

Les fiches recettes cookeo de JP VOL 1



SOMMAIRE

Blanquette de dinde

Blanquette sauté de porc

Boulettes boeuf tomates

Boulettes boeuf vin rouge

Boeuf catalane

Boeuf sauce vin rouge aux légumes

Boudins blancs aux pommes

Bouillon légumes crevettes

Carottes pommes de terre chorizo

Carotiflette

Chou blanc aux lardons

Confiture potiron orange

Crème dessert fraises tagada

crème aux oeufs caramel

Crépinettes petits pois carottes

Couscous poulet boulgour

Cuisses de poulet au riz

Dés de jambon petits pois

Farfalles poulet légumes

Haricots blancs carottes

Hauts de cuisses poulet tomates

Lentilles pommes de terre jambon

Mincerettes riz poireaux

One pot farfalles courgettes

One pot pasta viande hachée

One pot Riz sole poireaux

One pot riz thon

Pâtes aux lardons

Pâtes crevettes courgettes

Pâtes crevettes chorizo

Paupiettes sauce moutarde

Poulet aux asperges

Riz caramel

Palette pommes de terre

Poulet entier sauce moutarde

Rouelle 3 légumes

Saucisses lardons choucroute

Soupe champignons pommes de terre

Spaghettis vache qui rit

Pâtes champignons boursin

Pommes de terre steaks hachés

Poulet flageolets

Velouté poireaux pommes de terre

Flan poireaux

Gratin carottes pomme de terre

Haricots verts carbonara

Poireaux crème fraîche

Râgout crevettes

Spaghettis poulet tomates

Tagliatelles chorizo

Boulette boeuf riz



Cookeo Recettes

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de blanquette de dinde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de vin blanc/10 ml de jus de citron
200 ml d'eau
400 g de carottes
400 g de poireaux congelés ou frais
200 g de champignons de "Paris frais ou congelés
500 ml d'eau
1 cube de bouillon de volailles
2 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à café de maïzena
Sel
Poivre



Blanquette de dinde

Préparation

Coupez et lavez les champignons de Paris en morceaux (si frais)
Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles
Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles (si frais)
Diluez la maïzena avec un peu d'eau dans un récipient
Préparez un bouillon avec l'eau, le jus de citron et le cube de bouillon de volailles

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les blanquettes de dinde
Versez le bouillon préparé
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez ensuite les champignons de Paris, les carottes, les poireaux.
Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide pour 10 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche
Repassez en mode dorer
Ajoutez les 2 cuillères à café de maïzena et faites **épaissir la sauce**.
Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cookeo puis servez chaud



Cookeo Recettes

Blanquette de sauté de porc

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de sauté de porc
1 cube de bouillon de bœuf
70 g de crème fraîche
100 ml de vin blanc
2 carottes
200 g de poireaux
200 g de champignons de "Paris"
1 oignon
100 ml d'eau
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de maïzena
Sel
Poivre



Préparation

Coupez et lavez les champignons de Paris en lamelles ; déposez les dans un bol et versez du jus de citron

Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles

Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de viande puis ajoutez les morceaux d'oignons

Versez le vin blanc et un bouillon composé de 200 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez ensuite les champignons de Paris, les carottes, les poireaux.

Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide pour 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche

Repassez en mode dorer

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.

Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cookeo puis servez chaud



Cookeo Recettes

Boeuf catalane

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de bœuf /60 g de chorizo
100 g d'olives vertes dénoyautées
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel/ Poivre
240 g de riz



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les boulettes de bœuf avec de l'huile d'olive dans la cuve. Puis ajoutez le chorizo coupé en morceaux.

Ajoutez ensuite les olives vertes.

Versez un peu d'eau 100 ml puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez.

Versez le riz puis recouvrez les ingrédients d'eau environ 200 ml

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .

Servez chaud



Bouillon légumes crevettes

Cookeo Recettes Ingrédients

300 g de crevettes/4 nids de nouilles chinoises
100 ml de vin blanc/1 l d'eau/1 cube de bouillon de volaille
200 g de chou-fleur congelés 200 g d'haricots verts congelés
4 carottes/ 200 g de poireaux congelés
Sel /Poivre /Curry



Préparation

Décortiquez les crevettes. Coupez les carottes en morceaux
Préparez un bouillon avec 1l d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de légumes ou autre émietté
Déposez dans la cuve les poireaux, les morceaux de carottes, les haricots verts, le chou-fleur
Ajoutez ensuite les crevettes décortiquées. Saupoudrez de curry
Versez le bouillon préparé. Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson
Quand la cuisson est terminée déposez les nids de nouilles chinoises dans la cuve
Fermez le couvercle sans le verrouiller pendant 5 mn (les nids de nouilles chinoises vont se ramollir et cuire)
Servez chaud ensuite



Cookeo Recettes

Boulettes bœuf tomates

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de boulettes de bœuf
250 g de tomates cerises
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml d'eau
100 ml de vin blanc
2 cuillères à soupe d'huile
Sel
Poivre .
Herbes de Provence
Echalote déshydratée



Préparation

Passez les tomates cerises sous l'eau.
Epluchez, passez sous l'eau et coupez les
pommes de terre en morceaux
Préparez un bouillon avec 100 ml
d'eau , 100 ml de vin blanc et un cube de
bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir
les boulettes de bœuf.
Salez et poivrez.
Saupoudrez d'herbes de Provence et
d'échalote déshydratée
Versez le bouillon que vous avez préparé

Cuisson rapide ou pression

Programmez 5 mn de cuisson
Servez chaud avec du riz ou des pâtes par exemple



Bœuf sauce vin rouge aux légumes

Cookeo Recettes

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 oignon
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 bœuf.

Émiettez 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



Cookeo Recettes

Ingrédients pour 3 boudins

3 boudins blancs
9 pommes
Piment d'Espelette
Sel
Poivre
25 g de beurre
50 ml d'eau



Boudins blancs aux pommes

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux
Déposez les morceaux de pommes dans la cuve.
Versez 50 ml d'eau.
Ajoutez une pincée de piment d'Espelette

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn.
Quand la cuisson est terminée, égouttez et réservez les pommes cuites.
Nettoyez votre cuve.

Passez en mode dorer.

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre est chaud faites dorer les boudins blancs.
Ajoutez les pommes cuites et laissez dorer 2 mn avec les boudins blancs et servez chaud



Cookeo Recettes



Boulettes boeuf carottes vin rouge

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de carottes/400 g de viande hachée
400 g de champignons de Paris frais ou congelés
1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
100 ml de vin **rouge**/100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf/2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel/ Poivre/1 petite boîte de concentré de tomates

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml d'eau et 100 ml de **vin rouge**
Confectionnez des boulettes de bœuf avec la viande hachée.
Epluchez et coupez les carottes en morceaux ou en rondelles
Lavez et coupez les champignons de Paris si ce sont des frais
Emincez l'oignon si c'est du frais

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer. Ajoutez les morceaux de champignons de Paris et les rondelles de carottes
Salez et poivrez selon votre convenance. Versez le bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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



Cookeo Recettes



Carottes pommes de terre chorizo

Ingrédients pour 4 personnes

500 gr de carottes/50 g de chorizo/
200 g de dés de jambon / 300 g de pommes de terre
300 ml d'eau / 1 cube de bouillon de bœuf
Sel /poivre/ Rizdor
2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Coupez le chorizo en lanières

Coupez les carottes et les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Déposez le chorizo dans la cuve du cookeo

Ajoutez les dés de jambon

Saupoudrez de rizdor.

Ajoutez les pommes de terre et les carottes

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates mélangez



Cookeo Recettes

Carottiflette

Ingrédients pour 4 personnes

3 pommes de terre
700 g de carottes
250 g de fromage à tartiflette
100 g de lardons nature
100 ml de vin blanc
300 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
2 cuillères à soupe crème fraîche
1 cuillère à café de moutarde
Curry



Préparation

Epluchez, lavez et coupez vos pommes de terre en morceaux.
Epluchez et coupez les carottes en morceaux
Découpez le fromage en tranches.
Mélangez dans un récipient la crème fraîche et la moutarde.
Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve du cookeo
Saupoudrez les lardons de curry
Ajoutez les pommes de terre et les carottes dans la cuve
Versez le bouillon préparé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve (si nécessaire) et déposez les ingrédients dans un plat qui va au four et dans la cuve du cookeo
Ajoutez le mélange crème fraîche moutarde.
Ajoutez quelques morceaux de fromage et mélangez
Disposez sur le dessus des ingrédients les tranches de fromage
Mettez le plat dans la cuve du cookeo
Installez le couvercle extra crisp de cookeo. (ou utilisez un four)
Programmez 180 ° pendant 15 à 20 mn (surveillez de temps en temps la cuisson)
Servez chaud



Cookeo Recettes

Chou blanc aux lardons 270 CAL 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou blanc
100 ml de vin blanc
1 oignon/200 g de lardons naturels
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe d'huile
Sel/ Poivre
Quelques graines de genièvre

Préparation

Passez le chou blanc sous l'eau puis coupez le en lanières.
Coupez l'oignon en morceaux
Déposez les lanières de chou blanc dans la cuve.
Versez de l'eau pour recouvrir le chou.
Déposez un cube de bouillon de bœuf et quelques graines de genièvre
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et rincez- la.
Redéposez la cuve dans le cookeo puis passez en mode dorer.
Versez l'huile dans la cuve et déposez les lardons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 2 mn.

Quand les lardons sont bien dorés ajoutez le chou blanc cuit, versez le vin blanc et laissez revenir 5 bonnes minutes. Servez chaud





Cookeo Recettes



Confiture orange potiron

Ingrédients

1 kg de potiron
1,2 kg de sucre
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 oranges selon leur grosseur (soit environ 200 g coupées en morceaux)

Préparation

Coupez le potiron en morceaux .
Coupez les oranges en morceaux .
Déposez les morceaux de potiron dans la cuve et versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve .
Lavez et essuyer votre cuve .
Redéposez les morceaux de potiron dans la cuve .
Déposez les morceaux d'orange.
Ajoutez le sucre et le jus de citron .
Portez à ébullition l'ensemble des ingrédients
Quand l'ébullition est atteinte maintenez la 5 mn .
Vous pouvez mixer ou laissez en morceaux .
Versez dans des pots à confiture.
Retournez les pots pour les rendre hermétiques.
Retournez et rangez vos pots quand ils ont refroidi.



Cookeo Recettes

Crêpinettes petits pois carottes

Ingrédients pour 4 personnes

3 ou 4 crêpinettes
400 g de pommes de terre
1 oignon
200 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères soupe d'huile
200 ml d'eau
100 ml de vin blanc
Sel /Poivre/ Curry

1 grosse boîte de petits pois carottes



Préparation

Epluchez, passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux
Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les crêpinettes
Ajoutez les petits pois carottes, les morceaux de pommes de terre, les champignons de Paris
Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7mn



Cookeo Recettes

Cuisses de poulet au riz

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
250 g de riz
1 poivron rouge / 1 poivron vert
100 ml de vin blanc / 2 cuillères à soupe d'huile / 600 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
2 cuillères à soupe de ras el hanout
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petite boîte de tomates pelées
Sel / Poivre



Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.
Versez l'eau, saupoudrez de ras el hanout
Ajoutez le verre de vin blanc
Émiettez le cube de bouillon de bœuf
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz, les morceaux de poivrons les tomates pelées Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression. Servez chaud



Cookeo Recettes

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de boulgour
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cube de bœuf
400 g d'escalope de dinde ou de poulet
Eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de ras el hanout
2 cuillères à café de concentré de tomates

500 g de légumes à couscous congelés



Couscous poulet boulgour

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet ou de dinde. Ajoutez le boulgour. Ajoutez ensuite les légumes à couscous. Recouvrez d'eau. Emiettez un cube de bœuf dans la cuve. Ajoutez la cuillère de ras el hanout. Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2. Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.



Cookeo Recettes

Crème dessert fraises tagada

Ingrédients

1l de lait
50 g de maïzena
30 fraises Tagada + 1 ou 2 fraises par pots
pour la présentation



Préparation

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et plongez 30 fraises dans la cuve (pour les faire fondre).

Diluez la maïzena dans un peu d'eau dans un petit bol. Quand les fraises sont fondues ajoutez la maïzena diluée et portez à ébullition.

Versez la préparation une fois l'ébullition atteinte, dans des ramequins ou des pots.

