

# **Fèves à la tomate recette cookeo**



## **Fèves à la tomate recette cookeo IG 35**

### **Ingédients pour 4 personnes**

600 g de fèves congelées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boite de tomates pelées ou concassées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

### Mode dorer

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

Ajoutez les fèves dans la cuve .

Versez la boite de tomates pelées ou concassées.

Versez l'eau et émiettez le bouillon de cube de bœuf dans la cuve.

Saupoudrez de paprika .

Salez et poivrez selon votre convenance.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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

---

**Rôti porc petits pois**

# carottes cookeo



## Rôti porc petits pois carottes cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

600 g de petits pois congelés

200 g de carottes

400 g de pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

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

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

**Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer le rôti de porc quand l'huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 35minutes

Quand la cuisson est terminée , ajoutez les petits pois ,les morceaux de pommes de terre et carottes

Reprogrammez 7 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide  
servez chaud

>

---

# Pâtes thon tomates recette cookeo



## Pâtes thon tomates recette cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

300 g de steaks de thon

300 g de pâtes

1 carotte

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

100 ml de vin blanc

Sel poivre

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

## **Préparation**

Coupez l'oignon et la carotte en morceaux en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon puis ajoutez les steaks de thon

.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

Versez l'eau et le vin blanc.

Ajoutez les tomates pelées et avec les morceaux de carottes.

**Cuisson rapide ou sous pression** programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et servez chaud

---

# Purée pois cassés recette cookeo



## Purée pois cassés recette cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

300 g de pois cassés

100 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

600 ml d'eau

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

Poivre

Curry

### Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

Passez les pois cassés sous l'eau

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les pois cassés dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez avec un peu de curry

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

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée passez les légumes au presse purée ou au mixeur

Servez chaud avec une viande ou un poisson

---

**Emincés porc sauce curry  
recette cookeo**



## **Emincés porc sauce curry recette cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

400 g d'émincés de porc

1 oignon

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de maïzena

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

## **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux d'émincés de porc puis ajoutez les morceaux d'oignon.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 20 mn

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

---

# **Rouelle porc petits pois recette cookeo**



# **Rouelle porc petits pois recette cookeo**

## **Ingédients pour 4 personnes**

1 rouelle de porc

600 g de petits pois congelés

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux .

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

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

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

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petits pois et les pommes de terre. **Reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

>

---

# **Gratin Saint Jacques poireaux au cookeo IG 60**



## **Gratin Saint Jacques poireaux au cookeo**

**465 calories IG 60**

**Ingédients pour 4 personnes**

600 g de poireaux frais ou congelés

250 g de Noix de Saint Jacques

25 g de beurre

150 g de gruyère râpé

1 jaune d'œuf

40 g de farine ou maïzena

500 ml de lait

2 échalotes

200 ml d'eau

Ail semoule ou 1 gousse d'ail

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les échalotes et l'ail en morceaux.

Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles

Diluez dans un peu de lait la farine

Séparez le blanc du jaune d'œuf

Préchauffez votre four à 180°

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

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve et versez 200 ml d'eau.

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les poireaux et réservez les dans un plat qui va au four.

Rincez et essuyez votre cuve, replacez la dans le Cookeo.

### **Passez en mode dorer.**

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre est chaud faites revenir les morceaux d'échalotte et saupoudrez avec l'ail semoule ou ajoutez les morceaux d'ail frais.

Ajoutez le lait et la farine diluée dans du lait.

Salez et poivrez.

Laissez cuire 2 à 3 mn ;

Ajoutez dans la cuve les poireaux, le jaune d'œufs.

Versez dans un plat qui va au four l'ensemble des ingrédients de la cuve.

Disposez les noix de Saint Jacques dans le plat.

Saupoudrez de gruyère râpé.

**Enfournez pour 20 mn à 200 degrés**

Servez chaud

---

## **Boudins blancs aux pommes au cookeo**



# **Boudins blancs aux pommes au cookeo**

La recette est indiquée pour 3 boudins blancs . Si vous souhaitez en ajoutez, la quantité d'eau ne change pas et vous rajoutez environ 3 pommes par boudins.

