

Steaks hachés pdt aubergine plancha



Steaks hachés pommes de terre aubergine plancha

Ingrédients pour 2 personnes

3 steaks hachés

1 aubergine

500 g de pommes de terre

3 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Curry éventuellement

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 steaks hachés

2 aubergines

6 gousses d'ail

800 g à 1kg de pommes de terre

Quelques feuilles de persil

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'aubergine et les pommes de terre en morceaux en morceaux et faites-les cuire au robot cuiseur ou dans un faitout.

Lavez le persil.

Passez le persil et les gousses d'ail au hachoir. Ajoutez les cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire les morceaux les morceaux d'aubergines et de pommes de terre.

Ajoutez le mélange ail /persil

Au bout de 5 mn de cuisson ajoutez les steaks sur la plancha

En fonction de la cuisson souhaitez :

- Saignant 1 mn sur chaque face
- A point 2 mn
- Cuit 3 mn
-

Salade composée mayonnaise recette cookeo



Salade composée mayonnaise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de haricots verts frais ou congelés

6 cuillères à soupe de mayonnaise

150 g de dés de jambon

12 tomates cerises

2 œufs

4 pommes de terre

Sel

Poivre

300 ml d'eau

Préparation

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

Coupez les tomates cerises en 2.

Passez les œufs sous l'eau

Déposez les haricots verts, les morceaux de pommes de terre et les œufs dans le cookeo.

Versez 300 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Déposez les œufs dans un récipient rempli d'eau

. Egouttez les haricots verts, les pommes de terre, les œufs. Passez sous l'eau froide.

Déposez dans un saladier les haricots verts égouttés et les morceaux de pommes de terre.

Ecalez les œufs.

Déposez dans le saladier avec les haricots et les pommes de

terre, les œufs, les tomates cerises coupées en 2 et les dés de jambon

Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo. Coupez les œufs en 2 .

Ajoutez la mayonnaise mélanger dans le saladier avant de servir

Salade pommes de terre grecque recette cookeo



Salade pommes de terre grecque recette cookeo

Ingrédients

800 g de pomme de terre

1 concombre

60 g d'olives dénoyautées

100 g de fromage de brebis

1 oignon rouge

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, les 2 cuillères à soupe de jus de citron, le sel et le poivre.

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

Coupez le concombre en petits dés.

Coupez l'oignon rouge en morceaux.

Coupez le fromage de brebis en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve et ajoutez 400 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez les pommes de terre quand la cuisson est terminée.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et laissez-les refroidir à l'air libre.

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients dans le saladier avec les pommes de terre et mettez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

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

Servez froid

Frites surgelées paprika extra crisp cookeo



Frites surgelées paprika extra crisp cookeo

Ingrédients

1kg de frites surgelées spéciales four

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

Versez l'huile dans la cuve

Déposez les frites surgelées spéciales four dans la cuve.

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo.

Programmez 35 mn à 200°. Démarrez votre cuisson

Remuer les frites toutes les 5 mn environ

Quand il ne reste plus que 5 mn de cuisson saupoudrez d'origan, salez et poivrez.

Reprogrammez 10mn de cuisson si nécessaire

Servez chaud

Salade d'aubergines recette cookeo



Salade d'aubergines recette cookeo

Ingrédients

2 aubergines

Quelques feuilles de persil

4 gousses d'ail

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

Cumin (facultatif)

400 ml d'eau

Préparation

Passez les aubergines sous l'eau puis coupez-les en morceaux.

Passez au hachoir les gousses d'ail, le persil. Ajoutez dans le bol du hachoir les cuillères à soupe d'huile et le jus de citron.

Déposez dans la cuve du Cookeo les morceaux d'aubergines.

Versez l'eau.

Salez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve du Cooke et placez les morceaux d'aubergines dans un saladier.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo puis ajoutez la préparation ail/persil/huile d'olive.

Servez froid

Saucisses pommes de terre rissolées extra crisp cookeo



Saucisses pommes de terre rissolées extra crisp cookeo

Ingrédients

1 kg de pommes de terre rissolées (congelées)

6 saucisses

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe d'huile

Préparation

Versez l'huile dans la cuve

Déposez les pommes de terre rissolées dans la cuve du cookeo.

