

# 50 recettes cookeo salades pour les beaux jours : l'ebook



## Ebook 50 recettes cookeo de salades

Venez découvrir mon ebook sur le site Amazon .

Vous trouverez donc dans cet Ebook 50 recettes cookeo de salades **CLIQUEZ ICI**

- Salade de pommes de terre
- Salades de riz composées
- Salade de pâtes

- Salades de haricots verts
- Salades de macédoine etc...

Pour chaque recette vous avez une petite photo qui accompagne.

Voilà un extrait du sommaire

<u>Salade haricots thon tomates.</u>	<u>8</u>
<u>Salade haricots verts œufs.</u>	<u>9</u>
<u>Salade 2 haricots thon au cookeo.</u>	<u>10</u>
<u>Salade composée œufs riz tomates.</u>	<u>11</u>
<u>Salade toute verte.</u>	<u>12</u>
<u>Salade pommes de terre saumon.</u>	<u>13</u>
<u>Salade 2 haricots tomates.</u>	<u>14</u>
<u>Salade composée riz tomates.</u>	<u>15</u>
<u>Salade petits pois asperges poulet.</u>	<u>16</u>
<u>Salade tomates haricots maïs.</u>	<u>17</u>
<u>Salade composée thon.</u>	<u>18</u>
<u>Salade haricots verts poulet tomates.</u>	<u>19</u>
<u>Salade pommes de terre tomates haricots.</u>	<u>20</u>
<u>Salade dinde haricots beurre.</u>	<u>21</u>
<u>Salade haricots vert pomme de terre.</u>	<u>22</u>
<u>Salade pommes de terre tomates feta.</u>	<u>23</u>
<u>Salade courgettes dinde recette.</u>	<u>24</u>
<u>Salade haricots verts sauce soja.</u>	<u>25</u>
<u>Salade betteraves fromage brebis.</u>	<u>26</u>
<u>Salade haricots verts saumon.</u>	<u>27</u>
<u>Salade courgettes chèvre basilic.</u>	<u>28</u>
<u>Salade poulet petit pois radis.</u>	<u>29</u>
<u>Salade composée riz poulet.</u>	<u>30</u>
<u>Salade farfalles 2 tomates.</u>	<u>31</u>
<u>Salade asperges riz Boursin.</u>	<u>32</u>
<u>Salade poulet poivrons tomates.</u>	<u>33</u>
<u>Salade tomates lentilles.</u>	<u>34</u>
<u>Salade moules betteraves.</u>	<u>35</u>
<u>Salade haricots verts champignons.</u>	<u>36</u>
<u>Salade composée macédoine.</u>	<u>37</u>
<u>Salade chou -fleur.</u>	<u>38</u>
<u>Salade de pâtes multicolores.</u>	<u>39</u>

Salade macédoine express. 40  
Salade lentilles lardons. 41  
Salade haricots verts maquereaux. 42  
Salade poireaux vinaigrette. 43  
Salade composée riz saumon. 44  
Salade composée mayonnaise. 45  
Salade pommes de terre. 46  
Salade riz fonds d'artichauts. 47  
Salade lentilles poulet. 48  
Salade lentilles pommes de terre. 49  
Salade torsades surimi recette cookeo. 50  
Salade lentilles avocat recette cookeo. 51  
Salade torsades multicolores. 52  
Salade pommes de terre cornichons. 53  
Salade riz truite fumée recette cookeo. 54  
Salade pommes de terre carottes. 55  
Salade composée riz dinde. 56  
Salade presque niçoise. 57  
Salade chou-fleur œufs. 58  
Salade macédoine au thon. 59  
Salade thon pommes de terre. 60  
Salade poireaux œufs. 61  
Salade haricots blancs thon. 62  
Blé à la grecque recette cookeo. 63

Pour consulter ou commander l'ebook **CLIQUEZ ICI**

---

**1100 RECETTES COOKEO DE SPORT  
ET VIE PRATIQUE**



**1100 RECETTES COOKEO DE SPORT ET VIE PRATIQUE**

**44 RECETTES COOKEO LETTRES A ET B**

**141 RECETTES COOKEO LETTRE CDE**

**141 RECETTES COOKEO FGHIJ**

**180 RECETTES COOKEO LMNOP**

**118 RECETTES COOKEO QR**

**163 RECETTES COOKEO S**

**20 RECETTES COOKEO TUV**

**120 RECETTES COOKEO LIGHT**

**200 RECETTES COOKEO EXTRA CRISP**

---

# Semoule poulet courgette recette cookeo 1 personne



## Semoule poulet courgette recette cookeo

### Ingrédients pour une personne

300 ml d'eau

50 g de semoule

50 g 'escalopes de poulet

1 courgette

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 Cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Ail semoule

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec 300 ml 'eau et un cube de bouillon de bœuf

Coupez la courgette en morceaux

Coupez le poulet en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve

Faites dorer les morceaux de poulet

Ajoutez les morceaux de courgettes

Saupoudrez de curry et d'ail semoule

Versez le bouillon préparé

### **Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la semoule . Fermez le couvercle 2 à 3 mn

Ajoutez ensuite le concentré de tomates et mélangez.

### **Servez chaud**

---

# 2 top recettes cookeo pâtes carbo riz au lait



## Riz au lait (sans projection) cookeo

Pour le sucre j'ai fait une version light ,vous pouvez doubler la dose si vous le souhaitez.

### Ingrédients

500 ml de lait entier ou autre

150 g de riz rond

50 g de sucre (pour une version light) en poudre ou 100 g

1 sachet de sucre vanillé

2 œufs

2 Cuillères à soupe d'arôme vanille ou une gousse de vanille

1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

Eau

### Préparation

Rincez le riz sous l'eau

Versez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 moins une minute

Quand la cuisson est terminée égouttez le riz et redéposez le riz dans la cuve et la cuve dans le Cookeo.

### **Mode dorer**

Versez le lait **dans la cuve**. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé, l'arôme vanille, la fleur d'oranger et mélangez.

Portez à ébullition . Maintenez l'ébullition pendant 2 mn

Arrêtez le Cookeo.

Ajoutez les œufs, mélangez. Versez la préparation dans un saladier ou des ramequins

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo .

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de lardons naturels ou fumés

100 g de crème fraîche

280 g de spaghettis

400 ml d'eau

2 jaunes d'œuf

100 g de gruyère râpé

Sel/ Poivre

### **Préparation au cookeo**

Séparez les blancs des jaunes d'œuf.

### **Mode dorer**

Faites revenir les lardons dans la cuve.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2

Salez et poivrez.

Versez 400 ml d'eau.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud puis ajoutez la crème fraîche , les jaunes d'œuf et le gruyère râpé. Mélangez .

Servez chaud

---

# **Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo**



# **Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

12 boulettes de boeuf

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d'eau

1 poivron

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec 800 ml d'eau, 100ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Rincez les lentilles.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

### **Mode dorer**

**Versez l'huile et faites revenir les morceaux de poivrons et les boulettes de boeuf**

Saupoudrez de curry

Versez les lentilles dans la cuve

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

### **Cuisson rapide ou sous pression Programmez 10mn**

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

servez chaud.

---

# Riz aux moules et curry recette cookeo



## Riz aux moules et curry recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

500 g de moules surgelées décoquillées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

500 ml d'eau

1 oignon

Curry

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux (vous pouvez aussi le passer au hachoir)

Préparez dans un récipient un mélange composé de 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à café de concentré de tomates et 2 cuillères à soupe de crème fraîche

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de l'oignon

Ajoutez ensuite les moules décoquillées.

Saupoudrez de curry

Ajoutez le riz et les tomates pelées

Versez le vin blanc puis recouvrez d'eau .

### **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 le mélange préparé. Mélangez.

Servez chaud

---

# Fiche recette fêtes : Canard aux agrumes

**Cookeo**  
Moulinex

## Canard aux agrumes



### Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard paré, et un peu dégraissé  
2 oranges, en suprêmes  
1/2 zeste d'orange  
1 citron, en suprêmes  
1 oignon doux  
  
200 g de carottes émincées  
7.5 cl d'eau  
7.5 cl de jus d'orange  
Sel et poivre  
2 càs de sauceline

### Préparation Mode dorer

Colorez les magrets, côté peau en premier, 4 minutes par face.

Retirez un peu de gras. Ajouter les autres ingrédients sauf la Sauceline  
Liez la sauce avec la Sauceline.

Servez avec des tagliatelles !



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

<http://recettescookeo.net/>

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

---

# Fiche recette fêtes : Canard aux agrumes

# 10 recettes de foie gras au cookeo



## Foie gras :une recette au cookeo

*Foie gras :une recette au cookeo*

## Foie gras de canard au porto en bocal

<https://cookeojbh.fr/cookeo-recette/foie-gras-de-canard-porto-bocal/>

Une recette festive pour une table de fête.

## Foie gras au sauternes

Ideal en entrée lors de vos repas de fêtes ce foie gras au Sauterne fera le bonheur de tous les amateurs de foie gras. Cette recette est simple et très rapide à réaliser. Le sauternes est un v...

<https://cookeojbh.fr/cookeo-recette/foie-gras>

## Foie Gras

<https://cookeojbh.fr/cookeo-recette/foie-gras/>

Une recette à base foie gras de canard réalisée au cookeo pour 4 personnes et qui prendra environ 4-5 minutes de cuisson sous pression. Retrouvez notre recette de foie gras au cookeo dans la sec...

## Foie gras facile au Cookeo

5 jours avant la dégustation, commencez la recette. Sortez le foie gras 1 h à température ambiante avant de commencer à le préparer. Plongez-le dans un bain de lait et d'eau froide pendant 1 h...

