Salade haricots verts pommes de terre cookeo

Salade haricots verts pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de haricots verts frais ou congelés

La moitié d’un oignon rouge

500 g de pommes de terre

2 cuillères à soupe de soja

3 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Persil

Préparation

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

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts et les pommes de terre à cuire.

Coupez l’oignon rouge en morceaux.

Dans un récipient versez l’huile, le vinaigre, la sauce soja.

Ajoutez dans ce récipients les morceaux d’échalote.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Sortez les haricots verts pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

Brocolis maïs carottes poulet cookeo

Brocolis maïs carottes poulet cookeo

200 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

500 g de carottes

500 g de brocolis frais ou congelés

1 demi-boite de mais

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 m d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le brocoli en fleurettes

Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.

Egouttez la boite de mais et rincez sous l’eau.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Déposez ensuite dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le mais.

Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn

Haricots verts pommes de terre poulet cookeo

Haricots verts pommes de terre poulet cookeo

210 CALORIES 4 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux si c’est du frais

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

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts et les morceaux de pommes de terre

Versez les 300 ml d’eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Cuisson des asperges avec cookeo

Cuisson des asperges avec cookeo

Ingrédients

250 g d’asperges

De l’eau pour recouvrir

Préparation

Epluchez les asperges avec un économe en partant de la pointe pour aller vers le talon .

Coupez la partie dure du talon .

Passez les asperges sous l’eau .

Déposez les asperges dans la cuve . Recouvrez d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Vous pouvez aussi utiliser la fonction Ingrédients et Légumes. Avec cette fonction les asperges sont déposées dans le panier vapeur et 200 ml d’eau sont nécessaires dans la cuve .Il vous suffit de vous laissez guider par les

instructions du cookeo.

Quand les asperges sont cuites laisser refroidir à l’air libre puis 2 h au frigo.

Poêlée de légumes au cookeo

Poêlée de légumes au cookeo

95 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de carottes fraîches ou congelées

400 g de brocolis congelés

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

100 g de poivrons congelés

300 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les légumes dans la cuve.

Versez 200 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et rincez la à l’eau .

Passez en mode dorer versez l’huile dans la cuve.

Quand l’huile est chaude faite dorer les morceaux d’oignons . Ajoutez les poivrons et faites revenir pendant 2 à 3 mn

Ajoutez tous les légumes cuits et faites revenir 2 à 3 mn .

Servez chaud

3 choux moutarde recette cookeo

3 choux moutarde recette cookeo

Voici une recette cookeo faible en calories . Avec quoi allez vous l’accompagner ?

90 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de chou-fleur

300 g de brocolis

300 g de chou vert

50 ml de vin blanc

150 ml d’eau

1 cube de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les fleurettes de brocolis et de chou-fleur.

Effeuillez et lavez le chou vert.

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez les fleurettes de chou-fleur, de brocolis et les feuilles de chou vert

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d’eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

Ajoutez la crème fraiche et la moutarde

Servez chaud

Polenta au coulis de framboise cookeo

Un dessert au cookeo qui change un peu de nos habitudes . Cela ressemble un peu à de la semoule. Tout cela avec un coulis framboise (pour ce coulis je l’ai acheté tout fait en attendant la saison des framboises). Pour cette recette on utilise que la fonction dorer .Bonne dégustation !!!

Ingrédients

70 g de polenta

100 ml de crème fraîche liquide

400 ml de lait

40 g de sucre

1 cuillère à soupe d’arôme vanille

Coulis de framboise

Préparation

Mode dorer

Versez le lait ,la cuillère à soupe d’arôme vanille et le sucre.

Portez à ébullition.

Ajoutez ensuite la crème fraîche et la polenta et faites épaissir .

Versez la préparation dans des pots et laisser refroidir dans un premier temps à l’air libre puis au frigo.

Versez le coulis de framboise au moment de servir et dégustez.

One pot Pennes poulet vache qui rit cookeo

One pot Pennes poulet vache qui rit cookeo

Ingrédients pour 4 personnes
4 portions de vache qui rit ou équivalent
400 g d’escalopes de poulet ou de dinde
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de moutarde
100 ml de vin blanc
280 g de pennes ou pâtes de votre choix
300 ml d’eau
Sel
Poivre
Préparation
Déposez dans la cuve :
– Les pennes
– Les morceaux d’escalopes
– Les champignons de Paris
Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc,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 le temps indiqué sur le paquet de pennes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde. Mélangez.
Ajoutez les portions de vache qui rit et faites-les fondre.
Servez chaud

Paëlla du soir express recette cookeo

Paëlla du soir express recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

300 g de riz

100 g de coktail de fruits de mer congelés

500 g d’escalopes de poulet

100 g d’oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

2 tomates

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de lanières de poivrons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d’eau

Préparation

Coupez les tomates et le poulet en morceaux.

