# Pommes de terre rissolées paprika cookeo



## Pommes de terre rissolées paprika cookeo

Voici une version des pommes de terre rissolées au cookeo avec du paprika et un oignon . Cette version est une version effectuée en **mode dorer uniquement.**

Il faut environ 20 mn pour que les pommes de terre soient bien rissolées. Il est vrai que l'on ne met pas moins de temps qu'avec une poêle ou un faitout mais le Cookeo est mon ustensile préféré ,il me permet de ne pas être en permanence à côté de lui pendant la cuisson car il n'y a pas de flamme.

Le seul risque en cas d'oubli de surveillance de cuisson c'est d'avoir des pommes carbonisées.

Pour les quantités c'est à titre indicatif vous pouvez mettre plus de pommes de terre en fonction de vos mangeurs.

Veillez à ce que la cuve soit toujours bien huilée pour

éviter que cela accroche .

Pour les pommes de terre utilisez des pommes de terre à chair ferme sinon vos pommes de terre vont finir en purée.

Alors voici le descriptif de la recette :

**Ingrédients pour 4 personnes**

12 pommes de terre coupées en morceaux (plus selon vos mangeurs)à chair ferme

6 cuillères à soupe d'huile

Paprika

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les pommes de terre ,passez les sous l'eau puis coupez les en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et versez de l'huile dessus puis mélangez.

Coupez l'oignon en morceaux

**Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve . Quand le préchauffage est terminé versez les pommes de terre dans la cuve puis faites dorer jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites . Remuez de temps en temps.

Ajoutez les morceaux d'oignons en fin de cuisson des pommes de terre (environ 18 mn ) et saupoudrez de paprika.

Pour savoir si les pommes de terre sont cuites piquez avec une fourchette .

---

# Cuisson des artichauts au cookeo



## Cuisson des artichauts au cookeo

Pour faire cuire les artichauts vous avez 2 possibilités soit

-vous passez par le menu « Légumes » puis sélectionnez « artichauts » et il suffit de suivre les instructions du

cookeo .

- soit vous déposez les artichauts dans la cuve après les avoir passés sous l’eau.Vous versez ensuite de l’eau dans la cuve (minimum 200 ml) . Puis vous programmez une cuisson rapide ou sous pression pour 35 mn .

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les artichauts à l’air libre puis placez les au frigo pour au moins 2 h.

Dégustez avec une sauce de votre choix.

---

# Cuisson des betteraves au cookeo



# Cuisson des betteraves au cookeo

**Ingrédients**

1 kg de betteraves (environ 3 betteraves)

De l’eau

**Préparation**

Lavez les betteraves sous l’eau.

Déposez les dans la cuve.

Couvrez les betteraves avec de l’eau.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 45 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre puis épluchez les betteraves et coupez-les en morceaux.

**Autre façon de faire**

Vous pouvez utiliser la fonction ingrédients du cookeo puis vous sélectionnez « légumes et enfin betteraves « .

Vous choisissez soit petites betteraves ou grosses betteraves «. Puis le nombre de betteraves »

Vous suivez ensuite les instructions à savoir de mettre les betteraves dans la cuve et de recouvrir d’eau.

Vous démarrez la cuisson puis le temps s’affiche automatiquement.

Fermez le couvercle puis attendez la fin de cuisson et le refroidissement des ingrédients pour épluchez les betteraves et les couper en morceaux.

# Navets caramélisés au cookeo



## Navets caramélisés au cookeo

## 80 CALORIES 2 PP 2 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de navets

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

200 ml d’eau

Huile d’olive

**Préparation**

Epluchez les navets et lavez les .

Coupez les navets en morceaux

Sélectionnez la fonction **Ingrédients puis légumes et fruits choisissez navets** . Indiquez le poids de vos navets puis versez 200 ml d’eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve puis lancez la cuisson ( le temps est préprogrammé par cookeo). Fermez le couvercle.

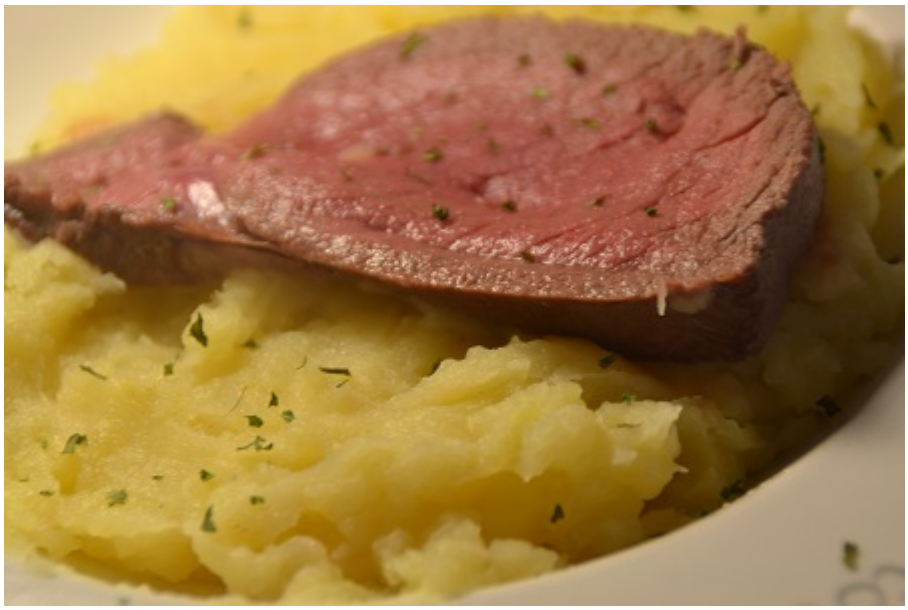
Quand la cuisson est finie passez en **mode dorer** et versez de l’huile d’olive dans la cuve pour faire dorer les navets .

