

# Les fiches recettes extra crisp cookeo de JP



Ananas rôti

Boudins noirs

Brochette dinde

Cake au thon

Cake aux poireaux

Courgettes jambon braisé

Croque chorizo

Croque Monsieur

Cuisse poulet tomates

Escalopes poulet potatoes

Flan sans pâtes

Frites boulettes de boeuf

Frites fraîches

Frites courgettes curry

Gâteau au pralin

Quatre quart

Poulet rôti thym citron

Rondelles pommes de terre frites



## Cookeo Recettes

### Boudins noirs



#### Ingédients

4 boudins noirs  
1 cuillère à soupe d'huile

#### Préparation

Piquez vos boudins.  
Placez les boudins noirs dans la cuve  
Programmez 15 mn à 200°  
Retournez les boudins tous les 5 mn  
Servez chaud avec une purée par exemple





## Cookeo Recettes

### Ananas rôti



#### Ingédients

- 1 ananas
- 40 g de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre

#### Préparation

Coupez l'ananas en morceaux

Mélangez le rhum avec le sucre

Placez vos morceaux d'ananas dans la cuve du cookeo ou dans un moule de 18 cms. que vous placez dans la cuve du cookeo

Saupoudrez de sucre les morceaux d'ananas.

Versez le mélange beurre /rhum sur les morceaux d'ananas.

Installez votre couvercle extra crisp puis programmez 30 mn à 180°.

Servez chaud ou tiède quand la cuisson est terminée





## Brochettes dinde



### Cookeo Recettes

#### Ingédients

4 brochettes de dinde  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
10 ml de jus de citron  
Herbes de Provence  
Sel  
Poivre  
Curry



#### Préparation

Préparez une marinade avec l'huile, le citron, les herbes de Provence et le curry. Mélangez.  
Badigeonnez cette marinade sur les brochettes de dinde.  
Versez le restant de la marinade dans la cuve du Cookeo.  
Déposez les brochettes.

**Installez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo.**

Dans la fonction menu choisissez le menu 1 (rôti). **Programmez 15 mn de cuisson.**

Retournez les brochettes de temps en temps.

Quand la cuisson est terminée servez chaud avec des légumes de votre choix.



## Cookeo Recettes

### Cake aux poireaux



#### Ingrédients

170 g de farine  
3 œufs  
100 ml de lait  
1 sachet de levure chimique  
300 g de poireaux congelés (ou frais)  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
100ml de vin blanc  
Sel  
Poivre  
70 g de gruyère



#### Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les poireaux

Versez le vin blanc et laissez-en mode dorer 2 à 3 mn

Réservez les poireaux et les oignons.

Lavez et essuyez votre cuve et replacez la dans le Cookeo.

Dans un saladier battre les œufs.

Déposez un tamis sur le saladier et ajoutez la farine et la levure chimique

Incorporez les poireaux, les oignons et le gruyère râpé.

Salez et poivrez.

Versez la préparation dans un moule beurré ou huilé.

Déposez le moule dans la cuve.

it

#### Installez le couvercle extra crisp.

Choisissez la fonction dessert et programmez 45 mn de cuisson.

Vérifier la cuisson en plantant une lame de couteau dans le cake. (La lame doit être sèche)

Démoulez votre cake à froid.





## Cookeo Recettes

### Courgettes jambon braisé



#### Ingédients

1kg de courgettes  
4 tranches de jambon à braiser  
2 cuillères à soupe d'huile  
Sel  
Poivre



#### Préparation

Coupez les courgettes en rondelles ou en morceaux  
Coupez le jambon à braiser en morceaux  
Versez l'huile dans la cuve du Cookeo  
Déposez les courgettes dans la cuve

**Installez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo** (le cookeo est débranché)

Sélectionnez 200 degrés et programmez 30 mn

Au bout de 5 mn mélangez les courgettes et redémarrez la cuisson en appuyant sur start.

Quand les 25 mn de cuisson sont écoulées ajoutez les morceaux de jambon dans la cuve du cookeo.

Mélangez toutes les 5 mn.

Quand les 30 mn sont écoulées vérifiez la cuisson et rajoutez du temps si nécessaire



## Cake au thon



### Cookeo Recettes

#### Ingrédients

170 g de farine  
3 œufs  
1 petite boîte de thon  
100 ml de lait  
50 g de tomates cerises  
100 ml de vin blanc  
1 sachet de levure chimique  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre  
70 g de gruyère



#### Préparation

Egouttez le thon  
Coupez les tomates cerises en 2  
Dans un saladier battre les œufs.  
Déposez un tamis sur le saladier et ajoutez la farine et la levure chimique  
Versez l'huile et le vin blanc et le lait.  
Incorporez le thon, les olives coupées en rondelles et le gruyère râpé.  
Salez et poivrez.  
Versez la préparation dans un moule beurré ou huilé.  
Déposez le moule dans la cuve.  
Installez le couvercle extra crisp.

**Choisissez la fonction dessert et programmez 45 mn de cuisson.**

Vérifier la cuisson en plantant une lame de couteau dans le cake. (La lame doit être sèche)

Démoulez votre cake à froid.





## Croque Chorizo



### Cookeo Recettes

#### Ingrédients pour 2 croques

4 tranches de pain de mie  
18 rondelles de chorizo (coupées dans un chorizo entier)  
2 tranches de cheddar  
30 g de gruyère râpé

#### Préparation

Déposez 2 tranches de cheddar sur 2 tranches de pain de mie (1 tranche par pain de mie)  
Disposez ensuite 9 rondelles de chorizo sur chaque tranche de cheddar.  
Déposez la 2<sup>e</sup> tranche de pain de mie sur le cheddar et le chorizo.  
Saupoudrez de gruyère râpé sur le dessus de chaque croque chorizo  
Déposez-les croques dans la cuve du cookeo

**Installez le couvercle extra crisp.**  
**Programmez 10 mn à 180°**





## Cookeo Recettes

### Croque Monsieur



#### Ingrédients pour 2 croques

4 tranches de pain de mie  
2 tranches emmental  
2 tranches de jambon  
50 g de gruyère râpé  
2 cuillères à soupe de lait  
25 g de beurre  
Sel  
Poivre



#### Préparation

Beurrez 2 tranches de pain de mie sur une seule face.  
Déposez sur le beurre une tranche de fromage et une tranche de jambon en 2 ou pliée en 2.  
Recouvrez les autres tartines de pain de mie (face non beurrée au-dessus)

Mélangez dans un bol le lait et le fromage râpé, le sel et le poivre.  
Déposez ce mélange sur les croque-monsieur

#### Installez votre couvercle extra crisp

Programmez 10 mn à 180°

Servez chaud

Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec du blanc de dinde ou de poulet



## Cuisses de poulet tomates



### Cookeo Recettes

#### Ingrédients pour 2 cuisses de poulet

2 cuisses de poulet  
2 cuillères à soupe de moutarde  
100 ml de vin blanc  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 petite boîte de tomates pelées  
1 cuillère à soupe d'huile  
Herbes de Provence  
Sel  
Poivre



#### Préparation

Déposez le couvercle sur la cuve du cookeo.

Versez la cuillère à soupe d'huile dans la cuve

Dans un bol mélangez la moutarde, le vin blanc, l'huile d'olive ,les herbes de Provence.

Salez et poivrez

Badigeonnez les cuisses de poulet avec la marinade et déposez les dans la cuve

#### Cuisson

Programmez 30 mn à 200°

A la moitié du temps de cuisson, retournez les cuisses de poulet et badigeonnez avec la marinade.

Poursuivez la cuisson

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les tomates pelées et reprogrammez 5 mn à 200°

Servez chaud avec des féculents par exemple

it



## Cookeo Recettes

### Escalopes poulet potatoes



#### Ingédients

400 g d'escalopes de poulet  
750 g de potatoes surgelées  
1 cuillère à soupe d'huile  
Sel  
Poivre  
Poivre



#### Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux  
Versez l'huile dans la cuve  
Déposez les potatoes surgelées dans la cuve.

#### Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo.

Programmez 30 mn à 200° ou menu 3 30 mn. Démarrez votre cuisson  
Remuer les potatoes toutes les 5 mn environ  
Au bout de 10 mn de cuisson ajoutez les morceaux d'escalopes de poulet  
Quand il ne reste plus que 5 mn de cuisson saupoudrez d'origan, salez et poivrez.  
Reprogrammez 10mn de cuisson si nécessaire  
Servez chaud



## Cookeo Recettes

### Frites boulettes de boeuf



#### Ingrédients

700 g de pommes de terre  
4 cuillères à soupe d'huile  
500 g de viande hachée  
Sel  
Poivre

#### Préparation

Epluchez, passez sous l'eau les pommes de terre et coupez-les en frites  
Essuyez les morceaux de pommes de terre.  
Déposez les frites de pommes de terre dans un saladier puis versez 2 cuillères à soupe d'huile et mélangez.  
Préparez des boulettes avec la viande hachée  
Versez 2 cuillères à soupe d'huile dans la cuve du cookeo.  
Ajoutez les pommes de terre.  
Déposez le couvercle extra crisper Cookeo sur la cuve.

#### Programmez 200° pendant 20 mn.

Toutes les 5 mn, ôtez le couvercle et mélangez les pommes de terre.  
Au bout de 20 mn ajoutez les boulettes de bœuf et programmez 15 mn de cuisson.  
Mélangez toutes les 5 mn les frites et les boulettes de boeuf



it



## Frites courgettes curry



### Cookeo Recettes

#### Ingédients

1 kg de courgettes  
Curry  
Poivre  
Sel  
Ail semoule  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive

#### Préparation

Coupez vos courgettes en bâtonnets pour en faire de frites (suivez ce lien pour voir comment couper vos courgettes en frites)

Déposez les frites de courgettes dans la cuve.

Versez l'huile sur les courgettes, salez poivrez, saupoudrez de curry et mélangez.

**Installez le couvercle extra crisp (le Cookeo lui est éteint).**

Mélangez de temps en temps vos frites de courgettes

Programmez 30 mn à 40 mn de cuisson (variable en fonction de la grosseur et taille de vos frites) à 200°



it





## Cookeo Recettes

### Frites fraîches



#### Ingrédients

700 g de pommes de terre  
3 cuillères à soupe d'huile  
Sel

#### Préparation

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

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve du Cookeo et versez les 3 cuillères à soupe d'huile. Mélangez

**Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.**

Programmez 200° pendant 30 à 40 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





## Gâteau au pralin



### Cookeo Recettes

#### Ingédients

2 œufs  
170 g de farine  
100g de sucre en poudre  
100 g de beurre  
100 g de pralin  
200 ml de lait  
1 paquet de levure chimique  
1 peu d'huile pour le moule



#### Préparation

Faire fondre le beurre

Dans un récipient, battez le sucre avec le beurre fondu.

Ajoutez les œufs, le lait et mélangez.

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

Ajoutez le pralin

Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Versez la pâte 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

Renouvelez l'opération jusqu'à l'obtention de la cuisson souhaitée.

it



## Quatre quarts



### Cookeo Recettes

#### Ingédients.

200 g de farine  
200g sucre  
200 g. d'œuf (4 oeufs environ)  
200 g de beurre (demi-sel)  
1 sachet de levure chimique



#### Préparation

Faites fondre le beurre

Dans un récipient, battez le beurre et le sucre

Ajoutez les œufs et mélangez.

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

Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Versez la pâte 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.

Vérifiez avec un couteau la cuisson au bout des 50 mn. Si la lame n'est pas sèche reprogrammez 5 mn



## Cookeo Recettes

### Poulet rôti citron thym



#### Ingédients

1 poulet  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 citron  
1 cuillère à soupe de thym  
Sel  
Poivre



#### Préparation

Dans un bol mélangez l'huile d'olive, le thym, et le jus d'un citron pressé.  
Badigeonnez votre poulet avec cette préparation  
Déposez le poulet dans la cuve du cookeo  
Salez et poivrez selon votre convenance  
Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo et programmez la cuisson

#### Cuisson

Sélectionnez le menu 1. « Rôtir ». Le couvercle extra crisp vous propose de base 45 mn. Vous pouvez augmenter le temps de cuisson.  
Pour ma part j'ai un poulet de 1,4 kg je programme 55 mn.  
Vous pouvez aussi programmer 200° pour 55 mn de cuisson sans passer par le menu rôti  
Retournez le poulet de temps en temps sur toutes ses faces et badigeonnez de préparation citron thym  
Quand la cuisson est terminée servez chaud



## Rondelles pommes de terre frite



### Cookeo Recettes

#### Ingédients

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