

Sauce tomates express light



Sauce tomates express light

Avec cette recette c'est du rapide, c'est allégé (pas de matières grasses) mais du goût avec de l'ail et du basilic.

Cette sauce tomate express accompagnera vos pâtes, poissons et viandes.

Ingrédients pour 2 personnes

1 petite boîte de tomates pelées entières.

2 cuillères à café d'herbe de Provence

2 gousses d'ail

Quelques feuilles de basilic

Sel

Poivre

Préparation

Hachez vos gousses d'ail et le basilic.

Versez dans un faitout la boîte de tomates pelées.

Ajoutez l'ail haché et les herbes de Provence.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Faites réduire à feu doux pendant environ 10 mn.

Arrêtez la cuisson et ajoutez le basilic.

Passez toute la préparation au mixeur.

Servez votre sauce tomates express avec des pâtes, du riz, ou du poisson ou de la viande

Salade haricots verts pommes de terre cookeo



Salade haricots verts pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 g de tomates cerises

1 cuillère à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel, poivre

500 ml d'eau

Préparation

Préparez dans un bol la vinaigrette avec l'huile ,la moutarde et le vinaigre.

Coupez les tomates cerises en 2 .

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

Équeutez et lavez les haricots verts si vous utilisez des haricots verts frais.

Déposez les haricots verts et les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve

Versez 500 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve,
Passez sous l'eau froide les haricots et les morceaux de
pommes de terre

Déposez dans un saladier les haricots verts et les pommes de
terre

Ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo. Mélangez les haricots verts, les
tomates cerises , les pommes de terre

Versez la vinaigrette et mélangez .

Salade riz fonds d'artichauts recette cookeo



Salade riz fonds d'artichauts

recette cookeo

Ingrédients

300 g de riz

2 tomates

1 petite boîte de fonds d'artichaut

300 ml d'eau

Sel

Poivre

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Préparation

Passez les tomates et les fonds d'artichaut sous l'eau et coupez les en morceaux .

Rincez le riz.

Déposez le riz dans la cuve du Cookeo.

Versez l'eau .

Salez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le riz et passez le sous l'eau.

Déposez le riz égoutté et rincé dans un saladier .

Ajoutez dans le saladier les morceaux de tomates et de fonds d'artichaut.

Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez.

Consommez avec une viande ou un poisson de votre choix .

Brochettes boeuf sauce soja à la plancha



Brochettes boeuf sauce soja à la plancha

Pour cette recette c'est du rapide j'ai trouvé une promo sur les brochettes de boeuf et voilà j'ai fait un peu mon fainéant je n'ai pas fait les brochettes moi même. J'ai juste concocté

une sauce soja et le tour est joué.

Ingrédients pour 6 brochettes

6 brochettes de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de sauce soja

Herbes de Provence

Huile de votre choix pour huiler la plancha

Préparation

Allumez votre plancha, versez de l'huile sur la plancha.

Quand l'huile est chaude déposez vos brochettes sur la plancha. Retournez-les de temps en temps.

A 8 mn de cuisson badigeonnez vos brochettes avec votre préparation soja huile d'olive

Saupoudrez d'herbes de Provence.

Le temps de cuisson est variable selon l'épaisseur de vos brochettes et de la puissance de votre plancha.

Servez chaud

Pommes de terre frites origan extra crisp cookeo



Pommes de terre frites origan extra crisp cookeo

Ingrédients

800 g de pommes de terre

3 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Origan

Préparation

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

Essuyez les morceaux de pommes de terre.

Déposez les pommes de terre dans un saladier puis versez 3 cuillères à soupe d'huile et mélangez.

Ajoutez les pommes de terre dans la cuve .

Cuisson

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 30 mn.

Toutes les 5 mn, ôtez le couvercle et mélangez les pommes de terre.

Quand la cuisson est terminée salez et poivrez selon votre convenance

Saucisses tomates extra crisp cookeo



Saucisses tomates extra crisp cookeo

Ingrédients

6 saucisses

250 g de tomates cerises

Sel

Poivre

Origan

Ail semoule

Préparation

Passez les tomates cerises sous l'eau

Déposez les saucisses dans la cuve du Cookeo

Installez le couvercle extra crisp Cookeo

Programmez 20 mn à 200°

Toutes les 5 mn remuer les saucisses

Au bout de 10 mn de cuisson ajoutez les tomates cerises.

Quand il reste 5 mn de cuisson ajoutez l'origan et l'ail semoule.

Rajoutez du temps de cuisson si nécessaire

Gâteau aux pommes extra crisp cookeo



Gâteau aux pommes extra crisp cookeo

Ingrédients

2 œufs

170 g de farine

2 pommes

100g de sucre en poudre

100 g de beurre

200 ml de lait

1 paquet de levure chimique

1 peu d'huile pour le moule

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Faire fondre le beurre

Dans un récipient, battez le sucre avec le beurre

Ajoutez les œufs, le lait et mélangez.

Tamisez au-dessus de votre récipient la farine, et la levure.

Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Ajoutez les pommes et mélangez

Versez la préparation dans un moule beurré ou huilé.

Placez le moule dans la cuve du Cookeo.

Installez le couvercle extra crisp puis choisissez le menu 4 (dessert) ;

Programmez 50 mn .

Vérifier avec un couteau la cuisson au bout des 50 mn. Si la lame n'est pas sèche reprogrammez 5 mn Renouveler l'opération jusqu'à l'obtention de la cuisson souhaitée.

