

# 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

### Ingédients 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.

Epépinez 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**

## **Ingédients 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 boite 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

---

# **Spaghettis poulet citron cookeo**

# **Spaghettis**

## **Poulet citron cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café d'ail déshydraté

280 g de spaghettis

100 g d'oignons congelés

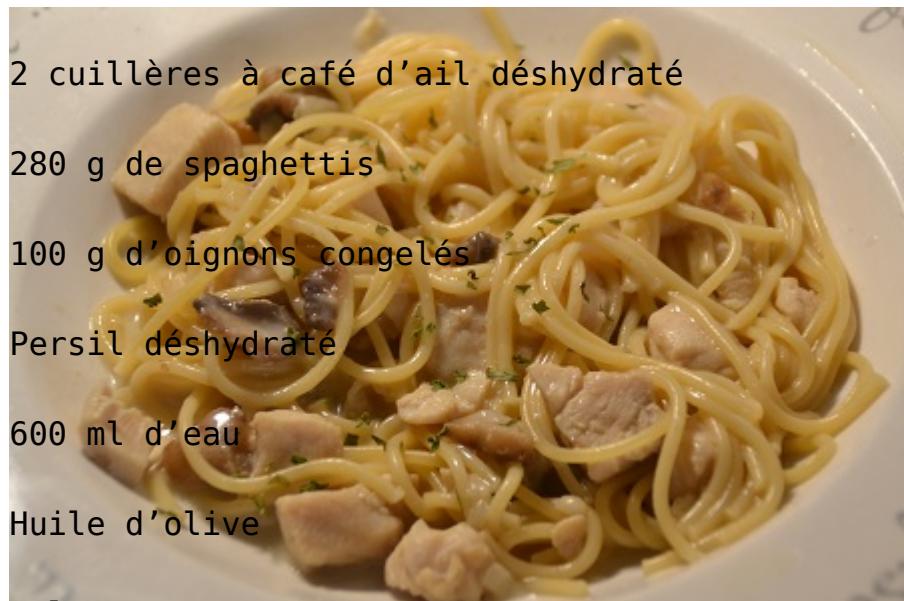
Persil déshydraté

600 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre



## **Préparation**

### **Mode dorer**

Faites revenir les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux d'escalope de poulet et l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons.

Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et un cube de bœuf émiellé.

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghetti divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le citron.

Servez chaud

---

# **Carottes bolognaise cookeo**



## **Carottes bolognaise cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

800 g de carottes

400 g de viande hachée

200 g d'oignons

1 petite boite de concentré de tomates

2 cuillères à café de persil

1 petit verre de vin blanc

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

### **Préparation**

## **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.

Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux .

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

Salez et poivrez .

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boite de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud .

---

# **Cuisses poulet poivrons courgettes cookeo**



# **Cuisses poulet poivrons courgettes cookeo**

**Ingédients pour 4 personnes**

4 cuisses de poulet

300 g de poivrons

300 g de courgettes

1 cuillère à café de raz el hanout

400 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Mettez tous les ingrédients dans la cuve : les cuisses de poulet, les poivrons, les courgettes.

Versez l'eau. Ajoutez la cuillère à café de raz el hanout.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 25 mn

Servez chaud avec de la semoule par exemple

---

# Côtes porc champignons curry cookeo



Côtes porc champignons  
curry cookeo

**250 CALORIES 6 PP 7 SP**

**Ingrédients pour 5 personnes**

5 côtes de porc

100 g d'oignons

300 g de champignons de Paris

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

Huile d'olive

Persil

Curry

### **Préparation**

Faites revenir dans l'huile d'olive les côtes de porc puis les oignons .

Ajoutez les champignons .

Salez et poivrez .

Saupoudrez de persil et de curry.

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

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

Programmez 7 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix

---

**One pot pasta spaghetti**

# bolognaise cookeo



## One pot pasta spaghetti bolognaise cookeo

**Ingédients pour 4 personnes**

1 petite boite de tomates pelées

200 g de carottes en rondelles congelées

280 g de spaghetti

1 petit verre de vin blanc

300 g de viande de bœuf hachée

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

400 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Déposez dans la cuve les spaghetti , la viande hachée, les carottes en rondelles la boite de tomates pelées.

Salez , poivrez.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté ainsi que le vin blanc

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez Chaud

---

# **Couscous boulettes légumes express cookeo**



## Couscous boulettes légumes express cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de bœuf

200 g de semoule

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 demi-cuillère de cumin

1 demi-cuillère de ras-el-hanout

50 g d'oignons congelés

250 g de carottes congelées en rondelles

200 g de courgettes congelées

100 g de pois chiches cuits (en boite)

1 cuillère à soupe de coriandre congelée

700 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :

- Les carottes
- Les oignons
- Les courgettes
- Les pois chiches
- Les boulettes de boeuf

Versez les 700 ml d'eau.

Ajoutez les  $\frac{1}{2}$  cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.

Salez et poivrez.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

---

# **Rôti porc froid préparation**

# cookeo



## Rôti porc froid préparation cookeo

**345 CALORIES 8 PP 10 SP**

### Ingédients 4 à 6 personnes

1 rôti de 800 g

1 cube de bouillon de bœuf

Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

### Préparation

Déposez dans la cuve le rôti de porc

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

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

Programmez 40 mn

Laissez refroidir à l'air libre pendant une heure .

Enveloppez le rôti dans du papier d'aluminium et placez le au frigo pendant au moins 6 h.

Servez froid .

ROTI PORC FROID RECETTE COOKEO *par jphil3600*

---

## **Filet mignon tomates recette cookeo**



## **Filet mignon tomates recette cookeo**

**150 CALORIES 3 PP 4 SP**

### **Ingédients pour 4 personnes**

1 filet mignon (400 g)

125 g de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

100 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

### **Mode dorer**

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

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

Déposez dans la cuve les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance et saupoudrez de curry.

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

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve .

Déposez les tranches de filet mignon . Servez chaud

//