Menus recette cookeo de lundi à vendredi

Menus recette cookeo de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article des idées de recettes et notamment des plats complets réalisées au cookeo ou à l’extra crisp de cookeo pour 5 jours (du lundi au vendredi). Pour ces plats complets l’idée c’est de faire des recettes peu onéreuse et rapides à réaliser

Voilà donc mes propositions Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre sa description

LUNDI

Midi Œufs brouillés jambon

Soir Gratin saumon poireaux

MARDI

Midi Farfalles lardons crème fraîche

Soir Boulettes bœuf tomates

MERCREDI

Midi Riz crevettes courgettes

Soir Œufs cocotte tomates

JEUDI

Midi Spaghettis viande hachée

Soir Poulet flageolets tomates https://sport-et-regime.com/colin-flageolets-tomates-recette-cookeo-2/

VENDREDI

Midi Cluchili ww

Soir Riz saumon haricots verts

Pour les entrées pourquoi ne pas s’orienter vers des soupes par exemple https://sport-et-regime.com/?s=soupe

Chorizo chou fleur carottes recette cookeo

Chorizo chou fleur carottes recette cookeo

Ingrédients

600 g de chou fleur congelés

500 g de carottes

100 g de chorizo

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les carottes en morceaux

Coupez le chorizo en rondelles

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les morceaux de carottes

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et réservez les légumes

Passez en mode dorer et faire cuire les rondelles de chorizo

Ajoutez les légumes (chou fleur carottes que vous aviez réservés) et faites revenir 2 mn

Servez chaud

Boeuf vin rouge légumes recette cookeo

Boeuf vin rouge légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de bœuf à Bourguignon

400 g de carottes

800 g pommes de terre

200 ml de vin rouge

1 ognon
200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile
1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Curry

Sel et poivre

Préparation

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

Coupez les carottes en rondelles.

Coupez l’oignon en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites revenir la viande.

Ajoutez les morceaux d’oignon

Versez 200 ml de vin rouge et 200 ml d’eau et émiettez le cube de bouillon de boeuf.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les carottes, les champignons

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min
Quand la cuisson est terminée, ajoutez les légumes (carottes, champignons, pommes de terre).

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Quand la cuisson est finie ajoutez le concentré de tomates, mélangez et Servez chaud

---

Rondelles pommes de terre

frites extra crisp cookeo

Ingrédients

800 g de pommes de terre à chair ferme

Paprika

2 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les pommes de terre et coupez les en rondelles .

 Essuyez les rondelles de pommes de terre.

Versez l’huile dans le Cookeo qui est éteint.

Déposez les rondelles de pommes de terre dans la cuve .

Installez le couvercle.

Programmez 200° pour 30 mn.

Mélangez tous les 5 mn.

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

Saupoudrez de paprika

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud avec une viande de votre choix

Foie gras :une recette au cookeo

Peut on réaliser un foie gras avec le robot cookeo Moulinex . La réponse est oui et c’est assez

bluffant .

Ingrédients

500 g de foie gras cru éveiné

7 g de gros sel

2 grammes de poivre

120 ml de pineau des Charentes

Film alimentaire

Ficelles de cuisson

Pour la réalisation de cette recette cookeo 3 étapes .

1ERE ETAPE Assaisonnement et marinade du foie gras

Salez et poivrez les lobes de foies gras sur chaque face.

Placez Les lobes de foies gras dans un récipient puis versez sur chaque face le pineau des Charentes.

Filmez le récipient puis placez au frigo pendant 12 heures

2E ETAPE Réalisez des ballotins de foie gras

Sortez vos lobes de foie gras 2 heures avant de réaliser les ballotins.

Déposez les lobes de foies gras sur du papier absorbant.

Réalisez des ballotins de foie gras (longueur 18 cm max) avec du film alimentaire et de la ficelle de cuisine aux extrémités. Serrez bien les boudins de foie gras.

Le serrage des boudins est une étape très importante . C’est avec cette étape que votre foie gras se tiendra bien ferme

3E ETAPE La cuisson

Placez les ballotins de foie gras dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Programmez 17 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Pendant la cuisson préparez un récipient avec de l’eau et de la glace éventuellement. L’eau doit être très fraîche.

Quand la cuisson est terminée plongez les ballotins de foie gras dans l’eau.

Placez ensuite les ballotins de foie gras 12 heures au frigo.

N’hésitez pas à visionner la vidéo ,elle vous guidera dans la réalisation de la recette

---

Riz Saint Jacques poireaux recette cookeo

Riz Saint Jacques poireaux recette cookeo

Ingrédients

300 g de poireaux congelés ou frais

25 g de beurre

400 ml d’eau

1 cube de court bouillon

300 g de riz

200 g de Saint Jacques

3 gousses d’ail

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

Préparation

Hachez l’ail

Déposez le riz et les rondelles de poireaux dans la cuve du Cookeo

Versez le verre de vin blanc ,l’eau et un cube de court bouillon émietté

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson

Réservez le riz et les poireaux quand la cuisson est terminée

Rincez et essuyez votre cuve.

