contenu de la boite de concentré de tomates.

Servez chaud avec des pâtes ou des spaghetti par exemple ou pourquoi pas du riz.

---

# **Blanquette de veau recette cookeo**



## **Blanquette de veau recette cookeo**

**Ingédients pour 4 personnes**

800 g de veau

1 cube de bouillon de bœuf

80 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

2 carottes

200 g de champignons de "Paris"

1 oignon

200 ml d'eau

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

Jus de citron

### **Préparation**

Coupez et lavez les champignons de Paris en lamelles ;

Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons pendant 2 mn puis ajoutez les morceaux de viande.

Ajoutez ensuite les champignons de Paris au bout de 4 mn.

Ajoutez les carottes.

Versez le vin blanc et un bouillon composé de 200 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émiellé. Versez le jus de citron

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le jaune d'œuf et mélangez.

**Passez en mode dorer**

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.

Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cookeo puis servez chaud



# **Escalopes dinde Stroganoff recette cookeo**



**Escalopes dinde Stroganoff recette cookeo**

**300 CALORIES 7 PP 5 SP**

**Ingédients pour 4 personnes**

4 escalopes de dinde

100 g d'oignons congelés ou frais

200 ml de vin blanc

250 g de champignons de Paris

Sel

Poivre

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de farine

1 cube de bouillon de Bœuf

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les escalopes de dinde en morceaux, les oignons et les champignons de Paris s'ils sont frais

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les oignons.

Ajoutez la viande au bout de 2 mn

Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de champignons de Paris

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté. Ajoutez le verre de vin blanc

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

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée repassez **en fonction dorer**

Ajoutez la crème fraîche puis les 2 cuillères à soupe de farine (rajoutez des cuillères pour plus de consistance). Faites épaissir la sauce et servez chaud .