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à café d’huile ‘olive.

Ajoutez les 100 g skachatkazino coktail de fruits de mer, les lanières de poivron, les morceaux de tomates, et le riz.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 400 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.Servez chaud

---

Ile flottante recette cookeo

Ingrédients

Pour la crème anglaise

4 jaunes d’œuf

80 g de sucre

500 ml lait entier

Arôme vanille

20 g de maïzena

Pour les blancs en neige

50 g de sucre poudre

4 blancs d’œuf

Caramel

Préparation

Séparez les blancs des jaunes d’œufs.

Ajoutez le sucre aux jaunes d’œufs.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve avec l’arôme vanille.

Ajoutez le mélange œufs sucre. Mélangez

Ajoutez ensuite la maïzena.

Dés que la préparation épaissit arrêtez la fonction dorer.

Réservez la préparation dans un saladier par exemple. Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Monter les blancs en neige ajoutez un peu de sucre quand ils sont fermes puis continuez de monter les blancs en neige.

Rincez votre cuve puis replacez la dans le cookeo puis versez 200 ml d’eau.

Ajoutez le panier vapeur.

Déposez dans un moule les blancs en neige.

Déposez le moule dans le panier vapeur

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Laissez refroidir à l’air libre quand la cuisson est terminée. Puis ajoutez les blancs en neige sur la crème anglaise et placez au frigo au moins 2 h avant dégustation.

Sauté de porc au cidre cookeo

Sauté de porc au cidre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

200 g de champignons

100 g d’oignons congelés

200 ml de cidre

100 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faite revenir les sautés de porc .

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer

Ajoutez les champignons

Versez l’eau et le cidre dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud

Boulettes de boeuf brocolis cookeo

Boulettes de boeuf brocolis cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée à 5 %

800 g de brocolis congelés

1 cuillère à soupe de soja

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Echalote semoule

Sel

Poivre

Préparation

Confectionnez des boulettes avec la viande hachée.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir les boulettes de viande hachée.

Ajoutez les fleurettes de brocolis .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d’échalote semoule.

Versez la cuillère à soupe de soja

Versez un bouillon composé de 200 m d’eau , un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

sport-et-regime.com

Crème aux oeufs caramel cookeo

Crème aux oeufs caramel cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

500 ml de lait

1 cuillère à soupe d’arôme vanille

60 g de sucre

Nappage caramel

3 jaunes d’œufs + 2 oeufs entier

Huile pour le moule

200 ml d’eau

Préparation

Séparez le blanc des jaunes pour 3 œufs

Huilez votre moule

Nappez le fond du moule avec du nappage caramel

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve avec le sucre et la cuillère à soupe d’arôme vanille. Portez à ébullition

Fouettez les œufs et les jaunes d’œufs avec le sucre.

Quand le lait est à ébullition versez en mélangeant sur les oeufs battus avec le sucre.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans votre cookeo

Versez l’ensemble de la préparation dans le moule .

Recouvrez avec du film étirable

Versez 200 ml d’eau dans la cuve .

Placez le panier vapeur dans la cuve .

Placez le moule dans le panier vapeur

Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud pendant 10 mn

Ouvrez votre Cookeo puis laissez refroidir à l’air libre puis au frigo

Démoulez et servez

Soupe de carottes poulet recette cookeo

Soupe de carottes poulet recette cookeo

200 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de blancs de poulet

750 g de carottes

100 g d’oignons congelés

200 g de pommes de terre

100 g de poireaux congelés

3 tiges de ciboulettes

1l d’eau et un cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de cumin

40 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de cumin

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Passez sous l’eau la ciboulette et ciselez la .

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles

Epluchez les pommes de terre. Passez les sous l’eau puis coupez les en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet .

Ajoutez les morceaux d’oignons au bout de 3 mn et faites les dorer.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre et les rondelles de carottes dans la cuve .

Ajoutez les rondelles de poireaux .

Saupoudrez avec le cumin.

Versez 1 l d’eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les morceaux de poulet .

Mixez le reste de la préparation

Ajoutez la crème fraîche .

Servez la soupe dans des bols . Ajoutez les morceaux de poulet

Des Milliers de livres,
de formations à télécharger

1TPE.com