

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 boîte de tomates pelées

1 bouquet garni

1 petite boîte 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 boîte 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

Boeuf champignons oignons cookeo



Boeuf champignons oignons cookeo

Ingrédients 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

Ingrédients 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

Ingrédients 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 dorer

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 boîte 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 boîte de concentré de tomates.

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

Blanquette de veau recette cookeo



Blanquette de veau recette cookeo

Ingrédients 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 émietté. 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

Ingrédients 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 .

70 recettes cookeo spaghetti coquillettes PDF gratuit



70 recettes cookeo spaghetti coquillettes PDF gratuit

Vous trouverez dans cet article un recueil de 70 recettes cookeo de spaghetti, de pâtes, de fusillis, de farfalles, de nouilles chinoises et de tagliatelles.

Pour télécharger ce PDF il suffit de cliquer [ICI](#) ou sur l'image .

Riz jambon poireaux recette cookeo



Riz jambon poireaux recette cookeo

215 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poireaux congelés ou frais

150 g de dés de jambon

280 g de riz

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Sel et Poivre

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez au bout de 2 minutes les dés de jambon et les poireaux

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Servez chaud

Potée cookeo maison



Potée cookeo maison

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse

1 oignon

8 pommes de terre

8 carottes

4 blancs de poireaux

Huile d'olive

1 verre de vin blanc

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

1 bouquet garni

1 litre d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites revenir dans un premier temps les saucisses puis ajouter au bout de 2 minutes les morceaux d'oignons

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les morceaux de carottes et les rondelles de poireaux.

Ajoutez le bouquet garni

Versez le verre de vin blanc et l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 20 minutes de cuisson

Servez chaud

Potée chou vert saucisses cookeo



Potée chou vert saucisses cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d'eau/Sel et poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le chou en morceaux et lavez le

Mode dorer

Déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le chou

Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 minutes

Servez chaud

**Pommes de terre merguez
cookeo**



Pommes de terre merguez cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 pommes de terre(800 g)/8 merguez/1 oignon/300 ml d'eau

460 CALORIES 12 PP 19 SP (chiffrage nouveau programme liberté weight watchers)

Préparation

Mode dorer

Épluchez, lavez vos pommes de terre et coupez-les en morceaux Déposez les merguez dans la cuve et faites-les dorer puis ajoutez les morceaux d'oignon et les pommes de terre.

Verser les 300 millilitres d'eau dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 minutes

Égouttez l'ensemble de la préparation .

Disposez dans un plat qui va au four et faites chauffer pendant 10 mn à 180° et servez chaud

