

Rôti de porc lentilles cookeo



Rôti de porc lentilles cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

1 grosse boîte de lentilles

2 oignons ou 200 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

Huile d'olive

Poivre et sel

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf émietté

Préparation

Egoutter la boîte de lentilles

Coupez les oignons en morceaux s'ils sont frais

Mode dorer

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

Recouvrez d'un bouillon composé de 200 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

Programmer un minimum de 40 minutes à 50 mn selon le poids de votre rôti

Quand la cuisson est terminée réservez votre rôti pour le couper en tranches

Repassez en Mode dorer

Ajouter les lentilles

Ajouter les deux cuillères à soupe de concentré de tomate mélanger

Ajoutez les tranches de rôti et laissez mijoter 5 minutes et servez chaud

Steaks hachés 3 légumes

recette cookeo



Steaks hachés 3 légumes recette cookeo

350 CALORIES 7 PP 7 SP

Il existe des recettes simples et rapides à réaliser au cookeo ,cette recette en fait partie . Certains diront que la photo ne donne pas envie , c'est possible . Mais cette recette combine une viande (certes un peu grasse) des légumes verts et des féculents .En quelque sorte un équilibre du goût et alimentaire; Je vous laisse juge .

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

4 courgettes

2 aubergines

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 tomate

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les aubergines en morceaux.

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

Mode dorer

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

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons.

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les courgettes, les tomates, les aubergines.

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

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

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

Servez chaud

**One pot pasta viande hachée
cookeo**



One pot pasta viande hachée cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de tomates pelées

200 g de carottes en rondelles congelées

280 g de coquillettes

400 g de viande de bœuf hachée

4 oignons blancs

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les coquillettes puis ajoutez le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez la viande hachée, la boîte de tomates pelées.

Ajoutez les oignons .

Rajoutez de l'eau au ras si nécessaire

Salez , poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Servez Chaud

Poulet yaourt recette cookeo



Poulet yaourt recette cookeo

290 CALORIES 6 PP 3 SP (programme liberté)

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

le jus d'un citron

4 gousses d'ail

Quelques brins de persil

2 yaourts natures

400 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

sel et poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d'ail
Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes

Ajoutez les champignons de Paris

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron

Mélangez et servez chaud

Pour une sauce plus épaisse vous pouvez épaissir avec de la maizena en repassant en mode dorer . Pour plus de détails contactez moi.

Filet mignon Bourguignon cookeo



Filet mignon bourguignon cookeo

320 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (600 g)

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

200 g de carottes

2 cuillères à café de maizena dilué dans l'eau

200 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons, le filet mignon

Ajoutez les carottes et les champignons puis versez un bouillon composé de 200 ml de vin rouge ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée réservez votre filet mignon et coupez votre filet mignon en tranches .

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères de maïzena diluées dans de l'eau pour épaissir la sauce.

Ajoutez les cuillères de concentré de tomates .

Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve puis laissez mijoter 2 mn .

Servez chaud

Pâtes poulet petits pois recette cookeo



Pâtes poulet petits pois recette cookeo

325 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

400 g de petits pois

200 g de pâtes

1 oignon

Huile

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Curcuma

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons pendant une minute puis ajoutez les aiguillettes de poulet .

Ajoutez ensuite les pâtes et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau dans la cuve .

Ajoutez les petits pois puis salez et poivrez.

Saupoudrez de curcuma.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud .

Gibiers au cookeo PDF gratuit



Gibiers au cookeo PDF gratuit

Pas facile de trouver des recettes de gibieres au cookeo . J'en ai trouvé quelques unes tout de même . Alors je vous ai concocté un PDF gratuit à télécharger.

cliquez ici pour telecharger OU SUR L 'IMAGE

Poireaux pommes de terre chorizo cookeo



Poireaux pommes de terre chorizo cookeo

CALORIES 290 7 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre

400 g de poireaux

80 g de chorizo

1 oignon

Préparation

Lavez vos poireaux et coupez-les en morceaux ou en rondelles.

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

Coupez l'oignon en morceaux

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les poireaux et les pommes de terre.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en **mode dorer** .

Quand le préchauffage est terminé déposez les morceaux d'oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve.

Ajoutez les poireaux et les pommes de terre égouttées. Faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.

Servez Chaud

Côte de porc haricots verts cookeo



Côte de porc haricots verts cookeo

275 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

800 g d'haricots verts

200 g d'oignons

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons pendant une minute

Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn

Saupoudrez de mélange 5 baies

Ajoutez les haricots verts.

Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn et fermez le couvercle

Egouttez l'ensemble de la préparation et dressez vos assiettes

Servez chaud

Purée lentilles carottes
cookeo



Purée lentilles carottes cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles

400 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les lentilles, les carottes, les morceaux d'oignons

Versez 1 l d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Passez l'ensemble des ingrédients au mixeur. Servez chaud.

Poulet aux 3 légumes recette cookeo



Poulet aux 3 légumes recette cookeo

206 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 courgettes

1 poivron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Mode dorer

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

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons .

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix.

Poivrons farcis merguez recette cookeo



Poivrons farcis merguez recette cookeo

Ingrédients pour 2 personnes

2 merguez

2 poivrons

1 tomate

25 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

1 demi cuillère à soupe d'ail déshydraté

1 petit oignon

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Ingrédients pour 4 personnes

4 merguez

4 poivrons

2 tomates

50 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté

2 petits oignons

Préparation

Découpez la ou les tomates en morceaux ainsi que l'oignon ou les oignons

Découpez les merguez en rondelles.

Déposez les tomates et les morceaux d'oignons et les rondelles de

merguez dans un saladier et ajoutez le gruyère râpé . Salez et poivrez. Saupoudrez de cumin. Mélangez l'ensemble .

Lavez et découpez un chapeau sur chaque poivron . Enlevez les pépins .

Garnissez les poivrons de l'ensemble de la préparation. Refermez avec les chapeaux .

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Déposez les poivrons farcis dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes

**Poulet entier tomates
champignons cookeo**



Poulet entier tomates champignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boîte de tomates pelées

200 g de champignons de Paris congelés

200 g d'oignons congelés

Thym

Huile d'olive

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer le poulet et les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les champignons au bout de 2 mn.

Ajoutez les tomates pelées.

Salez, poivrez, saupoudrez de thym.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 45 mn

Servez chaud .

Courgettes chorizo recette

cookeo



Courgettes chorizo recette cookeo

175 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

80 g de chorizo

1 oignon

Préparation

Lavez vos courgettes et coupez les en morceaux ou en rondelles.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les courgettes.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en

mode dorer .

Quand le préchauffage est terminée déposez les oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve .

Ajoutez les morceaux de courgettes et faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.

Servez Chaud