

Riz thon aubergines champignons recette cookeo



Riz thon aubergines champignons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz

1 petite boîte de thon

1 Aubergine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

250 g de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir le riz

Thym déshydraté

Préparation

Passez les champignons sous l'eau et émincez-les

Coupez l'oignon et l'aubergine en morceaux

Egouttez la boîte de thon.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons et les morceaux d'aubergines dans la cuve du Cookeo

Ajoutez les champignons émincés, le thon, la petite boîte de tomates pelées et le riz

Saupoudrez de curry

Ajoutez les morceaux de poivron

Ajoutez les tomates pelées et le riz

Versez l'eau. Saupoudrez de thym

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, Mélangez.

Servez chaud

Salade aubergines feta recette cookeo



Salade aubergines feta

Ingrédients pour 4 personnes

200 ml d'eau

Basilic

Sel

Poivre

700 g d'aubergines

2 gousses d'ail

3 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de jus de citron

100 g de feta

2 tomates

1cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préparez une sauce huile d'olive et jus de citron.

Hachez l'ail

Coupez en morceaux l'oignon ,les aubergines ,les tomates et la feta

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve ,faites revenir l'ail et l'oignon et les aubergines .

Saupoudrez de basilic

Versez 200 ml d'eau

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve . Placez les aubergines et l'ail dans un saladier . Laissez refroidir à l'air libre

Ajoutez les morceaux de tomates et de feta

Placez le saladier au frigo 2 bonnes heures

Sortez le saladier versez la sauce et mélangez

120 fiches recettes cookeo LIGHT version simple fichier à télécharger gratuitement



120 fiches recettes cookeo LIGHT version simple fichier à télécharger gratuitement

Voici 110 Fiches fiches recettes cookeo light . Pour obtenir le fichier et récupérer ces fiches recettes cookeo cliquez sur l'image.

Pois chiches méditerranéens aux carottes et tomates cerises recette cookeo



Pois chiches méditerranéens aux carottes et tomates cerises recette cookeo

Ingrédients (2 à 3 personnes)

3 à 4 carottes

1 petite boîte de pois chiches (environ 250 g égouttés)

1 poignée de tomates cerises

1 oignon

1 gousse d'ail (facultatif)

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de cumin ou paprika

Herbes de Provence ou origan

Sel, poivre

100 ml d'eau ou bouillon léger

Préparation

Épluchez et coupez les carottes en rondelles.

Égouttez et rincez les pois chiches.

Coupez les tomates cerises en deux.

Mode dorer

Faites revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.

Ajoutez les carottes, le cumin (ou paprika) et les herbes.

Versez l'eau ou le bouillon.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Passez en cuisson sous pression pour **8 minutes**.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les pois chiches et les tomates cerises.

Remettez en mode dorer 2 à 3 minutes pour réchauffer doucement sans éclater les tomates.

Pois chiches méditerranéens aux carottes et tomates cerises

• Ingrédients (2 à 3 personnes) •

- ✓ 3 à 4 carottes
- ✓ 1 petite boîte de pois chiches (environ 250 g égouttés)
- ✓ 1 poignée de tomates cerises
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail (facultatif)
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café de cumin ou paprika
- ✓ Herbes de Provence ou origan
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 100 ml d'eau ou bouillon léger



• Préparation •

- 1 Épluchez et coupez les carottes en rondelles.



- 2 Égouttez et rincez les pois chiches.



- 3 Coupez les tomates cerises en deux.



• Mode dorer •

- 1 Faites revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.



- 2 Ajoutez les carottes, le cumin (ou paprika) et les herbes.



- 3 Versez l'eau ou le bouillon.



• Cuisson sous pression ou cuisson rapide •

- 1 Passez en cuisson sous pression pour 8 minutes.
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez les pois chiches et les tomates cerises.
- 3 Remettez en mode dorer 2 à 3 minutes pour réchauffer.