Salade lentilles pommes de terre recette cookeo



Salade lentilles pommes de terre recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de lentilles vertes

2 tomates

1 échalote

4 pommes de terre

Quelques feuilles de persil

6 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre

600 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez la sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile, les 2 cuillères de vinaigre

Coupez l'échalote en morceaux ,lavez le persil et passez au hachoir

Ajoutez l'échalote et le persil haché à la vinaigrette.

Coupez les tomates en morceaux

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

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles et les morceaux de pommes de terre dans la cuve et versez 600 ml d'eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles et les morceaux de pommes de terre à l'air libre en les déposant dans un saladier

Ajoutez les tomates, et placez le saladier et la sauce vinaigrette au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo et ajoutez la vinaigrette ,mélangez.

Salez et poivrez.

Dégustez froid.

Rondelles de pomme de terre frites extra crisp cookeo



Rondelles de pomme de terre frites extra crisp cookeo

Ingrédients

1 kg de pommes de terre à chair ferme

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les pommes de terre et déposez les 20 mn dans un saladier avec de l'eau.

Egouttez les pommes de terre et essuyez les.

Coupez-les en rondelles (pas trop grosses) et essuyez les rondelles.

Versez l'huile dans le Cookeo qui est éteint.

Déposez les rondelles de pommes de terre.

Installez le couvercle.

Programmez 200° pour 30 mn.

Mélangez tous les 5 mn.

Au bout des 30 mn de cuisson vérifiez la cuisson. Rajoutez du temps de cuisson si nécessaire.

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud avec une viande de votre choix

Gâteau cerises extra crisp cookeo



Gâteau cerises extra crisp cookeo

Ingrédients

2 œufs

150 g de farine

200 g de cerises

100g de sucre en poudre

100 g de beurre

200 ml de lait

1 sachet de sucre vanillé

1 paquet de levure chimique

1 peu d'huile pour le moule

Préparation

Passez les cerises sous l'eau et enlevez les noyaux. (coupez les cerises en 2 si vous n'avez pas de dénoyauteur)

Faire fondre le beurre

Dans un récipient, battez le sucre en poudre et le sucre vanillé avec le beurre

Ajoutez les œufs, le lait et mélangez.

Tamisez au-dessus de votre récipient la farine, et la levure.

Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Ajoutez les cerises coupés en 2 et dénoyautés

Versez la préparation dans un moule beurré ou huilé.

Placez le moule dans la cuve du Cookeo.

Installez le couvercle extra crisp puis choisissez le menu 4 (dessert) ;

Programmez 50 mn .

Vérifier avec un couteau la cuisson au bout des 50 mn. Si la lame n'est pas sèche reprogrammez 5 mn Renouveler l'opération jusqu'à l'obtention de la cuisson souhaitée.

Salade haricots verts tomates oeufs recette cookeo



Salade haricots verts tomates oeufs

recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts frais ou congelés

2 œufs

1 oignon rouge

1 cuillère à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

8 feuilles de basilic

Sel, poivre

800 ml d'eau

Préparation

Passez au hachoir l'oignon et le basilic.

Préparez dans un bol la vinaigrette avec l'huile , la moutarde et le vinaigre.

Ajoutez l'oignon et le basilic haché avec la vinaigrette.

Coupez les tomates cerises en 2 .

Équeutez et lavez les haricots verts si vous utilisez des haricots verts frais.

Passez les œufs sous l'eau

Déposez les haricots verts et les œufs dans la cuve.

Versez 800 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve, Passez sous l'eau froide les haricots et les œufs .

Ecalez les œufs .

Déposez dans un saladier les haricots verts et les œufs.

Ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo coupez les œufs en morceaux.
Mélangez les haricots verts, les tomates cerises , les œufs

Versez la vinaigrette et mélangez .

Riz crevettes courgettes tomates recette cookeo



Riz crevettes courgettes tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de crevettes

1 oignon

2 gousses d'ail

1 courgette

240 g de riz incollable

100 ml vin blanc

600 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel, poivre

Curry

Préparation

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux . Passez les au hachoir (facultatif)

Coupez la courgette en morceaux

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis faites dorer les oignons et l'ail haché.

Saupoudrez de curry

Versez le riz et la boîte de tomates pelées.

Ajoutez les morceaux de courgettes

Versez le vin blanc.

Versez l'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet e riz divisé par 2)

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

Servez chaud

Rôti de porc farfalles tomates recette cookeo



Rôti de porc farfalles tomates recette cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

300 g de farfalles

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

400 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Rincez le riz

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les le rôti de porc sur toutes ses faces.

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 45 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les farfalles et la boîte de tomates pelées.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Salade tordsades surimi
recette cookeo



Salade torsades surimi recette cookeo

Ingrédients

250 g de torsades

200 g de tomates cerise

1 petite boîte de thon

200 g de surimi

100 ml de crème fraîche

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel

Poivre

Eau

Préparation

Coupez le surimi en morceaux

Coupez les tomates cerises en 2

Egouttez la boîte de thon

Déposez le thon, les tomates cerises et le surimi dans un saladier et placez-le au frigo.

Dans un bol mélangez la mayonnaise la crème fraîche avec le vinaigre et placez le bol au frigo

Déposez les torsades dans la cuve du Cookeo

Recouvrez les torsades avec de l 'eau

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et passez les torsades sous l'eau froide.

Déposez les torsades dans un saladier puis placez le au frigo pendant au moins 2 h

Sortez tous les saladiers ainsi que le bol mayonnaise vinaigre crème fraîche.

Mélangez les torsades avec le surimi, les tomates cerise, le thon

Ajoutez le mélange mayonnaise vinaigre puis servez.