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.

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

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 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

Ingrédients 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 émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

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

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

Servez chaud

Carottes bolognaise cookeo

Carottes bolognaise cookeo

Ingrédients 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 émietté.

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

Ingrédients 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 spaghettis

bolognaise cookeo

One pot pasta spaghettis bolognaise cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de tomates pelées

200 g de carottes en rondelles congelées

280 g de spaghettis

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 spaghettis , 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 ½ 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

Ingrédients 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

Ingrédients 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 émietté.

Déposez dans la cube 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

//