

# **Poulet rôti miel citron extra crisp cookeo**



## **Poulet rôti miel citron extra crisp cookeo**

### **Ingédients**

1 poulet

1 cuillère à café de concentré de tomates

20 ml de jus de citron

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de miel

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Herbes de Provence

### **Préparation**

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

Dans un récipient mélangez l'huile, le jus de citron, le miel et le concentré de tomates.

Ajoutez les gousses d'ail hachées et des herbes de Provence

Badigeonnez votre poulet avec la marinade préparée.

Déposez le poulet dans la cuve du Cookeo

**Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cooke et programmez 50 mn à 200 °**

Retournez votre poulet environ toutes les 10 mn et badigeonner de marinade

Quand la cuisson est terminée servez chaud avec un légume de votre choix.

---

## Côtes porc Boursin recette cookeo



# Côtes porc Boursin recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

300 g de champignons de Paris congelés

100 g de Boursin

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

1 oignon

## Préparation

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

Préparez un bouillon avec 100 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émiellé.

## Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux oignons.

Ajoutez ensuite les côtes de porc.

Ajoutez les champignons.

Versez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 6 mn**

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer.

Ajoutez le Boursin et la cuillère à soupe de maïzena diluée dans de l'eau

Quand la sauce à épaissi arrêter votre Cookeo et servez chaud avec un légume de votre choix.

---

## **Ananas rôti extra crisp cookeo**



# **Ananas rôti extra crisp cookeo**

## **Ingédients**

1 ananas

40 g de beurre fondu

1 cuillère à soupe de rhum

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

## **Préparation**

Coupez l'ananas en morceaux

Mélangez le rhum avec le sucre

Placez vos morceaux d'ananas dans la cuve du cookeo ou dans un moule de 18 cms. que vous placez dans la cuve du cookeo

Saupoudrez de sucre les morceaux d'ananas.

Versez le mélange beurre /rum sur les morceaux d'ananas.

Installez votre couvercle extra crisp puis programmez 30 mn à 180°.

Servez chaud ou tiède quand la cuisson est terminée

---

## **Spaghettis boulettes boeuf tomates cookeo**



# **Spaghettis boulettes boeuf tomates cookeo**

## **Ingédients pour 4 personnes**

300 g de spaghettis

15 boulettes de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

## **Préparation**

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté et du curry.

Faites tremper les spaghettis dans de l'eau pour les ramollir

## **Mode dorer**

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

Ajoutez les spaghettis et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé(l'eau doit recouvrir les spaghettis)

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

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

Servez chaud

---

## **Compote pommes bananes recette cookeo**



# **Compote pommes bananes recette cookeo**

## **Ingédients**

500 g de pommes coupées en morceaux

2 bananes coupées en morceaux

50 ml d'eau

30 g de sucre

## **Préparation**

Epluchez et coupez les fruits en morceaux.

Déposez les morceaux de fruits dans la cuve.

Ajoutez 30 g de sucre en poudre.

Versez l'eau. (50 ml)

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots. Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

---

# **Steak de porc haricots verts recette cookeo**



# **Steak de porc haricots verts recette cookeo**

**270 CALORIES 6 SP**

## **Ingédients pour 4 personnes**

400 g de steak de porc

800 g de haricots verts frais ou congelés

100 ml d'eau

100 ml vin blanc

1 cube de bouillon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

Curry

Sel

Poivre

Quelques feuilles de persil

### **Préparation**

Coupez les steaks de porc en morceaux

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux (hachez les éventuellement)

Lavez et ciselez le persil

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de porc dans la cuve pour les faire revenir.

Ajoutez l'oignon et l'ail haché pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts

Versez les 100 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émiellé et les 100 ml de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

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

Programmez 7 mn

Servez chaud

---

# **Frites patates douces extra crisp cookeo**



## **Frites patates douces extra crisp cookeo**

### **Ingédients**

500 g de frites de patates douces surgelées

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

### **Préparation**

Versez l'huile dans la cuve

Déposez les frites de patates douces surgelées dans la cuve.

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo.

**Programmez 20 mn à 200°. Démarrez votre cuisson**

Remuer les frites de temps en temps.

Reprogrammez du temps de cuisson si nécessaire.

Servez chaud

---

## **Riz saumon champignons recette cookeo**



## **Riz saumon champignons recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de saumon

400 g d'haricots verts congelés.

