

600 recettes cookeo de JP PDF gratuit



600 recettes cookeo de JP PDF gratuit

C'est Noël avant l'heure, je vous propose de télécharger gratuitement Plus de 600 recettes que j'ai publiées sur mes différents blogs .

Les recettes sont classées par ordre alphabétique. Pour atteindre les recettes il suffit de cliquer sur les liens et vous serez dirigé vers mes blogs . J'ai séparé les recettes minceur (plus de 200 recettes).

Vous pouvez télécharger le PDF gratuitement en cliquant sur l'image ou ICI.

Chou vert lardons recette cookeo



Chou vert lardons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de Lardons nature

1 chou vert

4 à 8 pommes de terre

1 oignon

un cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

Sel et poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le chou en morceaux et lavez les feuilles

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

Mode dorer

Déposez les lardons nature dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le chou

Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 300 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 minutes

Servez chaud

Riz crevettes curry recette cookeo



Riz crevettes curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées

200 g de champignons de Paris

1 oignon

240 g de riz incollable

100 ml vin blanc

600 ml d'eau

1 petite boîte de tomates concassées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel, poivre

1 cuillère à café de curry

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les champignons de Paris sous l'eau et émincez-les.

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis faites dorer les oignons.

Saupoudrez avec la cuillère de curry

Versez le riz et la boîte de tomates pelées.

Versez le vin blanc.

Versez l'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et les cuillères de concentré de tomates. Mélangez.

Servez chaud

Flan chou - fleur recette cookeo



Flan chou -fleur recette cookeo

180 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Détachez les fleurettes du chou-fleur. Passez les sous l'eau.

Déposez les fleurettes dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou-fleur et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn

Servez chaud.

One pot pasta viande hachée au cookeo



One pot pasta viande hachée au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de viande hachée

300 g de pâtes

1 petite boîte de tomates pelées

50 ml de vin blanc

Persil et oignon lyophilisé

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 600 ml d'eau ,un cube de bouillon de bœuf et 50 ml de vin blanc.

Déposez les pâtes dans la cuve .

Ajoutez la viande hachée

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon composé de 50 ml de vin blanc,600 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé

par 2 .

Servez chaud

Champignons tomates recette cookeo



Champignons tomates recette cookeo

Ingrédients

800 g de champignons de Paris frais ou congelés

Sel /Poivre

1 petite boîte de concentré de tomate

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Emincez les champignons de Paris s'ils sont frais

Déposez dans la cuve les champignons de Paris

Verser un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates

Vous pouvez servir chaud ou consommer froid

Rôti porc bière recette cookeo



Rôti porc bière recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 rôti de porc

1 oignon

330 ml de bière

100 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

Versez la bière et les 100 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 40 mn.

Quand la cuisson est terminée **repassez en mode dorer** puis ajoutez la crème fraîche et la maïzena. Arrêtez votre cookeo quand la sauce a épaissi.

Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

Escalopes poulet poivrons recette cookeo



Escalopes poulet poivrons recette cookeo

280 CALORIES 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

1 oignon

2 poivrons

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de poulet

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez 100 ml de vin blanc et la boîte de tomates pelées avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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

Rouelle de porc tomates recette cookeo



Rouelle de porc tomates recette

cookeo

Ingrédients 4 personnes

1 rouelle de porc

2 cuillères à café de concentré de tomates

800 g de pommes de terre

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 bouillon cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez, lavez-les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer la rouelle de porc.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée déposez les pommes de terre en morceaux dans la cuve et **reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

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

Filet mignon moutarde recette cookeo



Filet mignon moutarde recette cookeo

280 CALORIES 8 SP

Filet mignon moutarde recette cookeo

280 CALORIES 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 oignon

200 g de champignons de Paris ou une petite boîte de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation

Lavez et émincez les champignons ou égouttez et passez sous l'eau si les champignons sont en boîte

Coupez le filet mignon en tranches

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez la crème fraîche ,la moutarde et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre Cookeo et servez chaud

Paupiettes porc tomates recette cookeo



Paupiettes porc tomates recette

cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 paupiettes de porc

4 tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 oignon

20 Olives vertes

100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les paupiettes de porc puis les morceaux d'oignons.

Ajoutez les tomates.

Versez 100 ml de vin blanc .

Poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Vous pouvez ajouter du concentré de tomates et de la moutarde quand la cuisson est terminée.

Crème dessert vanille Granola cookeo



Crème dessert vanille Granola cookeo

Ingrédients

1l de lait

50 g de maïzena diluée dans un peu d'eau

3 cuillères à soupe d'arôme vanille

1 sachet de sucre vanillé

100 g de granola

130 g de sucre en poudre ou édulcorant 15 g

Mode dorer

Ecrasez les Granola

Versez le lait dans la cuve.

Ajoutez l'arôme vanille, le sucre ou l'édulcorant.

Ajoutez les granola écrasés

Ajoutez la maïzena.

Portez l'ensemble des ingrédients à ébullition.

Arrêtez votre cookeo quand le mélange a épaissi.

Versez la crème aux Granola dans des pots.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Côtes de porc tomates recette cookeo



Côtes de porc tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 5 côtes de porc

4 tomates

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir les côtes de porc.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Versez 100 ml de vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée et la moutarde. Mélangez et servez chaud

Ratatouille piment Espelette cookeo



Ratatouille piment Espelette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 tomates

1 oignon frais

1 gousse d'ail

400 g d'aubergines

400 g de courgettes

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

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

Piment d'Espelette

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Préparation

Coupez les tomates, les courgettes, les aubergines, l'oignon et la gousse d'ail en morceaux.

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail.

Faites ensuite revenir les poivrons, les morceaux d'aubergines et les morceaux de courgettes.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.