Passez en mode dorer et posez le beurre dans la cuve

Quand le beurre est fondu ajoutez l’ail haché dans la cuve

Ajoutez les Saint Jacques et faites les cuire 1 mn sur chaque face

Réservez ensuite les Saint Jacques

Reversez dans la cuve le riz et le poireaux

Remettez les Saint Jacques dans la cuve sur le riz. Laissez en mode dorer 2 mn (vous pouvez éventuellement abaisser le couvercle) ensuite servez chaud

Rouelle de porc aux légumes recette cookeo

Rouelle de porc aux légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc

200 g de poireaux

500 g de pommes de terre

500 g de carottes carottes

1 navet

1 oignon

100 ml de vin blanc

400 ml d’eau

1 cube de bœuf

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

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 le navet en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux.

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir la rouelle de porc.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

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

Ajoutez le bouquet garni dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Poulet rôti pommes de terre cookeo et extra crisp ou four

Ingrédients

1 poulet

1 kg de pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à d’huile

100 l de vin blanc

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les pommes de terre, passez les sous l’eau puis

coupez les en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d’eau,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volaille émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve faites revenir le poulet sur toutes ses faces.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc,400 ml d’eau et ‘un cube de bouillon de volailles émietté.

Saupoudrez de paprika

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée, ajouter les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn de cuisson.

Quand les 5 mn sont écoulées. Arrêtez votre cookeo.

Vous avez 2 possibilités :

- Soit vous versez l’ensemble de la cuve dans un plat qui va au four et vous programmez 20 mn à 200°
- Soit vous déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo et vous programmez 20 mn à 200°

Spaghettis blé complet champignons cookeo

Spaghettis blé complet champignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

300 g de spaghettis blé complet

2 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

3 gousses d’ail

Quelques feuilles de persil

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

Eau pour recouvrir

Préparation

Passez les champignons de Paris sous l’eau et coupez les en morceaux(si ce sont des champignons frais)

Passez au hachoir ail et feuilles de persil

Déposez les spaghettis dans un plat et recouvrez les d’eau (pour les ramollir et enlever l’amidon)

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve du Cookeo.

Déposez le persil et l’ail haché dans la cuve

Ajoutez les champignons de Paris.

Emiettez le bouillon de bœuf

Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Versez le vin blanc puis de l’eau pour recouvrir les spaghettis.

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez dans la cuve la crème fraîche

Servez chaud

Bouillon poulet recette cookeo

Bouillon poulet recette cookeo

Ingrédients

250 g de tomates

300 g d’escalopes de poulet

1 oignon

200 g de courgettes

2 cuillères à soupe d’huile

100 ml de vin blanc

50 g de coquillettes

1 poivron

1 l d’eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes, l’oignon et les courgettes en morceaux

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Préparez un bouillon avec 1l d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de poulet et d’oignon.

Ajoutez les morceaux de poivron et de courgettes

Ajoutez les tomates cerises et le verre de vin blanc

Ajoutez les coquillettes

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Saucisses lardons choucroute recette cookeo

Saucisses lardons choucroute recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boite de chou (de choucroute préparé) (environ 800 g de chou) ou 1 kg de choucroute crue cuite au cookeo (voir cette vidéo https://youtu.be/Rpe65YJxGC8

4 saucisses de Strasbourg

200 g de lardons nature

6 pommes de terre

100 ml d’eau

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve.

Ajoutez la choucroute les saucisses ,les pommes de terre coupées en morceaux.

Versez l’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Servez chaud

Saucisses Toulouse sauce moutarde recette cookeo

Saucisses Toulouse sauce moutarde recette cookeo

Ingrédients

4 saucisses de Toulouse

Sel

Poivre

100 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml d’eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mélangez la moutarde avec la crème fraîche

Préparez un bouillon avec 100 ml d’eau,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Déposez les saucisses dans la cuve du Cooke et faites-les revenir. (Vous pouvez piquer les saucisses)

Versez le bouillon préparé dans la cuve du Cookeo

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 3 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée réservez les saucisses.

Enlevez un peu de bouillon (100 ml environ).

Ajoutez dans la cuve la préparation crème fraîche moutarde et mélangez.

Repassez en mode dorer

Redéposez les saucisses dans la cuve du Cooke et laissez cuire pendant 2 à 3 mn

Pour une sauce plus épaisse ajoutez dans un premier temps une cuillère à soupe de maïzena et laissez épaissir.

Servez avec un féculent ou légume de votre choix

Cuisson chipolatas extra crisp cookeo

Cuisson chipolatas extra crisp cookeo

Découvrez dans cette vidéo comment faire cuire des chipolatas avec le couvercle extra crisp cookeo.

Côtes de porc riz tomates recette cookeo

Côtes de porc riz tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

280 g de riz

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

Persil déshydraté ou frais

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile de votre choix

Préparation

Passez le riz sous l’eau

Mode dorer

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

Ajoutez les tomates pelées

Salez et poivrez selon votre convenance .

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

Versez 500 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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