Gratin carottes recette cookeo



Gratin carottes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de carottes

4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

1 cuillère à café de moutarde

150 g de dés de jambon

70 g de gruyère râpé

sel et poivre

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les carottes en morceaux

Dans un bol mélanger les 4 cuillères à soupe de crème fraîche avec le lait et la cuillère à café de moutarde

Déposer les morceaux de carottes dans la cuve du cookeo

Verser 200 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et placer les morceaux de carottes dans un plat qui va au four

Verser la préparation de moutarde et crème fraîche sur les carottes

Ajoutez les dés de jambon

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pour 10 minutes en position grill

Torsades au pesto d'épinards recette cookeo



Torsades au pesto d' épinards recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de torsades

200 g de feuilles d'épinards

1 morceau de beurre (30 g)

1 yaourt nature grecque

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

4 gousses d'ail

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir

Préparation

Passez les feuilles d'épinard sous l'eau ,enlevez les queues.

Passez l'oignon et les gousses d'ail au hachoir

Versez l'huile dans la cuve.

Déposez les torsades dans la cuve

Versez de l'eau dans la cuve afin de recouvrir les torsades

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve du cookeo

Quand le beurre est fondu ajoutez l'ail et l'oignon haché

Ajoutez les feuilles d 'épinards et versez l'huile d'olive.

Salez et poivrez selon votre convenance

Ajoutez le yaourt nature grecque

Ajoutez les torsades dans la cuve et mélangez. Laissez revenir quelques minutes en remuant

Servez chaud.

20 fiches recettes cookeo vol

4 nouvelle version PDF gratuit

Mincerettes riz poireaux

► **Ingrédients**

- ✓ 150 g de riz
- ✓ 8 mincerettes de porc
- ✓ 500 g de poireaux congelés
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 1 oignon ou 100 g
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ 300 ml d'eau
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ Sel / Poivre

► **Préparation :**

- 1 Mélangez dans un bol la crème fraîche la moutarde

► **Mode dorer :**

- 1 Versez l'huile dans la cuve
- 2 Quand le préchauffage est terminé faites dorer les mincerettes de porc.
- 3 Déposez dans la cuve le riz, les rondelles de poireaux
- 4 Versez l'eau et émiettiez le cube de bouillon de bœuf



20 fiches recettes cookeo vol 4 nouvelle version PDF gratuit

20 fiches recettes cookeo vol 4 nouvelle version PDF gratuit

En cliquant sur l'image vous pourrez télécharger gratuitement ce PDF de 20 recettes cookeo en fiches nouvelle version .Ce PDF comporte 20 recettes cookeo traditionnelles Ces fiches ont été publiées sur ma page Facebook