Saupoudrez avec le sucre en poudre et caramélisez.

Servez chaud

---

# Purée maison recette cookeo



# Purée maison recette cookeo

**Ingrédients pour 6 personnes**

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

**Préparation**

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux  dans la cuve ,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 .

Servez chaud

PUREE AU COOKEO *par jphil3600*

---

# Temps de cuisson des bettes au cookeo



# Temps de cuisson des bettes au cookeo

| Poids | Temps et modalités de cuisson |
|---|---|
| **300 g** | 200 ml d’eau avec le panier pendant 10 mn |
| **400 g** | 200 ml d’eau avec le panier pendant 10 mn |
| **500 g** | 200 ml d’eau avec le panier pendant 10 mn |
| **600 g** | 200 ml d’eau avec le panier pendant 10 mn |
| **700 g** | 200 ml d’eau avec le panier pendant 10 mn |
| **800 g** | 200 ml d’eau avec le panier pendant 10 mn |
| **900 g** | 200 ml d’eau avec le panier pendant 10 mn |

| | |
|---|---|
| **1 kg** | 200 ml d’eau avec le panier pendant 10 mn |

RecettesCookeo.net

COOKEO RECETTES
1000 RECETTES COOKEO

---

# Temps de cuisson des artichauts au cookeo



# Temps de cuisson des artichauts au cookeo

**ARTICHAUTS**

| Nombre d’artichauts | temps et modalités de cuisson |
|---|---|
| 1 | 200 ml d’eau avec le panier pendant 35 mn |
| 2 | 200 ml d’eau avec le panier pendant 35 mn |
| 3 | 200 ml d’eau avec le panier pendant 35 mn |
| 4 | 200 ml d’eau avec le panier pendant 35 mn |
| 5 | SANS LE PANIER RECOUVRIR D’EAU pendant 35 mn |




# Temps de cuisson des aubergines au cookeo



# Vous trouverez ici les temps de cuisson des aubergines au cookeo.

**AUBERGINES**

**Entières**

| Nombre d’aubergines | Temps et modalités de cuisson |
|---|---|
| 1 | 200 ml d’eau avec le panier pendant 20 mn |
| 2 | 200 ml d’eau avec le panier pendant 20 mn |

En morceaux

| **Poids** | **Temps et modalités de cuisson** |
|---|---|
| 200 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 6 mn |
| 300 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 6 mn |
| 400 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 6 mn |
| 500 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 6 mn |
| 600 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 6 mn |

| | |
|---|---|
| 700 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 6 mn |
| 800 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 6 mn |




RecettesCookeo.net

# Temps de cuisson des betteraves au cookeo



## Temps de cuisson des betteraves au cookeo

**Petites**

| Nombre de betteraves | Temps et modalités de cuisson |
|---|---|
| **1** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **2** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **3** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **4** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **5** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **6** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **7** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **8** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **9** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |

| | |
|---|---|
| **10** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **11** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **12** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **13** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **14** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |
| **15** | pas de panier recouvrir d’eau 25 mn |

**Grandes**

| Nombre de betteraves | Temps et modalités de cuisson |
|---|---|
| **1** | pas de panier recouvrir d’eau 40 mn |
| **2** | pas de panier recouvrir d’eau 40 mn |
| **3** | pas de panier recouvrir d’eau 40 mn |
| **4** | pas de panier recouvrir d’eau 40 mn |
| **5** | pas de panier recouvrir d’eau 40 mn |
| **6** | pas de panier recouvrir d’eau 40 mn |
| **7** | pas de panier recouvrir d’eau 40 mn |
| **8** | pas de panier recouvrir d’eau 40 mn |

RecettesCookeo.net




# Temps de cuisson du chou fleur au cookeo

Voici les temps de cuisson du chou fleur au cookeo .Téléchargez gratuitement le PDF des temps de cuisson des légumes au **cookeo.**



| Poids | Temps et modalités de cuisson |
|---|---|
| 300 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 4 mn |
| 400 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 4 mn |
| 500 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 4 mn |
| 600 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 4 mn |
| 700 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 4 mn |
| 800 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 4 mn |
| 900 g | 200 ml d’eau avec le panier pendant 4 mn |
| 1 kg | 200 ml d’eau avec le panier pendant 4 mn |



# Temps de cuisson des légumes au cookeo : le PDF gratuit



# TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES AU COOKEO




**Vous trouverez ici les temps de cuisson  des légumes préconisés par le cookeo . Vous pouvez téléchargez gratuitement le PDF  en cliquant sur l’image . .**