

Curry poulet recette cookeo



Curry poulet

recette cookeo

225 CALORIES

5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

1 boîte de tomates pelées

100 g d'oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à café de curry

Herbes de Provence

Persil

1 petite boîte de concentré de tomates

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez les escalopes de poulet coupées en morceaux.

Ajoutez la boîte de tomates pelées . Saupoudrez de curry, d'herbes de Provence et de Persil .

Versez le vin blanc et l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez du concentré de tomates pour épaissir la sauce .

Servez chaud

Fiche cookeo steaks hachés haricots verts



**Fiche cookeo
steaks hachés haricots verts**

266 CALORIES 8 PP 13 SP



Steaks hachés haricots verts cookeo

266 CALORIES 8 PP 13 SP



Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés
500 grammes de haricots verts
1 gros oignon
Sel poivre
400 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Persil coupé déshydraté
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les steaks hachés

Au bout de 2 minutes ajoutez les oignons pour faites dorer

Ajoutez les haricots verts

Saupoudrez de persil ,salez et poivrez selon votre convenance

Verser l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 minutes

Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Salsifis provençale une recette cookeo



Salsifis provençale une recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de salsifis

Huile d'olive

100 g d'oignons

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail fraîches

12 olives vertes dénoyautées

200 g de dés de jambon

1 petite boîte de concentré de tomates

1 pincée de piment d'Espelette

Persil frais ou déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons .Faites dorer une minute

Ajoutez l'ail et les salsifis. Faites revenir une minute

Ajoutez les dés de jambon. Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez une pincée de piment d'Espelette .Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

SALSIFIS PROVENCALE AU COOKEO *par jphil3600*

Cuisse dinde pommes de terre recette cookeo



Cuisse dinde pommes de terre recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

1 oignon

1 petit verre de vin blanc

Thym

1 cuillère à soupe de moutarde

Poivre

Sel

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

6 pommes de terre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Faites dorer ensuite les oignons ; Versez le verre de vin blanc et les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille. Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les champignons la boîte de tomates pelées et les pommes de terre que vous avez épluchées pendant la cuisson de la cuisse de dinde .

Reprogrammer 15 minutes de cuisson ; Au bout des 15 mn ouvrez votre cookeo et ajoutez la cuillère à soupe de moutarde mélangez et servez chaud.

Oeuf cocotte jambon Boursin au cookeo



Voici une recette d'oeuf cocotte jambon Boursin au cookeo . Cette recette est très facile et très rapide à réaliser. Les ingrédients sont données pour une cocotte ,il suffit de multiplier les quantités pour réaliser la recette pour 2 ou 3 ou 4 personnes (sauf l'eau bien sûr qui reste à 200 ml)

Ingrédients pour une cocotte

1 œuf

50 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Déposez dans une cocotte les 2 cuillères à café de Boursin .

Déposez sur le Boursin les dés de jambon

Salez et poivrez selon votre convenance

Cassez l'œuf sur l'ensemble des ingrédients

Déposez la cocotte dans le panier vapeur .

Versez l'eau dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud

OEUF JAMBON BOURSIN COOKEO *par jphil3600*

Purée knackis pommes de terre cookeo



Purée knackis pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

1 Kg de pommes de terre

100 g d 'oignons

7 knackis

100 ml de lait

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre. Lavez les sous l'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Plongez les pommes de terre dans la cuve, recouvrez d'eau .Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez les pommes de terre.

Passez en **mode dorer** et versez de l'huile d'olive dans la cuve.

Faites dorer les morceaux d'oignons puis ajoutez les pommes de terre. Laissez en mode dorer 4 mn puis versez le lait. Mélangez.

Passez les pommes de terre au presse purée.

Salez Poivrez et ajoutez les knackis coupées en morceaux. Laissez encore dorer 2 mn puis servez chaud.

Gratin spaghetti jambon
cookeo



Gratin

spaghettis jambon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

200 g de dés de jambon

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préchauffer votre four à 210 °

Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Ajoutez les dés de jambon .

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et mélangez.