Laissez refroidir à l'air libre puis déposez les pots au frigo. Au moment de la dégustation déposez une fraise ou plusieurs fraises tagada dans chaque pot



Cookeo Recettes

Crème aux oeufs caramel

Ingrédients pour 5 pots

500 ml de lait entier
60 g de sucre en poudre
3 jaunes d'œufs
2 œufs entiers
1 sachet de sucre vanillé
Nappage caramel



Préparation

Séparez le blanc des jaunes pour 3 œufs.
Déposez les jaunes d'œuf dans un saladier et fouettez avec le sucre en poudre et le sucre vanillé.
Ajoutez ensuite les 2 œufs entiers et mélangez.
Versez le lait entier et mélangez également.
Versez la préparation dans des pots de yaourt ou des récipients de votre choix.
Filmez vos récipients.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo.
Déposez les récipients dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.
Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud pendant 10 mn couvercle fermé.
Laissez ensuite refroidir à l'air libre puis au frigo.
Au moment de servir versez une cuillère à soupe de caramel dans chaque pot et dégustez.



Cookeo Recettes

Dés de jambon petits pois

Ingédients pour 4 personnes

200 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g d'oignon congelés ou un oignon
600 g de petits pois congelés
400 g de pommes de terre
500 ml d'eau/50 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
Sel /Poivre



Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux
Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve du cookeo
Déposez les morceaux d'oignons dans la cuve.
Saupoudrez de curry
Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre
Versez l'eau, le vin blanc et émiettez un cube de bouillon de bœuf
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn. Servez chaud



Cookeo Recettes

Farfalles poulet légumes

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet/200 g de farfalles
2 tomates /1 aubergine/1 courgette/1 oignon
Eau/100 ml vin blanc/2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail/1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de concentré de tomates
Quelques feuilles de persil /Sel /Poivre



Préparation

Coupez les oignons et l'ail en morceaux. Passez le persil sous l'eau. Passez au hachoir l'oignon, l'ail, le persil. Coupez les tomates en morceaux. Lavez et coupez la courgette en morceaux. Coupez l'aubergine et le poulet en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer l'oignon, l'ail et le persil.

Ajoutez les farfalles

Versez le vin blanc, l'eau (recouvrir les pâtes) et émiettez le cube de bouillon de bœuf

Ajoutez les morceaux d'escalopes de poulet, de courgette, d'aubergine. Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

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



Haricots blancs lardons carottes

Cookeo Recettes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lardons nature
400 ml d'eau
100 ml de vin blanc
500 g de haricots blancs congelés
500 g de carottes/1 oignon
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel /Poivre/1 cube de bouillon de bœuf



Préparation

Coupez l'oignon et les carottes en morceaux
Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau ,100, ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Faites revenir les lardons et les oignons
Ajoutez les haricots blancs et les carottes coupés en morceaux
Versez le bouillon dans la cuve
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.
Servez chaud



Cookeo Recettes

Lentilles dés jambon pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes/200 g de dés de jambon/400 g de pommes de terre/2 cuillères à café de concentré de tomates/1 cuillère à café de moutarde/450 ml d'eau/50 ml de vin blanc/1 cube de bouillon de bœuf /Sel /Poivre /Curry

Préparation

Préparez un bouillon avec 450 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

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

Déposez les lentilles dans la cuve et versez le bouillon préparé

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée rajoutez les morceaux de pommes de terre dans la cuve.

Rajoutez de l'eau si nécessaire et les dés de jambon

Prolongez la cuisson pour 5 mn (cuisson sous pression ou cuisson rapide)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et la moutarde Mélangez et servez chaud





Cookeo Recettes

Hauts cuisses poulet courgettes tomates

Ingrédients pour 4 personnes

4 hauts de cuisses de poulet
500 g de courgettes
1 petite boîte de tomates pelées
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de légumes épicé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Thym ou herbes de Provence (facultatif)
Sel
Poivre
Curry



Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Mode dorer

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

Saupoudrez de curry

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de légumes épicé émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée déposez dans la cuve les morceaux de courgettes et les tomates pelées.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.



Cookeo Recettes

Mincerettes riz poireaux

Ingédients

150 g de riz
8 mincerettes de porc
500 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café de moutarde
300 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel /Poivre



Préparation

Mélangez dans un bol la crème fraîche la moutarde
Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve
Quand le préchauffage est terminé faites dorer les mincerettes de porc
Déposez dans la cuve le riz, les rondelles de poireaux
Versez l'eau et émiettez le cube de bouillon de bœuf
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange crème fraîche moutarde. Mélangez et servez chaud



Cookeo Recettes



One pot farfalles courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farfalles
1 petite boîte de tomates pelées/1 courgette
Sel /Poivre
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de moutarde/1 cube de bouillon de boeuf
400 ml d'eau/100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez la courgette en morceaux
Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau , 100ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Versez les farfalles dans la cuve
Ajoutez les tomates pelées.
Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo
Ajoutez les morceaux de courgettes
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à café de moutarde et mélangez. Servez chaud



Cookeo Recettes

One pot riz filets sole poireaux

Ingédients

300 g de riz
4 filets de soles
300 g de poireaux congelés
1 cube de court bouillon
100 ml de vin blanc
1 cuillère à café de moutarde
20 ml de jus de citron
Sel
Poivre



Préparation

Déposez dans la cuve le riz, le poireau et les filets de soles
Versez l'eau pour recouvrir le riz (500 ml environ)
Émiettez le cube de court bouillon
Versez le vin blanc
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz-divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et jus de citron.
Mélangez et servez chaud



Cookeo Recettes



One pot pasta viande hachée

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de viande hachée/300 g de spaghettis
1 petite boîte de tomates pelées
1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
100 ml de vin blanc/1 cube de bouillon de bœuf
Sel /Poivre/ Eau pour recouvrir les spaghettis

Préparation

Déposez dans un récipient ou un plat les spaghettis avec de l'eau pour les ramollir et les mettre facilement dans la cuve du cookeo sans les couper en 2 . Déposez les spaghettis dans la cuve. Ajoutez la viande hachée. Ajoutez les tomates pelées. Ajoutez le vin blanc et émiettez le cube de bouillon de **boeuf** dans la cuve. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes **divisé par 2**. Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et la cuillère à café de moutarde. Mélangez et Servez **chaud**



Cookeo Recettes

Pâtes crevettes courgettes

Ingédients pour 4 personnes

2 courgettes
400 ml d'eau
300 g de crevettes
200g de pâtes
Ail semoule
Curry
2 cuillères à soupe d'huile
400 ml d'eau
100 ml de vin blanc
1 petite boîte de tomates pelées
2 cuillères à café de concentré de tomates



Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et 100 ml de vin blanc

Coupez les courgettes en morceaux

Décortiquez les crevettes

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve du cookeo

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Saupoudrez d'ail semoule et de curry

Ajoutez maintenant les crevettes

Versez les pâtes et les tomates pelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le bouillon préparé dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

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

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



Cookeo Recettes

Pâtes aux lardons tomates

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes
100 g de lardons nature
1 petite boîte de tomates pelées
Sel
Poivre
2 cuillères à café de concentré de tomates
50 ml de vin blanc
400 ml d'eau
Eau
Curry



Préparation

Mode dorer

Faites dorer les lardons
Saupoudrez les lardons de curry
Ajoutez les tomates pelées
Ajoutez les pâtes. Recouvrez d'eau.
Versez le vin blanc
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de farfalles divisé par 2.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates
Servez chaud



Cookeo Recettes



Pâtes crevettes chorizo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes au choix / 100 g de lanières de chorizo / 200 g de crevettes / 1 petite boîte de tomates pelées
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cube de bouillon de volaille / Rizdor
Sel / Poivre / 400 ml d'eau

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de volaille émietté. Décortiquez les crevettes

Mode dorer

Déposez les lanières de chorizo dans la cuve du cookeo

Ajoutez les crevettes et saupoudrez de rizdor

Ajoutez les pâtes. Versez le bouillon préparé. Ajoutez les tomates pelées

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates, mélangez et servez chaud



Cookeo Recettes



Paupiettes porc sauce moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc/1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau
Sel /Poivre/1 cube de bouillon de boeuf
200 ml d'eau/100 ml de vin blanc

1 oignon

Préparation

Mélangez la crème fraîche et la moutarde **Coupez l'oignon en morceaux**

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les paupiettes de porc puis ajoutez les morceaux d'oignon.

Versez l'eau, le vin blanc et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

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



Cookeo Recettes



Poulet aux asperges

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet/20 ml de jus de citron
400 g d'asperges/200 g de crème fraîche
Sel/ Poivre/4 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation

Mélangez la crème fraîche et le jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre.

Pelez les asperges et passez les sous l'eau

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Versez l'huile dans la cuve du Cookeo, quand l'huile est chaude

faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez les asperges.

Versez l'eau.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 4 mn de cuisson Quand la cuisson est terminée

passez en mode dorer

Versez à nouveau 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les asperges et les morceaux de poulet pendant 2 à 3 mn.

Ajoutez la crème fraîche, mélangez et servez chaud.



Cookeo Recettes



Riz lait caramel

Ingédients

500 ml de lait entier/130 g de riz rond
50 g de sucre roux/1 sachet de sucre vanillé
2 œufs/2 Cuillères à soupe d'arôme vanille ou une gousse de vanille
/Nappage caramel

Préparation

Rincez le riz sous l'eau
Versez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau.
Nappez vos récipients avec du nappage caramel
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 ;
Quand la cuisson est terminée égouttez le riz et réservez-le.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Portez à ébullition
Ajoutez le riz dans la cuve et laissez à ébullition 2 mn.
Arrêtez le Cookeo.
Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et l'arôme vanille et mélangez.
Ajoutez les œufs, mélangez. Versez la préparation dans un saladier, des ramequins ou des pots de yaourts.
Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.



Cookeo Recettes



Palette pommes de terre carottes

Ingédients pour 4 personnes

1 Palette demi-sel 200 g de poireaux 400 g de carottes
700 g de pommes de terre
1 navet : 1 oignon
1 cube de bouillon de bœuf : 100 ml de vin blanc
400 ml d'eau : 2 cuillères à soupe d'huile

Préparation

Faites dessaler votre palette dans de l'eau éventuellement.
Epluchez et coupez les pommes de terre, les carottes, les poireaux et le navet en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et la palette sur toutes ses faces quand l'huile est chaude.
Versez l'eau, le vin blanc.
Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans la cuve.
Poivrez (pour le sel à ajuster au moment de déguster)

Cuisson rapide ou sous pression programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes dans la cuve et **reprogrammez 10 mn de cuisson**
Découpez votre palette en morceaux ;
Servez chaud



Cookeo Recettes

Poulet entier sauce moutarde

Ingédients

1 poulet 1 oignon/2 cuillères à soupe de moutarde
4 cuillères à soupe de crème fraîche
3 cuillères à soupe de farine
100 ml de vin blanc/200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf /Huile d'olive
Sel /Poivre



Préparation

Coupez l'oignon en morceaux
Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.
Diluez les cuillères de farine dans un peu d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le poulet sur toutes ses faces.
Versez le bouillon composé d'eau, de vin blanc et du cube de bouillon de bœuf
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 45 mn. Quand la cuisson est terminée réservez le poulet dans un plat qui va au four. Enfournez à 180° pour maintenir le poulet au chaud
Réservez également le bouillon dans un récipient

Repassez en mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons
Versez le bouillon dans la cuve ajoutez la crème fraîche et la moutarde et les cuillères de farine diluées dans un peu d'eau
Remuez de temps en temps. Quand la sauce a épaissi
Versez la sauce dans le plat qui va au four avec le poulet
Salez et poivrez selon votre convenance
Servez chaud



Cookeo Recettes

Rouelle aux 3 légumes

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc/1 petite boîte de tomates pelées
500 g de courgettes fraîches ou congelées
600 g de pommes de terre
200 ml d'eau/100 ml de vin blanc
1 cube de bœuf/1 oignon /Sel/ Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation

Coupez l'oignon et les courgettes en morceaux
Epluchez, passez et coupez les pommes de terre en morceaux
Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la rouelle de porc.
Faites ensuite dorer les morceaux d'oignon
Versez dans la cuve un bouillon composé de 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les courgettes, les pommes de terre coupées en morceaux et la boîte de tomates pelées
Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression. Servez chaud.



Cookeo Recettes

Saucisses lardons choucroute

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de chou (de choucroute préparé) (environ 800 g de chou)

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



Cookeo Recettes



Soupe champignons pommes de terre

Ingrédients

1 grosse boîte de champignons **de Paris**

3 pommes **de terre**

1 cube de bouillon de **légumes**

Curry /Ail semoule/ Sel /Poivre/1l d'eau/50 ml de vin blanc

Préparation

Coupez les pommes **de terre** en morceaux après les avoir épluchées et passées sous l'eau

Egouttez la boîte de champignons **de Paris**

Déposez les morceaux de pommes de terre et les champignons **de Paris** dans la cuve du cookeo

Préparez un bouillon avec 1l d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté et 50 ml de vin blanc

Versez le bouillon dans la cuve du cookeo

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de Curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée mixez les pommes de terre et les champignons **de Paris**

Servez chaud.



Cookeo Recettes

One pot riz poireaux thon

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boîte de thon nature
200 g de poireaux/300 g de riz
400 ml d'eau/100 ml vin blanc
1 cube de court bouillon
1 cuillère à soupe de moutarde
125 g de fromage blanc
Sel, poivre



Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 400 ml d'eau et un cube de court bouillon émietté. Lavez et coupez les poireaux en rondelles. Versez le riz et ajoutez les rondelles de poireaux **et le thon émietté**. Versez le bouillon préparé. Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2). Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et le fromage blanc. Mélangez. Servez chaud.



Cookeo Recettes

One pot pasta viande hachée

Ingédients pour 4 personnes

350 g de viande hachée/300 g de spaghettis
1 petite boîte de tomates pelées
1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
100 ml de vin blanc/1 cube de bouillon de bœuf
Sel /Poivre/ Eau pour recouvrir les spaghettis



Préparation

Déposez dans un récipient ou un plat les spaghettis avec de l'eau pour les ramollir et les mettre facilement dans la cuve du cookeo sans les couper en 2 . Déposez les spaghettis dans la cuve.
Ajoutez la viande hachée. Ajoutez les tomates pelées.
Ajoutez le vin blanc et émiettez le cube de bouillon de **boeuf** dans la cuve. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes **divisé par 2**. Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et la cuillère à café de moutarde. Mélangez et Servez **chaud**



Cookeo Recettes

Pâtes champignons Boursin

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Farfalles
200 g de champignons de Paris congelés
400 g de poireaux
1 cube de bouillon de bœuf
100 g de Boursin ou équivalent
500 ml d'eau



Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de boeuf émietté
Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles
Déposez les pâtes dans la cuve du cookeo
Ajoutez les champignons de Paris et les rondelles de poireaux
Versez un bouillon composé de 500 ml d'eau et d'un cube de bouillon émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de Boursin, mélangez et servez chaud.



Cookeo Recettes

Pommes de terre steaks hachés



Ingrédients pour 4 personnes

10 pommes de terre
4 steaks hachés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
100 ml de vin blanc
Sel /Poivre /Huile d'olive

Préparation

Faites des boulettes de steaks hachés.
Epluchez, coupez les pommes de terre en morceaux. Lavez et égouttez-les.

Mode dorer

Faites dorer les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive.
Ajoutez les boulettes de steaks hachés.
Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux.
Salez, poivrez.
Versez le bouillon composé du cube de bouillon de bœuf émietté, de l'eau et du vin blanc.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn Servez chaud



Cookeo Recettes

Poulet flageolets tomates



Ingédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet
600 g de flageolets surgelés
2 cuillères à café de concentré de tomates
2 carottes
300 ml d'eau/2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc
Sel /Poivre/ Curry

Préparation

Coupez les escalopes en morceaux
Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes
Ajoutez les flageolets
Versez le bouillon que vous avez préparé
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez. Servez chaud



Cookeo Recettes

Velouté poireaux pommes de terre

Ingrédients

400 g de poireaux congelés
4 pommes de terre
1 cube de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel /Poivre/800 ml d'eau/100 ml de vin blanc/ Curry



Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux après les avoir épluchées et passées sous l'eau
Déposez les rondelles de poireaux et les morceaux de pommes de terre dans la cuve du cookeo
Préparez un bouillon avec 800 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de légumes émietté
Versez le bouillon dans la cuve du cookeo
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn.

Quand la cuisson est terminée mixez les poireaux et les pommes de terre

Ajoutez la crème fraîche et mélangez. **Servez chaud.**



Flan poireaux fromage 166 CAL

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux en rondelles congelés
1 cuillère à café de margarine
3 œufs
200 ml de lait demi écrémé
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de noix de muscade
4 tranches de gruyère (40g)
Sel poivre



Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression.

Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.

Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait. Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux, la cuillère de muscade, salez et poivrez.

Versez la préparation sur les poireaux. Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux.

Enfournez votre plat pour 20 mn. Servez chaud



Gratin carottes pommes de terre 330 CAL

Ingrédients pour 4 personnes

700 gr de carottes
500 g de pommes de terre
100 g de gruyère râpé
Paprika
4 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de vin blanc
100 ml de lait
Sel poivre
600 ml d'eau



Préparation

Dans un bol préparez 100 ml de lait ,100 ml de vin blanc,4 cuillères à soupe de crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le paprika et mélangez.