200 g de riz

500g de champignons de Paris congelés

1 oignon

100 ml de vin blanc

Eau pour recouvrir

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de court bouillon

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

### **Préparation**

Passez votre riz sous l'eau

Coupez l'oignon en morceaux (passez le au hachoir éventuellement)

Déposez le riz, les haricots verts congelés ,les champignons de Paris et le saumon dans la cuve.

Versez 100 ml d'eau dans la cuve.

Recouvrez d'eau

Salez et poivrez

Emiettez un cube de court bouillon dans la cuve

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

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve. Nettoyez votre cuve et redéposez la dans le cookeo.

**Passez en mode dorer.**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d'oignon

Ajoutez le saumon et les haricots verts ,les champignons le riz et laisser revenir 3 à 4 mn.

. Mélez et servez chaud.

---

## **Hauts de cuisse poulet tomates extra crisp cookeo**



**Hauts de cuisse poulet tomates**

# **extra crisp cookeo**

## **Ingédients**

6 hauts de cuisses de poulet

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boite de tomates pelées

1 cuillère à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

Versez la cuillère à soupe d'huile dans la cuve

Dans un bol mélangez la moutarde ,le vin blanc , l'huile d'olive ,et le curry

Salez et poivrez

Badigeonnez les hauts cuisses de poulet avec la marinade

## **Cuisson**

Déposez le couvercle sur la cuve du cookeo.

Programmez 20 mn à 200°

A la moitié du temps de cuisson ,retournez les hauts de cuisses de poulet et badigeonnez avec la marinade.

Poursuivez la cuisson

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les tomates pelées et reprogrammez 5 mn à 200°

Servez chaud avec des féculents par exemple

---

## Rôti de porc courgettes tomates cookeo



## Rôti de porc courgettes tomates cookeo

### Ingrédients

1 rôti de porc

800 g de courgettes

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc sur toutes ses faces.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de courgettes ,la boite de tomates pelées.

**Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

Servez chaud.

---

# **Poulet rôti pdt cookeo avec ou sans extra crisp**



## **Poulet rôti pdt cookeo avec ou sans extra crisp**

### **Ingédients**

1 poulet

800 g de pommes de terre

2 cuillères à d'huile

100 l de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volailles

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

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

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve faites revenir le poulet sur toutes ses faces.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 30 mn ;

Quand la cuisson est terminée, ajouter les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn de cuisson.

Quand les 5 mn sont écoulées. Arrêter votre cookeo.

Vous avez 2 possibilités :

- Soit vous versez l'ensemble de la cuve dans un plat qui va au four et vous programmez 20 mn à 200°
  - Soit vous déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo et vous programmez 20 mn à 200°
- 

# **Compote de poires recette**

# **cookeo**



## **Compote de poires recette cookeo**

### **Ingédients**

700 g de poires coupées en morceaux

50 ml d'eau

50 g de sucre

1 cuillère à soupe d'extrait d'arôme vanille

### **Préparation**

Epluchez et coupez les poires en morceaux.

Déposez les morceaux de poire dans la cuve.

Ajoutez 50 g de sucre en poudre.

Versez l'eau.

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

Programmez 6 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots. Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

---

## **Frites surgelées (spéciales four) extra crisp cookeo**



# **Frites surgelées (spéciales four) extra crisp cookeo**

## **Ingédients**

600 g de frites surgelées spéciales four

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

## **Préparation**

Versez l'huile dans la cuve

Déposez les frites surgelées spéciales four dans la cuve.

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo.

Programmez 20 mn à 200°. Démarrez votre cuisson

Remuer les frites de temps en temps.

Reprogrammez 8mn de cuisson si nécessaire

Servez chaud

---

# **Courgettes thon tomates recette cookeo**



# Courgettes thon tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

1 boite de thon au naturel

1 petite boite de tomates pelées

1 oignon

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

100 ml de vin blanc

50 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux.

Hachez l'ail et l'oignon

Egouttez le thon .

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons et l'ail haché ,ajoutez les morceaux de courgettes.

Ajoutez le thon égoutté dans la cuve.

Versez le vin blanc et l'eau .

Ajoutez les tomates pelées.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans la cuve .

Saupoudrez de curry .

Salez et poivrez et selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud avec du riz par exemple .