Déposez les spaghettis et les dés de jambon dans un plat qui va au four

Enfournez pour 20 mn

Servez chaud

Poulet entier moutarde
recette cookeo



Poulet entier moutarde recette cookeo

Ingrédients

1 poulet

300 g de champignons de Paris

100 g d'oignons congelés ou un oignon

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volailles

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons et le poulet sur toutes ses faces .

Ajoutez les champignons

Versez le bouillon composé d'eau , de vin blanc et du cube de bouillon de volailles.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 g .Pour mon poulet de 1 , 3 kg je vais programmer 37 mn

Paupiettes tomates recette cookeo



Paupiettes tomates recette cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

5 paupiettes de porc

1 oignon

1 grosse boîte de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

1 petit verre de vin blanc

Préparation

Mode dorer

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

Faites dorer ensuite les paupiettes de porc .

Ajoutez les champignons de Paris ,les tomates pelées.

Versez le verre de vin blanc et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et les 2 cuillère à café de concentré de tomates. Servez chaud

Riz boulettes champignons recette cookeo



Riz boulettes champignons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de bœuf

240 g de riz

1 verre de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de champignons de Paris

100 g d'oignons

Sel

Poivre

300 ml d'eau

Préparation

Faites dorer avec l'huile d'olive les oignons et les boulettes de viandes.

Ajoutez ensuite au bout de 2 mn les champignons de Paris .

Ajoutez le riz.

Versez le verre de vin blanc et les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud

Hachis parmentier recette cookeo



Hachis parmentier recette cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de viande hachée

100 g d'oignons

1,5 kg de pommes de terre

Huile d'olive

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

1 cuillère à café d'ail déshydraté

sel

100 g de gruyère rape

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

Muscade

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande hachée ,
l'oignon et l'ail .

Réservez la viande et les oignons dans un plat qui va au four .

Sans laver la cuve déposez les pommes de terre coupées en morceaux
,versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Répartissez la purée sur la viande hachée.

Saupoudrez de gruyère râpé .

En fournez pendant 10 mn à 180 ° . Puis passez en position grill pendant 5 mn

Servez chaud

Hachis parmentier au cookeo *par jphil3600*

Veau provençale recette cookeo



Veau provençale recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

100 d'oignons congelés

1 kg de veau en morceaux

300 g de lanières de poivrons congelées

100 g d'olives dénoyautées

200 ml d'eau

2 Cuillères à café de concentré de tomate

1 petite boîte de tomates pelées

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de boeuf

Huile d'olive

Sel, poivre

Préparation :

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux d'oignon et de viande .

Ajoutez ensuite les poivrons .

Ajoutez Les olives.

Versez la boite de tomates pelées.

Versez 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 18 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates et la cuillère de moutarde

Servez chaud .

Veau provençal au cookeo par jphil3600

One pot pasta bolognaise cookeo



Voici une recette intitulée one pot pasta bolognaise cookeo . Mais pourquoi one pot pasta ? Parce qu'il s'agit d'un plat de pâtes réalisé avec tous les ingrédients en même temps dans la cuve . On met tous les ingrédients puis on programme la cuisson .

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g d'oignons congelés
- 200 g de carottes en rondelles congelées
- 300 g de pâtes de votre choix
- 300 g de viande de bœuf hachée
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou une gousse d'ail

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les pâtes ,la viande hachée, les morceaux d'oignons, les carottes en rondelles Salez , poivrez et ajoutez la cuillère à café d'ail .

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

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

ONE POT PASTA BOLOGNAISE COOKEO *par jphil3600*

Potée saucisses maison recette cookeo



Potée saucisses maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse

4 saucisses fumées

6 carottes

3 blancs de poireaux

1 navet

6 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

1 litre d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faire revenir les saucisses et les morceaux d'oignons quand le préchauffage est terminé.

Ajoutez ensuite les carottes, les pommes de terre, le navet coupé en morceaux , les poireaux

Versez le verre de vin blanc et le bouillon constitué d'un litre d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud .