

Spaghettis poulet courgettes cookeo



Spaghettis poulet courgettes cookeo

356 CAL 7 PP 11 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalope de poulet

280 g de spaghettis

200 g de courgettes

100 g d'oignons

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande coupée en morceaux dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve puis les courgettes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiellé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2). Choisissez départ immédiat ou départ différé.

Ajoutez les cuillères de crème fraîche avant de servir

Servez chaud

Spaghettis poulet courgettes au cookeo *par jphil3600*

SPAGHETTIS POULET COURGETTES cookeo *par jphil3600*

Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo



Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo

398 CAL 10 PP 12 SP

Bonjour tout le monde j'ai intitulé cette recette rôti de boeuf moutarde ancienne style weight watchers car la recette d'origine je l'ai modifiée . En effet il s'agissait d'un rôti de boeuf à la moutarde d'herbes . Dans cette recette il y a en plus de l'estragon et du cerfeuil ainsi qu'une cuillère à soupe de moutarde forte . Et il n'y a pas d'oignons .

Ingédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g

1 verre de vin blanc sec 150 ml

150 g d'oignons congelés

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Sélectionnez l'onglet « **recettes** » puis « **plat** » et « **rôti de bœuf à la moutarde** »

L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .

L'appareil se met en préchauffage .

L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile . Ajoutez donc l'huile , le rôti et les oignons dans la cuve . Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.

Puis arrêtez la **fonction dorer** et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.

Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .

Servez chaud

Oeufs brouillés champignons

cookeo



Œufs brouillés champignons cookeo

Ingédients pour 4 personnes

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche

100 g d'oignons

Huile d'olive

200 gr de champignons de Paris congelés

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Fonction dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les oignons puis les champignons .

Ajoutez la crème fraîche, le lait et les œufs . Mélangez jusqu'à la cuisson des œufs.

Spaghettis steaks hachés tomates cookeo

Spaghettis steaks hachés tomates cookeo

Ingédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

4 steaks hachés

1 boite de tomates pelées

Huile d'olive

Sel

Poivre

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Découpez les steaks hachés en morceaux et faites des boulettes puis faites les revenir dans l'huile d'olive.

Versez le contenu de la boite de tomates pelées dans la cuve.



Salez et poivrez selon votre convenance.

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve .

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

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mon cas 4 mn

Servez chaud

Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo



Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo 315 CALORIES 7 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 g d'oignons congelés

Herbe de Provence

1 verre de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

500 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet et les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive

Ajoutez les champignons de Paris et les haricots verts.

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

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d'herbes de

Provence

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud

Boulettes légumes recette cookeo express



Boulettes légumes recette cookeo express 290 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

200 g de courgettes congelées

200 g de carottes congelées

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

300 ml d'eau

1 verre de vin blanc (100 ml)

Préparation

Déposez l'ensemble des ingrédients dans la cuve : les boulettes de boeuf, les carottes; les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l'eau, le verre de vin blanc et émiettez le cube de bouillon de boeuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

Potée maison Recette cookeo



Potée maison Recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

3 blancs de poireaux coupés en morceaux

1 bouquet garni

800 g de jarret de porc

3 saucisses de Toulouse

2 saucisses fumées

1 oignon

1 navet

6 pommes de terre

3 carottes

Huile d'olive

1 verre de vin blanc

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

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 ajouter ensuite le jarret de porc faites-le revenir sur toutes ses faces .

Ajoutez ensuite le navet, les pommes de terre, les morceaux de carottes.

Ajoutez le bouquet garni

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 50 minutes de cuisson

Servez chaud

Boulettes boeuf Bourguignones recette cookeo



Boulettes boeuf Bourguignones recette cookeo

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf

300 g de carottes

100 g d'oignons

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boite de champignons de Paris

4 cuillères de Concentré de tomates

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.

Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites doré jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

Steaks hachés haricots verts cookeo



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

Escalopes porc brocolis recette cookeo



Escalopes porc brocolis recette cookeo

220 CALORIES

5 PP 7 SP

Ingédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule .

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.

Cuisson rapide ou sous pression .

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo .

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

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .

Servez chaud

Poulet aux cèpes recette cookeo



Poulet aux cèpes recette cookeo

Ingédients pour 6 personnes

1 kg de cèpes

6 cuisses de poulet

200 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Concentré de tomates

300 ml de vin rouge

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les cèpes.

Egouttez les champignons en enlevant la cuve du cookeo . Repositionnez la cuve et poursuivez la cuisson des champignons . Rajoutez un peu d'huile si nécessaire .

Ajoutez les oignons dans la cuve .

Réservez les champignons . Versez à nouveau de l'huile d'olive et faites dorer les cuisses de poulet .

Remettez les champignons dans la cuve . Ajoutez le vin rouge et de l'eau et le cube de bouillon de bœuf .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 50 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates . Servez chaud

Bœuf sauté aux oignons

Recette cookeo



Bœuf sauté aux oignons Recette cookeo 282 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf

200 g de carottes

3 oignons

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de gingembre

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

1 cuillère à café de sucre

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis la viande.

Ajoutez le vinaigre de cidre , la sauce soja ,le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les carottes.

Versez les 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud avec un féculent de votre choix.

Haché boeuf pommes de terre cookeo



Haché boeuf pommes de terre cookeo

Ingédients pour 4 personnes

400 grammes de viande hachée

1 kilo de pommes de terre

1 oignon

1 petite boîte de tomates pelées

Huile d'olive

Sel

Poivre

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à café d'ail déshydraté

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons coupés en morceaux

Ajoutez au bout d'une minute de fonction dorer la viande hachée .

Ajoutez les tomates pelées ,la cuillère à café d'ail déshydraté.

Salez et poivrez selon votre convenance ajouter ensuite les pommes de terre coupées en morceaux Versez les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmer 12 minutes

Servez chaud