## Ballotins de foie gras aux figues

Ballotin de foie gras, figues Recette : Assaisonner le foie. Former un boudin de 5 cm de diamètre en filmant généreusement et bien serré. Placer au congélateur. Chauffer l'huile. Ajouter l'o...

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/2017/10>

## Foie gras pommes pain d'épices

Foie gras pommes pain d'épices Recette : Préparer les ingrédients. Saler et poivrer le foie gras. Le répartir dans les verrines en insérant les dés de pomme et de pain d'épices. Fermer les ...

<https://www.moulinex.fr/recette/detail/PRO/foie-gras-pommes-pain-de%CC%81pices/880071>

## Foie gras au Cookeo

Foie gras au Cookeo Soyez le 1er à noter cette recette ! Commentaires (0) Envie d'épater vos invités pour le réveillon de Noël ? En faisant votre foie gras maison avec cette recette aussi simp...

<https://www.cuisineaz.com/recettes/foie-gras>

## Terrine de foie gras au Cookeo

Terrine de foie gras au Cookeo Soyez le 1er à noter cette recette ! Commentaires (0) Une délicieuse recette à réaliser pour Noël avec votre robot multicuiseur. Vos convives vont adorer sur du ...

<https://www.cuisineaz.com/recettes/terriner-de-foie-gras-au-cookeo>

## Foie gras au confit de figue

<https://www.recettesrapidesfaciles.com/2015/12/foie-gras-au-confit-de-figue-au-cookeo.html>

---

**Dés de jambon petits pois  
recette cookeo**



# Dés de jambon petits pois recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignon congelés ou un oignon

600 g de petits pois congelés

400 g de pommes de terre

500 ml d'eau

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

## **Préparation**

Epluchez ,lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve du cookeo

Déposez les morceaux d'oignons dans la cuve .

Saupoudrez de curry

Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre

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

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Servez chaud

---

# **Spaghettis jambon Boursin recette cookeo**



## **Spaghettis jambon Boursin recette cookeo**

Voilà un repas complet avec cette recette cookeo. De plus cette recette est facile à réaliser ,et peu onéreuse. On peut même faire moins cher en optant pour de la crème fraîche mais le goût sera un peu différent .

On peut aussi opter pour une marque équivalent au Boursin qui sera moins chère également

### **Ingédients pour 4 personnes**

300 g de spaghettis

200 g de dès de jambon

300 g de champignons de Paris congelés

Ail semoule

Eau pour recouvrir

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

### **Préparation**

Mélangez dans un récipient la moutarde et la crème fraîche.

Déposez les spaghettis dans un plat avec de l'eau pendant au moins quinze minutes (pour les ramollir et ne pas les couper pour les mettre dans la cuve du Cookeo)

Déposez les spaghettis ramollis dans la cuve du Cookeo.

Ajoutez les champignons de Paris

Ajoutez les dés de jambon.

Salez et poivrez.

Saupoudrez d'ail semoule

Versez de l'eau pour recouvrir les spaghettis

### **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve (si trop d'eau), ajoutez la préparation de crème fraîche et de moutarde.

Servez chaud avec du gruyère ou du parmesan

Le gruyère et le parmesan sont facultatifs mais apportent un goût certain à votre plat

---

# Poulet rôti pommes de terre rissolées extra crisp



# Poulet rôti pommes de terre rissolées extra crisp

## Ingrédients

1 poulet

2 cuillères à soupe d'huile

Herbes de Provence

1 kg de pommes de terre rissolées congelées

Sel

Poivre

## Préparation

Badigeonnez votre poulet avec un mélange huile et herbes de Provence

Déposez le poulet dans la cuve du cookeo

Déposez les pommes de terre rissolées

Salez et poivrez selon votre convenance

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo et programmez la cuisson

### **Cuisson**

Programmez 200 degrés pour 50 mn

Toutes le 10 mn mélangez les pommes de terre

Retournez le poulet de temps en temps sur toutes ses faces et mélangez les pommes de terre

Rajoutez du temps de cuisson si nécessaire

Quand la cuisson est terminée servez chaud

---

# **Courgettes crème fraîche recette cookeo**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de courgettes congelées ou fraîches

100 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

50 ml de vin blanc

450 ml d'eau

Sel

Poivre

Curry

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec un cube de bouillon de bœuf émietté, 50 ml de vin blanc et 450 ml d'eau et saupoudrez de curry

Lavez et coupez les en morceaux si ce sont des courgettes fraîches.

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve du Cookeo

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde

Servez chaud.

---

# **Cuisses de poulet au riz recette cookeo**



# **Cuisses de poulet au riz recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 cuisses de poulet

250 g de riz

100 ml de vin blanc

1 poivron rouge et un poivron vert

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

600 ml d'eau

### **Préparation**

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.

Versez l'eau, saupoudrez de ras el hanout

Ajoutez le verre de vin blanc

Émiettez le cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 20 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz ,les morceaux de

poivrons les tomates pelées Reprogrammez 5 mn de cuisson  
rapide ou sous pression

Servez chaud