Installez et branchez le couvercle extra crisp

Sélectionnez **le menu 3 « friture »** et programmez 30 mn de cuisson (ou choisissez 200° pour 30 mn)

Au bout de 10 mn de cuisson ajoutez les saucisses

Mélangez vos pommes de terre et saucisses toutes les 5 mn environ

Quand la cuisson est terminée salez et servez chaud

Côtes de porc curry à la plancha



Côtes de porc curry à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Curry

Poivre

Sel

Préparation

Dans un récipient versez l'huile d'olive e saupoudrez de curry.

Huilez et faites chauffer la plancha

Quand la plancha est chaude déposez les côtes de porc sur la plancha

A 5 mn de cuisson badigeonnez les côtes de porc (sur leur 2 faces) avec le mélange huile/curry.

En fonction de la puissance de votre plancha et de l'épaisseur de vos côtes le temps de cuisson peut varier (pour les miennes 15 mn) ;

Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter des herbes de Provence.

Servez chaud.

Salade haricots verts pommes de terre croustilles



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 .

Tomates provençales extra crisp cookeo



Tomates provençales extra crisp cookeo

Ingrédients

4 tomates

2 biscottes ou chapelure

Quelques feuilles de persil

4 gousses d'ail

8 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Eau

Préparation

Lavez les tomates et coupez-les en 2.

Versez un peu d'eau dans un moule qui va dans la cuve du Cookeo

Disposez les tomates dans le moule.

Salez les tomates et poivrez selon votre convenance.

Passez au hachoir les gousses d'ail, le persil et les biscottes. Ajoutez de l'huile dans le bol du hachoir et mélangez.

Déposez sur chaque tomate la préparation ail/persil /biscottes / huile.

Déposez le moule dans la cuve du Cookeo.

Placez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo et

programmez 180° pour 30 mn.

Quand la cuisson est terminée servez avec des pâtes et du riz par exemple

Spaghettis thon courgettes recette cookeo



Spaghettis thon courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

1 courgette

2 cuillères à soupe d'huile de votre choix

1 petite boîte de tomates pelées

1 grosse boîte de thon

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Egouttez le thon

Faites tremper les spaghettis avec de l'eau (eau chaude) dans un plat au moins 10 mn avant le début de la recette

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le thon .

Saupoudrez de curry

Faites revenir ensuite les courgettes coupées en morceaux

Saupoudrez de curry .

Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées

Versez ,le vin blanc, l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

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 mélangez .

Servez chaud

Salade pâtes avocat recette cookeo



Salade pâtes avocat recette cookeo

Ingrédients

250 g de pâtes

1 avocat

12 tomates cerises

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe de mayonnaise

Préparation

Passez les tomates cerises sous l'eau

Coupez l'avocat en morceaux.

Déposez les pâtes dans la cuve du Cooke.

Versez de l'eau afin de recouvrir les pâtes.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée passez les pâtes sous l'eau froide, égouttez et placez les pâtes dans un saladier.

Ajoutez dans le saladier les tomates cerises et l'avocat coupé en morceaux.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo et ajoutez la mayonnaise. Mélangez et servez.

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 .

Spaghettis steaks hachés recette cookeo



Spaghettis steaks hachés recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

1 courgette

2 cuillères à soupe d'huile de votre choix

2 tomates

2 steaks hachés

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de boeuf

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez les courgettes et les tomates en morceaux

Faites tremper les spaghettis avec de l'eau (eau chaude) dans un plat au moins 10 mn avant le début de la recette

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de steak

Faites revenir ensuite les courgettes et les tomates coupées en morceaux

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans la cuve .

Saupoudrez de curry .

Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Versez , le vin blanc, l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

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 mélangez .

Servez chaud

Boulettes boeuf à la plancha



Boulettes boeuf à la plancha

Ingrédients

15 boulettes de bœuf

2 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Préparation

Huilez votre plancha et faites- la chauffer.

Quand la plancha est chaude déposez vos boulettes de viandes sur la plancha.

Versez votre préparation huile/ ail /persil sur les boulettes

de viandes

Servez chaud avec des féculents ou légumes de votre choix