

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

Ingrédients 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

Ingrédients

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.

Cuisses poulet légumes recette cookeo



Cuisses poulet légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de courgettes

4 pommes de terre

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'épices à colombo

2 cuillères à soupe d'huile

1 gousse d'ail ou 1 cuillères à soupe d'ail déshydraté

Quelques feuilles de persil

Sel

Poivre

10 ml de jus de citron

200 ml d'eau

Préparation

Coupez l'ail en morceaux .

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Lavez et ciselez le persil

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

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.

Ajoutez les morceaux d'ail.

Ajoutez les épices à colombo.

Versez 200 ml d'eau .

Versez le jus de citron et le vinaigre

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les légumes (pommes de terre ,tomates pelées ,courgettes).

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud (vous pouvez accompagner avec du riz par exemple)

Spaghettis knackis tomates recette cookeo



Spaghettis knackis tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

8 knackis

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Eau (recouvrir les spaghettis)

Préparation

Coupez les knackis en morceaux

Déposez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées dans la cuve

Ajoutez les knackis coupées en morceaux

Recouvrez les ingrédients d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

Poulet ananas à la plancha ou à la poêle



Poulet ananas à la plancha

290 CALORIES 1 SP

Cette recette a été réalisée à la plancha mais elle peut se réaliser avec une poêle.

Ingédients pour 4 personnes

800 g d'escalopes de poulet

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 oignon

La moitié d'un ananas

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez l'ananas en morceaux .

Déposez les morceaux de poulet , d'ananas ,d'oignons dans un plat .

Versez l'huile d'olive, les cuillères à soupe de sauce soja

Saupoudrez de curry . Salez et poivrez. Mélangez

Laisser macérer pendant 1h au frigo

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

Quand l'huile est chaude faites cuire vos le poulet,l'ananas et l'oignon pendant 5 bonnes minutes selon la puissance de votre planche et la grosseur des morceaux de viande et de fruit

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les morceaux de poulet et d'ananas . et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.

Mijotés de dinde au curry

recette cookeo



Mijotés de dinde au curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1200 g de dinde à mijoter

1 petite boîte de tomates pelées

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

Curry

100 g de crème fraîche

1 Cuillère à soupe de maïzena

300 ml d'eau

Préparation

Coupez les oignons en morceaux

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

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de dinde.

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez les tomates pelées.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche.

Ajoutez ensuite la cuillère de maïzena et passez en mode dorer

Quand la sauce a épaissi arrêtez votre cookeo.

Servez chaud