## **Ingédients pour 3 boudins**

3 boudins blancs

9 pommes

Piment d'Espelette

25 g de beurre

Sel

Poivre

50 ml d'eau

## **Préparation**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Déposez les morceaux de pommes dans la cuve .

Versez 50 ml d'eau .

Ajoutez une pincée de piment d'Espelette

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 2 mn.

Quand la cuisson est terminée, égouttez et réservez les pommes cuites .

Nettoyez votre cuve .

**Passez en mode dorer.**

Déposez le beurre dans la cuve ,quand le beurre est chaud faites dorer les boudins blancs.

Ajoutez les pommes cuites et laissez dorer 2 mn avec les boudins blancs et servez chaud

---

## **Magrets canard au miel recette cookeo**



## **Magrets canard au miel recette cookeo**

### **Ingédients pour 2 magrets**

2 magrets de canard

3 cuillères à soupe de miel

2 cuillères à café de vinaigre

## Préparation

Incisez la peau des magrets

## Mode dorer

Déposez côté peau les magrets sans attendre la fin du préchauffage .

Laissez dorer 3 mn à partir de la fin du préchauffage .

Faire cuire 2 mn les magrets sur l'autre face en mode dorer

Réservez les magrets pour les couper en tranches

Déglacez la cuve avec le miel et le vinaigre

Redéposez les tranches de magrets et faites cuire selon la cuisson souhaitée

---

# Poulet haricots verts recette cookeo



# **Poulet haricots verts recette cookeo**

**210 CALORIES 1 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

600 g de haricots verts frais ou congelés

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

Paprika

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

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

Versez les 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émiellé.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika

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

Programmez 7 mn

Servez chaud

---

# **Spaghettis steaks hachés tomates cookeo**



# **Spaghettis steaks hachés tomates cookeo**

## **Ingédients pour 4 personnes**

300 g de spaghetti

4 steaks hachés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

1 oignon

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Découpez les steaks hachés en morceaux.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Faites tremper les spaghetti dans de l'eau

## **Mode dorer**

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

Faites dorer ensuite les steaks hachés

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté afin de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

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

Servez chaud

---

# Hachés poulet aux légumes recette cookeo



## Hachés poulet aux légumes recette cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

4 hachés de poulet

200 g de poireaux

400 g de pommes de terre

400 g de carottes

2 navets

1 oignon

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Curry

### **Préparation**

Passez vos poireaux sous l'eau et coupez -les en rondelles.

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

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez les navets en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez ensuite les morceaux de poireaux, pommes de terre, navets, carottes

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

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

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et le bouquet garni et 200 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn de**

cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

---

## **Riz thon tomates recette cookeo**



## **Riz thon tomates recette cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

300 g de steaks de thon

280 g de riz

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel poivre

2 échalotes

2 cuillères à soupe d'huile

1 petite boite de tomates pelées

Curry

### **Préparation**

Coupez les échalotes en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les échalotes puis ajoutez les steaks de thon.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

Versez l'eau et le vin blanc.

Ajoutez les tomates pelées.

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et servez chaud

---

# **Rognons sauce vin rouge recette cookeo**



## **Rognons sauce vin rouge recette cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

1 kg de rognons

200 g de champignons

150 ml de vin rouge

50 ml d'eau

1 échalote

2 cuillères à soupe de crème fraîche

30 g de beurre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Passez les rognons sous l'eau et enlevez les nerfs et coupez-les en morceaux. Epongez les morceaux de rognon avec du sopalin

Coupez l'échalote en morceaux

Passez les champignons sous l'eau puis émincez les

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre a fondu faites revenir les morceaux de rognons puis ajoutez les morceaux d'oignons.

Ajoutez les champignons de paris émincés

Versez un bouillon compose d'un cube de bouillon de bœuf émiellé, 150 ml de vin rouge et 50 ml d'eau.

Salez et poivrez.

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

Programmez 15 mn

**Repassez en mode dorer** ajoutez la crème fraîche et la cuillère de maïzena diluée dans de l'eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec des pâtes ou du riz ou une purée