

# Dinde ratatouille recette cookeo



## Dinde ratatouille recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

500 g de tomates

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

1 oignon

1 poivron

100 ml de vin blanc

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Thym ou herbes de Provence

Sel

Poivre

### **Préparation**

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l'ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail pour les faire dorer.

Déposez dans la cuve les morceaux de courgettes,poivrons,aubergines et tomates.

Versez 100 ml de vin blanc avec un cuve de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence

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

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

---

# Hauts de cuisse de poulet plancha



## Hauts de cuisse de poulet plancha

### Ingrédients pour 4 personnes

4 hauts de cuisses

2 gousses d'ail

1 citron ou 60 ml de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### Préparation

Hachez une gousse d'ail

Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive .

Déposez les hauts de cuisses dans un plat .

Versez le jus de citron et l'huile d'olive sur les hauts de cuisses.

Ajoutez les gousses d'ail hachées

Huilez et faites chauffer la plancha.

Quand la plancha est bien chaude faites cuire les hauts de cuisses.

Comptez 20 mn de cuisson (variable en fonction de la plancha et de l'épaisseur des hauts de cuisses)

.

---

## Pommes de terre niçoise cookeo



## **Pommes de terre niçoise cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de pommes de terre

1 poivron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

2 gousses d'ail

2 Tomates

100 ml de vin blanc

20 Olives

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez l'ail ,les oignons et les tomates en morceaux .

Epépinez le poivron et coupez le en lanières

Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux .

### **Mode dorer**

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

Ajoutez ensuite l'ail .

Déposez les morceaux de tomates et les lanières de poivron dans la cuve .

Ajoutez les pommes de terre et les olives.

Versez le vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn ou 7 mn

---

## Gratin mini chorizo recette cookeo



## Gratin mini chorizo recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

8 mini chorizo

400 g de tomates

800 g de pommes de terre

200 ml d'eau

200 ml de coulis de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de gruyère râpé

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

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

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux .

Mélangez le coulis de tomates et la cuillère à soupe de moutarde

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir les mini chorizo puis l'oignon.

Ajoutez les tomates et les pommes de terre dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Préchauffer votre four à 200° .



Quand la cuisson rapide est terminée, égouttez la cuve et déposez les pommes de terre et les tomates dans un plat qui va au four

Saupoudrez de gruyère et enfournez 20 mn à 200° (vous pouvez finir par un petit coup de grill)

---

## Côtes de porc Tex Mex plancha



## Côtes de porc Tex Mex plancha

### Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté



Sel

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de mélange Tex Mex

### **Préparation**

Mélangez le vinaigre, le miel, les épices et le sel.

Ajoutez la moutarde et le concentré de tomates.

Badigeonnez les côtes de porc avec la préparation.

Laissez au frigo au moins une heure

Huilez et faites chauffer la plancha

Quand la plancha est chaude faites cuire les côtes de porc

Servez chaud.

---

## **Cuisses de poulet paprika plancha**



# Cuisses de poulet paprika plancha

## Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

30 ml de jus de citron

6 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Paprika

Herbes de Provence

## Préparation

Dans un plat versez l'huile d'olive, le jus de citron.

Saupoudrez avec des herbes de Provence

Salez et poivrez

Déposez les cuisses de poulet dans la marinade. Laissez macérer au moins une heure au frigo.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire vos cuisses de poulet.

Retournez vos cuisses de poulet de temps en temps.

Puis servez chaud

---

## **Gratin courgettes tomates cookeo**



## **Gratin courgettes tomates cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de courgettes

100 g de gruyère râpé

400 g de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

### **Préparation**

Lavez les tomates, les courgettes.

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 180°

Ajoutez les morceaux de courgettes dans la cuve

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

### **Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 180°

Passez en position grill pendant 5-10 m pour un aspect doré

---

## **Pommes de terre rissolées champignons cookeo**



## **Pommes de terre rissolées champignons cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de pommes de terre coupées en morceaux (plus selon vos mangeurs) à chair ferme

6 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de champignons de Paris

2 oignons

Sel

Poivre

Préparation

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

Déposez les pommes de terre dans un saladier et versez de l'huile dessus puis mélangez.

Coupez les oignons en morceaux

Egouttez et rincez les champignons de Paris.

**Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve . Quand le préchauffage est terminé versez les pommes de terre dans la cuve puis faites dorer jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites . Remuez de temps en temps.

Ajoutez les morceaux d'oignons et les champignons de Paris en fin de cuisson des pommes de terre (environ 18 mn ) .

Salez et poivrez

Pour savoir si les pommes de terre sont cuites piquez avec une fourchette .

---



# Courgettes à la plancha



## Courgettes à la plancha

155 CALORIES 4 SP

### Ingédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

60 ml de vin blanc

Curry

Herbes de Provence

Sel

Poivre

### Préparation

Coupez les courgettes en lamelles

Déposez les lamelles de courgettes dans un plat .

Versez l'huile et le vin blanc sur les lamelles de courgettes

Saupoudrez de curry et d'herbes de Provence

Laisser macérer pendant 1h au frigo

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Déposez un papier cuisson à la taille de la plancha

Quand l'huile est chaude faites cuire les courgettes

Salez poivrez ,saupoudrez de curry

Versez le reste de la marinade sur les courgettes laissez encore cuire 2 mn

Comptez au total environ 15 mn (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des lamelles de courgettes et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud.

---

## **Gratin d'aubergines recette cookeo**



# Gratin d'aubergines recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

100 g de gruyère râpé

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

## Préparation

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

Coupez l'oignon en morceaux.

## Mode dorer

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

Ajoutez l'ail et les rondelles d'aubergine.

Ajoutez 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Préchauffez votre four à 180°

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

Programmez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four.

Saupoudrez de gruyère et enfournez à 180° pendant 10 mn puis 5 mn au grill.

Servez chaud

---

## **Brochettes saucisses tomates plancha barbecue**



# Brochettes saucisses tomates plancha barbecue

## Ingédients

4 saucisses de Toulouse

24 tomates cerises

Herbes de Provence

Vin blanc

Huile d'olive

## Préparation

Coupez les saucisses en tronçons de 3 à 4 cms . Déposez dans un plat et versez le vin blanc sur les tronçons de saucisses

Passez les tomates cerises sous l'eau. Déposez-les dans le plat avec les saucisses

Saupoudrez avec des Herbes de Provence

Laissez 1 h au frigo .

Sortez le plat du frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant tomates cerises et tronçons de saucisses de Toulouse.

Badigeonnez les brochettes avec de l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau

Huilez votre plancha et faites-la chauffer.

Quand la plancha est chaude faites cuire vos brochettes.

Comptez 15 min pour la cuisson (variable en fonction des tronçons de saucisses et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud avec un légume de votre choix ;

---

## **Lasagnes courgettes au boeuf cookeo**





# **Lasagnes courgettes au boeuf cookeo**

## **Ingédients pour 4 personnes**

3 courgettes

3 tomates

400 g de viande hachée

1 oignon

200 g de Coulis de tomates

50 g de gruyère râpé

1 cuillère à café de curry

150 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Coupez les courgettes en lamelles

Coupez les tomates et l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignons puis ajoutez la viande quad les morceaux d'oignons sont dorés.

Ajoutez les tomates ;

Salez et poivrez .

Saupoudrez de curry .

Versez 150 ml d'eau

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le coulis de tomates et mélangez.

Dans un plat qui va au four disposez une couche de lamelles de courgettes et une couche de viande hachée avec le coulis .

Répétez l'opération en finissant par des lamelles de courgettes.

Saupoudrez de gruyère râpé puis enfournez 20 mn à 200 °

---

## **Salade composée riz haricots verts cookeo**



# Salade composée riz haricots verts cookeo

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

200 g de riz

200 g de haricots verts congelés

2 coeurs de palmier

1 échalote ou la moitié d'un oignon rouge

2 tomates

1 petite boîte de maïs

Pour la vinaigrette

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

600 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez l'échalote ou l'oignon en morceaux

Coupez les cœurs de palmier en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l'huile d'olive . Ajoutez les morceaux d'oignon ou d'échalote. Salez et poivrez

Passez les tomates sous l'eau et coupez -les en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Passez les œufs sous l'eau

### **Mode dorer**

### **Déposez dans la cuve le riz et les œufs**

Versez de l'eau dans la cuve

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

Programmez 5mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Passez le riz et les œufs sous l'eau froide .

Ecalez les œufs .

Déposez le riz ,les œufs, le maïs , les morceaux de tomates, les cœurs de palmier,dans un saladier .

Déposez le saladier pendant 2h. Sortez le saladier et servez

avec la sauce

---

## Aubergines à la plancha



## Aubergines à la plancha

**120 CALORIES 3 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g d'aubergines

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

60 ml de vin blanc

Quelques feuilles de persil

1 oignon

1 gousse d'ail

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

Lavez et ciselez les feuilles de persil

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux . Déposez les morceaux dans un petit récipient et versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez

Coupez les aubergines en tranches ou en rondelles

Déposez les rondelles ou les tranches d'aubergines dans un plat .

A l'aide d'un pinceau badigeonner les aubergines d'huile d'olive .

Laisser macérer pendant 1h au frigo

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire aubergines.

Au bout de 3 mn retournez les tranches d'aubergines .

Au bout de 10 mn ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail.

Salez poivrez ,saupoudrez de curry

Ajoutez le persil. Versez le vin blanc.

Laissez cuire encore 2 mn.

Comptez au total environ 15 mn (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des tranches d'aubergines et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud.