

# Escalopes poulet poivrons recette cookeo



## Escalopes poulet poivrons recette cookeo

**280 CALORIES 2 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de poulet

1 oignon

2 poivrons

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

### **Préparation**

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez 100 ml de vin blanc et la boîte de tomates pelées avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

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

#### **Programmez 5 mn**

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

---

# **Rouelle de porc tomates**

# recette cookeo



## Rouelle de porc tomates recette cookeo

### Ingrédients 4 personnes

1 rouelle de porc

2 cuillères à café de concentré de tomates

800 g de pommes de terre

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 bouillon cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

## Préparation

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

Mode dorer

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

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée déposez les pommes de terre en morceaux dans la cuve et **reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

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

---

# **Filet mignon moutarde recette cookeo**



# **Filet mignon moutarde recette cookeo**

**280 CALORIES 8 SP**

**Filet mignon moutarde recette cookeo**

**280 CALORIES 8 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 filet mignon

1 oignon

200 g de champignons de Paris ou une petite boîte de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

### **Préparation**

Lavez et émincez les champignons ou égouttez et passez sous l'eau si les champignons sont en boîte

Coupez le filet mignon en tranches

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

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

Programmez 15 mn

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

---

# Paupiettes porc tomates recette cookeo



## Paupiettes porc tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 paupiettes de porc

4 tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 oignon

20 Olives vertes

100 ml de vin blanc

### Préparation

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les tomates.

Versez 100 ml de vin blanc .

Poivrez

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

Programmez 10 mn

Vous pouvez ajouter du concentré de tomates et de la moutarde quand la cuisson est terminée.

---

# **Crème dessert vanille Granola cookeo**



# Crème dessert vanille Granola cookeo

## Ingrédients

1l de lait

50 g de maïzena diluée dans un peu d'eau

3 cuillères à soupe d'arôme vanille

1 sachet de sucre vanillé

100 g de granola

130 g de sucre en poudre ou édulcorant 15 g

## Mode dorer

Ecrasez les Granola

Versez le lait dans la cuve.

Ajoutez l'arôme vanille, le sucre ou l'édulcorant.

Ajoutez les granola écrasés

Ajoutez la maïzena.

Portez l'ensemble des ingrédients à ébullition.

Arrêtez votre cookeo quand le mélange a épaissi.

Versez la crème aux Granola dans des pots.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

---

## Côtes de porc tomates recette cookeo



## Côtes de porc tomates recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 à 5 côtes de porc

4 tomates

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux.

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Versez 100 ml de vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

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

Programmez 6 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée et la moutarde. Mélangez et servez chaud

---

# Ratatouille piment Espelette cookeo



## Ratatouille piment Espelette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 tomates

1 oignon frais

1 gousse d'ail

400 g d'aubergines

400 g de courgettes

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

Piment d'Espelette

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

### **Préparation**

**Coupez les tomates, les courgettes, les aubergines, l'oignon et la gousse d'ail en morceaux.**

**Épépinez le poivron et coupez le en morceaux**

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail.

Faites ensuite revenir les poivrons, les morceaux d'aubergines et les morceaux de courgettes.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

---

# Aubergines à l'indienne cookeo



## Aubergines à l'indienne cookeo

60 CALORIES 0 SP 1PP

### Ingédients pour 4 personnes

800 g d'aubergines

200 g de tomates

200 g de poivrons rouges

Curry

Paprika

1 pincée de coriandre

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

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

Saupoudrez de paprika, curry , et coriandre.

Salez et poivrez .

Versez l'eau dans la cuve

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

Programmez 7 mn

Servez chaud .

---

# **Fusillis courgettes recette cookeo**



# Fusillis courgettes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de fusillis

2 petites courgettes

Herbes de Provence

Parmesan (facultatif)

1 oignon

Curry

600 ml 'eau

Sel

Poivre

## Préparation

Coupez les courgettes et l'oignon en morceaux

## Mode dorer

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

Ajoutez les fusillis dans la cuve.

Recouvrez d'eau les fusillis.

Salez et poivrez.

Saupoudrez avec des herbes de Provence et du curry.

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

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

Quand la cuisson est terminée s'il existe un surplus d'eau égouttez les fusillis et les courgettes et servez chaud.

---

# **Parrainage cookeo : mode d'emploi**

**PARRAINAGE COOKEO**

DU 22 JUIN AU 31 DÉCEMBRE 2020 INCLUS

**PARRAINER, C'EST L'OCCASION DE S'ÉQUIPER !**

**1 LOT MOULE À GÂTEAU + VERRINES**

**POUR VOUS & POUR VOTRE FILLEUL**

\*Voir modalités

Si vous souhaitez participer au parrainage cookeo voici le mode d'emploi et le lien qui vous amène sur le site Moulinex.

Pour ceux qui souhaitent parrainer ou être parrainez vous pouvez échanger par le biais des commentaires sous cet article .

**Principe du parrainage**

## **Modalités 017426 – OPERATION PARRAIN COOKEO 2020**

« Devenez parrain et recevez un bon d'achat valable sur la boutique Accessoires de Moulinex pour obtenir votre pack de 6 verrines et votre moule à gâteau Cookeo d'une valeur indicative de 49.98€ TTC.

Pour participer à l'opération il vous suffit de :

**ETRE POSSESSEUR d'un multicuiseur COOKEO MOULINEX de référence CE902800, YY4393FB, YY4407FB, YY4405FB, YY4406FB, YY4098FB, YY3806FB, CE85B510, YY4400FB, YY4402FB, YY4401FB, CE851100,**

**CE859800, CE85A510, CE901100, CE857800, CE700100, CE852900, CE856800, YY4403FB ou YY2787FB dans un magasin ou site internet français proposant ce produit à la vente.**

**VOUS CONNECTER** sur le site Internet <https://offres.moulinex.fr> entre le 22/06/2020 et le 31/12/2020.

**SELECTIONNER** l'offre parrainage.

**REEMPLIR** intégralement le formulaire d'inscription, et vérifier l'ensemble des informations que vous avez saisies.

**RENSEIGNER** la référence commerciale commençant par CE ou YY indiquée sous votre produit.

**PARTAGER** l'offre à vos filleuls en inscrivant leur adresse e-mail (maximum 5 adresses e-mails). Attention, pour recevoir votre dotation, l'un de vos filleuls doit obligatoirement acheter un des produits éligibles à l'offre dans les dates de l'offre et être conforme à l'opération en fournissant une preuve d'achat.

Vous recevrez votre code promotionnel vous permettant d'obtenir pour votre pack de 6 verrines et votre moule à gâteau Cookeo d'une valeur indicative de 49,98 € TTC sur la boutique Accessoires de Moulinex par e-mail, dans un délai de 6 à 8 semaines environ, à compter de la réception de votre demande conforme et de la réception de la demande conforme du premier filleul. Offre réservée aux personnes majeures résidant en France métropolitaine (Corse et Monaco inclus) et limitée à une dotation par parrain (même nom, même adresse, même adresse IP) même si plusieurs filleuls participent. Offre non cumulable avec les autres offres promotionnelles en cours. Valable du 22/06/2020 au 31/12/2020 inclus **dans tous les magasins et sites Internet français proposant ce produit à la vente.** Toute demande incomplète, erronée, illisible, falsifiée, frauduleuse, raturée, ne respectant pas les modalités ci-dessus ou envoyée après le 31/12/2020 sera

considérée comme non conforme et sera rejetée. En cas de rupture de stock ou d'arrêt de la production, le Groupe SEB France se réserve le droit de remplacer la prime proposée, par une prime de nature ou valeur équivalente. Ce remplacement ne pourra en aucun cas faire l'objet d'une compensation financière.

La société organisatrice se réserve la possibilité de procéder à toutes les vérifications nécessaires afin de s'assurer de la conformité des participations à l'offre, notamment en ce qui concerne les pièces fournies, l'identité et le domicile des participants.

Aucune réclamation ne sera prise en compte au-delà du 28/02/2021.

Vos données personnelles font l'objet d'un traitement par Groupe Seb France (GSF), responsable du traitement, domicilié 112 Chemin du Moulin Carron – 69134 Ecully Cedex. Le traitement est nécessaire à l'exécution contractuelle de l'offre. Elles pourront être transmises aux autres entités du Groupe SEB qui les traiteront pour les mêmes finalités ou à des fins de prospection dans le respect de votre consentement à cet égard. Nous conserverons ces données trois ans après la fin de l'opération. Afin de traiter votre demande, vos données font l'objet d'un traitement par un prestataire au Maroc. Ce pays étant situé hors UE, le transfert est encadré par les clauses contractuelles types de la Commission européenne, afin de garantir un niveau de protection suffisant des données personnelles. »

Pour communiquer utilisez les commentaires sous cet article

---

# 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 .

Épépinez 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**

**Ingédients 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)