Mincerettes poireaux riz. 3

Œufs brouillés jambon. 4

Œufs lait caramel 5

Œuf cocotte tomates poulet 6

One pot penne poulet vache qui rit 7

One pot riz poireaux thon. 8

One pot riz tomates moules. 9

Paella du soir. 10

Pâtes champignons Boursin. 11

Pâtes chorizo courgettes. 12

One pot pasta knacki 13

Pâtes lardons. 14

Pâtes saumon champignons. 15

Paupiettes poireaux pommes de terre. 16

Poireaux lardons Boursin. 17

Pot au feu. 18

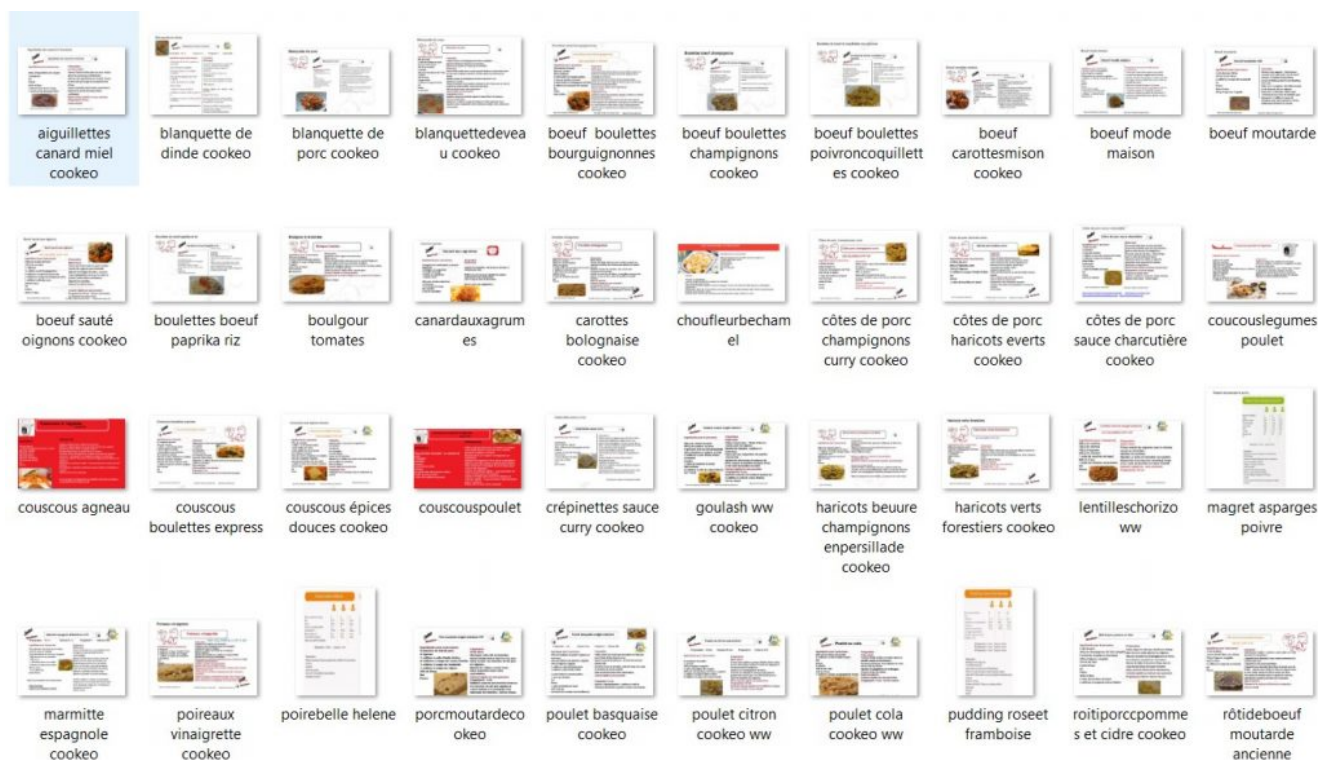
Potée légumes rôti de porc. 19

Potée chou vert 20

Potée légumes poulet 21

Potée légumes rouelle de porc. 22

40 fiches recettes cookeo vieilles fiches fichier à télécharger gratuitement



40 fiches recettes vieilles fiches fichier à télécharger gratuitement

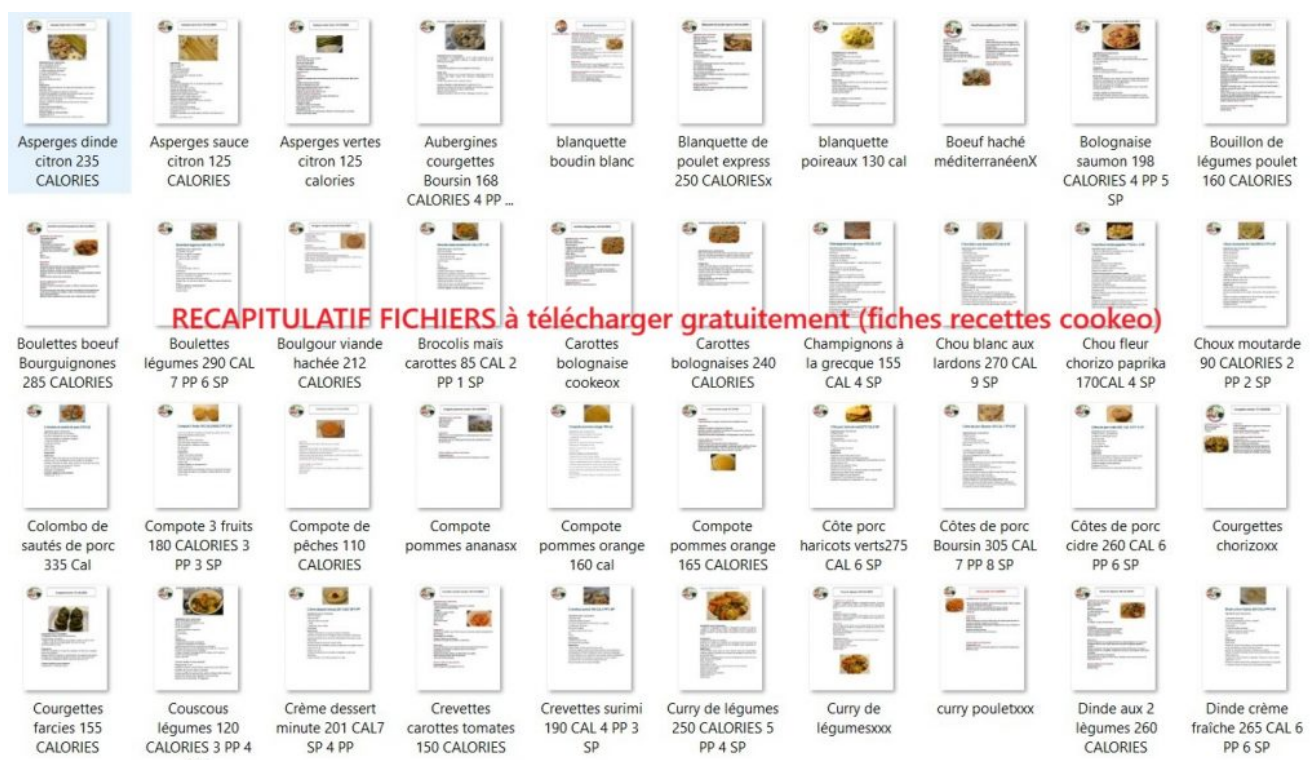
Voilà un fichier à télécharger gratuitement . C'est un fichier composé de fiches vieilles versions. Il y a 40 recettes cookeo.

Pour télécharger le fichier cliquez sur l'image

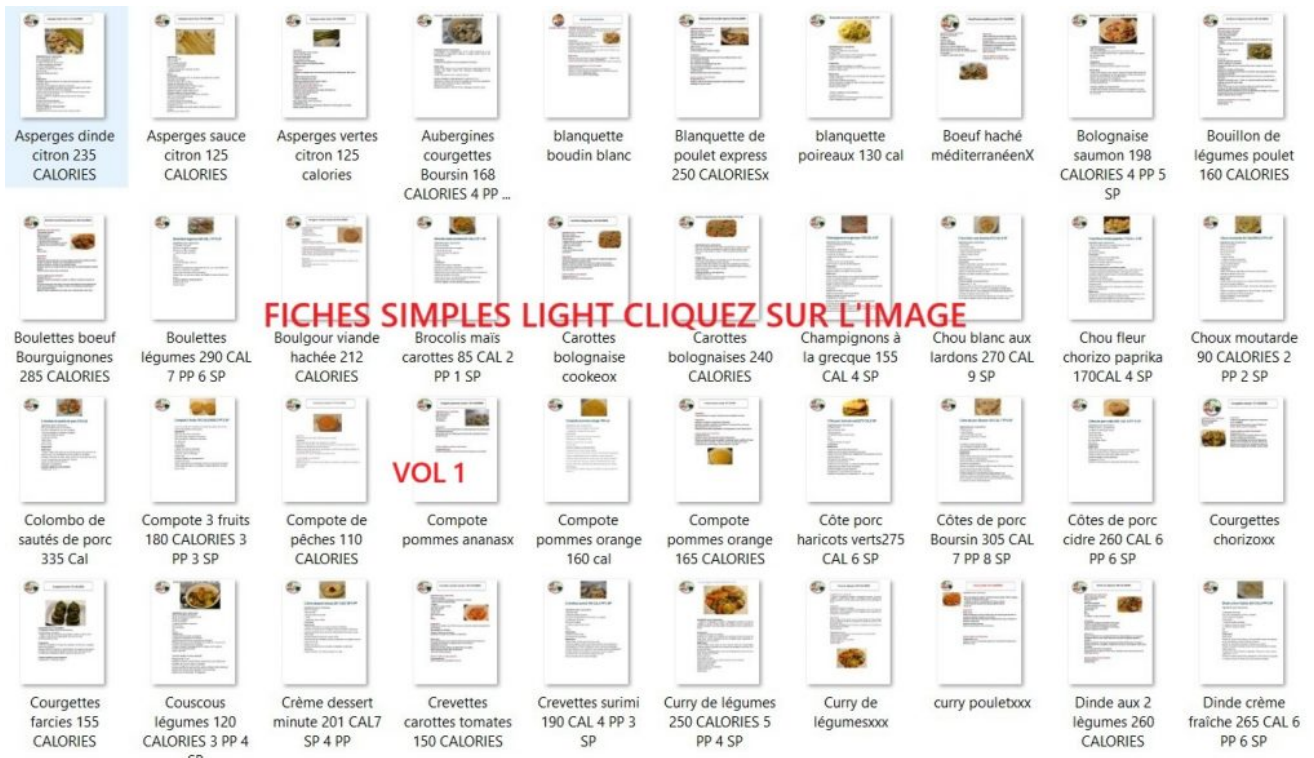
RECAPITULATIF FICHIERS à télécharger gratuitement (fiches recettes cookeo)

RECAPITULATIF FICHIERS à télécharger gratuitement (fiches recettes cookeo)

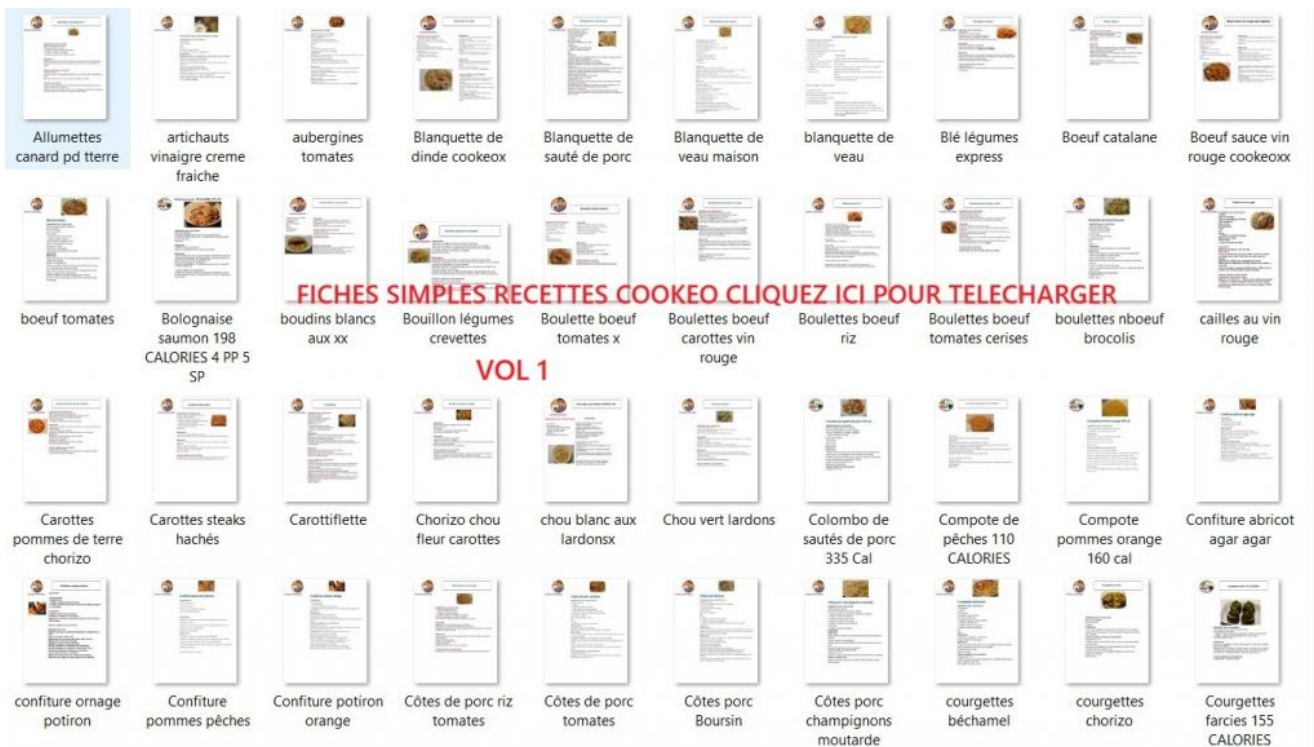
Sont réunies ici 2 fichiers avec 40 fiches recettes cookeo simples et light .Au fur et à mesure je compléterai .



FICHES SIMPLES LIGHT VOL1



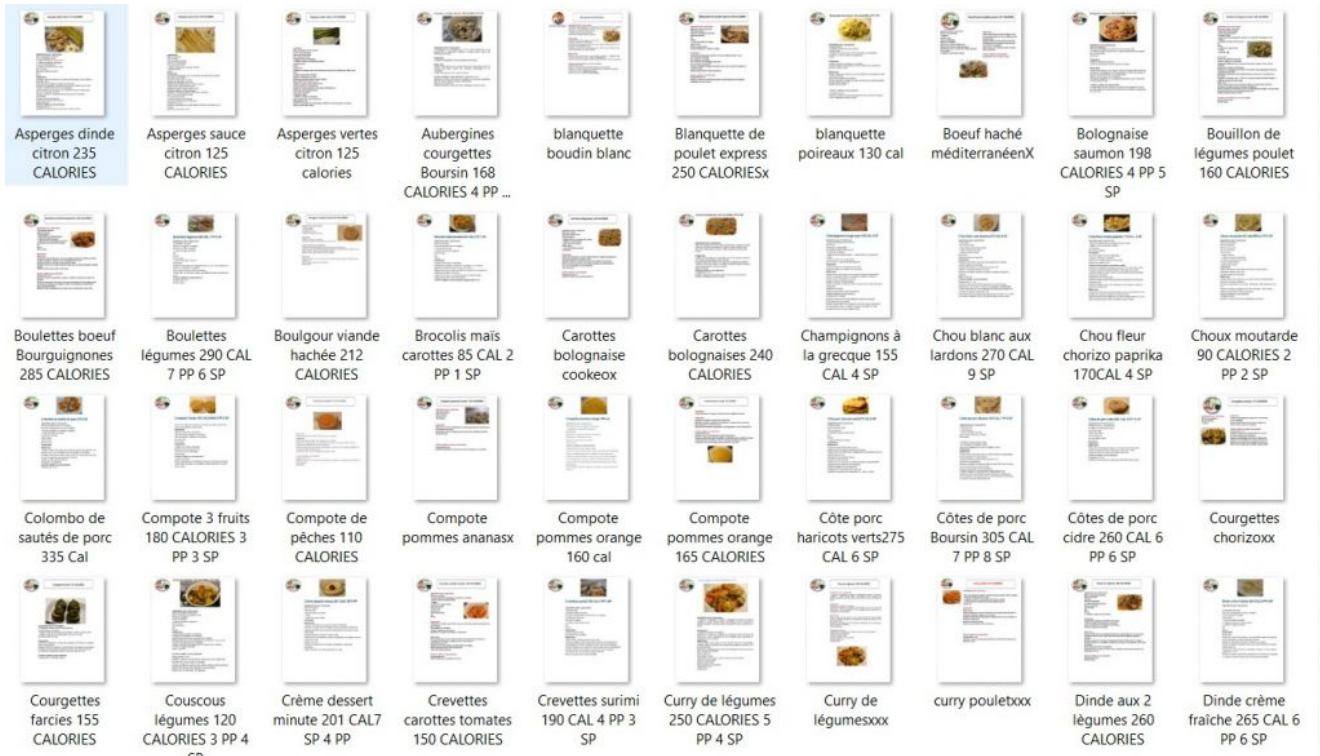
FICHES SIMPLES VOL1



VIEILLES FICHES VOL1



40 fiches recettes cookeo LIGHT version simple fichier à télécharger gratuitement