Déposez dans la cuve les rondelles de carottes et de pommes de terre

Versez de l'eau dans la cuve pour recouvrir les ingrédients

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 minutes

Préchauffez votre four à 180°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve

Placez les légumes dans un plat qui va au four

Versez le mélange crème fraîche lait paprika sel poivre et vin blanc

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez

Faites cuire pendant 10 minutes à 180 degrés puis passer en position grill pendant 5 minutes à pleine puissance

Servir chaud



Haricots verts carbonara 285 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de Jambon fumé
1 kg de haricots verts
2 cuillères à café de margarine végétale (10g)
4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% (120 g)
Sel
Poivre
Muscade
2 jaunes d'œuf



Préparation

Découpez le jambon fumé en lanières ou en morceaux
Séparez les blancs des jaunes.
Mélangez les jaunes d'œufs avec la crème fraîche
Déposez les haricots verts dans la cuve du cookeo.
Versez 200 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts. Réservez les dans un plat et couvrez-les.

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve puis ajoutez le jambon fumé coupé en morceaux ou en lanières.
Ajoutez les haricots verts puis versez la préparation jaune d'œufs crème fraîche.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez avec la cuillère à café de muscade.
Servez chaud.



Poireaux crème fraîche 170 calories

Ingédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux congelés ou frais
100 ml de crème fraîche
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de moutarde
50 ml de vin blanc
250 ml d'eau
Sel
Poivre



Préparation

Préparez un bouillon avec un cube de bouillon de boeuf émietté ,50 ml de vin blanc et 150 ml d'eau

Lavez et coupez les poireaux en rondelles si ce sont des poireaux frais.

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Déposez les poireaux dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde

Servez chaud.



Ragoût crevettes CALORIES 130

Ingrédients pour 4 personnes

20 crevettes décortiquées 300 g
1 oignon
1 carotte
2 cuillères à soupe de câpres 20 g
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
4 tomates
1 gousse d'ail hachée
Persil
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre



Préparation

Epluchez l'oignon, l'ail.
Ciselez et lavez le persil.
Passez le persil, l'oignon et l'ail au hachoir .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail, l'oignon haché et le persil.
Ajoutez les crevettes.
Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles.
Ajoutez les câpres.
Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve.
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn
Servez chaud avec du riz par exemple.



Spaghettis poulet tomate 404 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet /100 g d'oignons/250 de spaghettis /Sel /Poivre /Paprika/1 verre de vin blanc /1 petite boîte de tomates concassées/1 cube de bouillon de bœuf /1 cuillère à soupe d'huile d'olive/500 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les morceaux d'oignon.
Ajoutez les spaghettis que vous avez fait tremper dans de l'eau 15 mn pour les ramollir
Versez la boîte de tomates concassées, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez, poivrez, saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)
Servez chaud





Cookeo Recettes

Tagliatelles au chorizo

Ingédients pour 4 personnes

300 g de tagliatelles
1 courgette/100 g de lanières de chorizo
1 petite boîte de tomates pelées
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cube de bouillon de boeuf
Rizdor/ Sel /Poivre/500 ml d'eau



Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté. Coupez la courgette en morceaux

Mode dorer

Déposez les lanières de chorizo dans la cuve du cookeo. Ajoutez les morceaux de courgettes. Déposez les tagliatelles dans la cuve
Saupoudrez de rizdor. Versez le bouillon préparé
Ajoutez les tomates pelées

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates, mélangez et servez chaud



Cookeo Recettes

Boulettes boeuf riz



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de bœuf/400 g de riz/1 oignon
1 grosse boîte de tomates pelées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 feuille de laurier/1 branche de thym/1 cube de bouillon de bœuf
Eau pour recouvrir le riz/ Sel/ Poivre
2 cuillères à café de Concentré de tomates ou plus selon vos envies

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de bœuf.

Ajoutez ensuite les oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les tomates pelées, la branche de thym et la feuille de laurier.

Versez l'eau avec un cube de bœuf émietté (l'eau doit recouvrir tout le riz).

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand le riz est cuit ajoutez le concentré de tomates et servez chaud