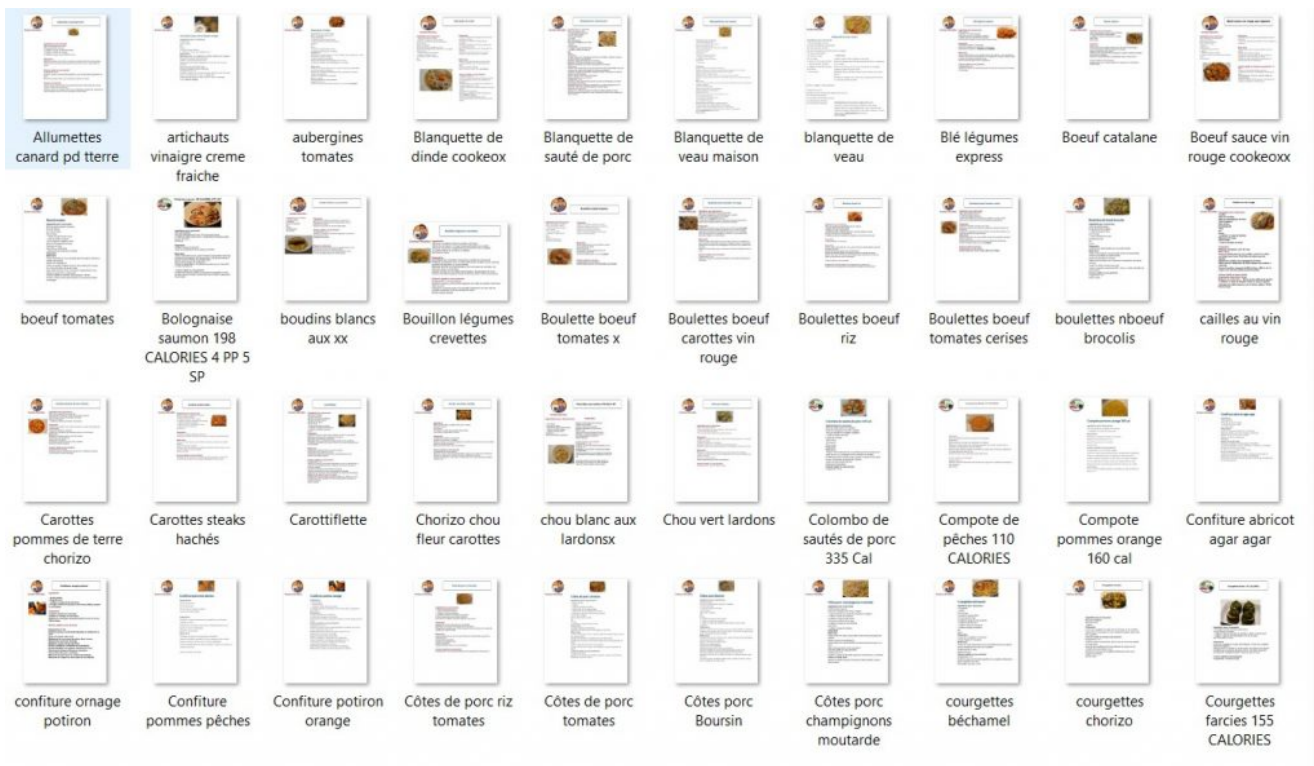


40 fiches recettes cookeo LIGHT version simple fichier à télécharger gratuitement

Voici le premier volume de 40 fiches recettes cookeo light .
Pour obtenir le fichier et récupérer ces fiches recettes
cookeo cliquez sur l'image. Je vous prépare au fur et à
mesure la suite .

40 fiches recettes cookeo version simple fichier à

télécharger gratuitement



40 fiches recettes cookeo version simple fichier à télécharger gratuitement

Voici le premier volume de 40 fiches recettes cookeo . Pour obtenir le fichier et récupérer ces fiches recettes cookeo cliquez sur l'image. Je vous prépare au fur et à mesure la suite .

Salsifis carottes recette

cookeo adaptée régime méditerranéen



Salsifis et carottes façon méditerranéenne recette cookeo

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 bocal ou boîte de salsifis (400 g égouttés)

3 à 4 carottes

1 oignon

2 gousses d'ail ou ail semoule

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

1 petite boîte de tomates concassées (optionnel mais conseillé)

1 cuillère à café de basilic déshydraté

Sel, poivre

Préparation

Émincez l'oignon

Egouttez les salsifis

Coupez les carottes en rondelles

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau e un cube de bouillon de légumes

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé

Ajoutez les salsifis et les rondelles de carottes.

Saupoudrez d'ail semoule .Ajoutez les tomates pelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le bouillon préparé

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Lancez la cuisson pour 5 minutes

Fiche cookeo nouvelle version choucroute Moulinex

Choucroute

• Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g Choucroute cuite
- 1 Saucisses de Morteau coupées en tranches épaisses
- 320 g Pommes de terre coupées en 4
- 4 Tranches de lard fumé
- 12 cl Vin blanc alsacien
- 4 Saucisses de Strasbourg
- 4 Tranches de saucisson fumé
- 0.5 Palette de porc fumée
- 6 Baie de genièvre



• Préparation :

- 1 Mettre les pommes de terre, le chou, puis les autres ingrédients dans la cuve.



• Cuisson sous pression ou cuisson rapide :

 6 min

- 1 Programmez 6 min



**Fiche nouvelle version Dinde
ratatouille cookeo**

Dinde ratatouille

• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 4 escalopes de dinde
- ✓ 500 g de tomates
- ✓ 500 g d'aubergines
- ✓ 500 g de courgettes
- ✓ 1 oignon / 1 poivron / 2 gousses d'ail
- ✓ 100 ml de vin blanc / 1 cube de bouillon de volaille
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 cuillères à café de concentré de tomates
- ✓ Thym ou herbes de Provence
- ✓ Sel / Poivre



• Préparation •

- 1 Epépinez et coupez les poivrons en morceaux.
- 2 Coupez les oignons et l'ail en morceaux.
- 3 Coupez les tomates en morceaux.
- 4 Lavez et coupez les courgettes en morceaux.
- 5 Coupez les aubergines en morceaux.



• Mode dorer •

- 1 Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de dinde.
- 2 Ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail pour les faire dorer.
- 3 Déposez dans la cuve les morceaux de courgettes, poivrons, aubergines et tomates.
- 4 Versez 100 ml de vin blanc avec un cube de bouillon de volaille émietté.
- 5 Salez et poivrez. Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence.



• Cuisson rapide ou sous pression •

- 1 Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud.

