

# Rôti de porc pâtes recette cookeo



## Rôti de porc pâtes recette cookeo

### Ingrédients

1 rôti de porc

300 g de torsades

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

### Préparation

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

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 50 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les torsades .

**Reprogrammez 5 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

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

Servez chaud.

---

# **Poulet courgettes à la plancha**



# **Poulet courgettes à la plancha**

## **Ingrédients pour 2 personnes**

2 escalopes de poulet

2 courgettes

1 oignon

Quelques feuilles de basilic et de persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de poulet

4 courgettes

2 oignons

Quelques feuilles de basilic et de persil

2 cuillère à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux et faites-les cuire au robot cuiseur ou dans un faitout.

Lavez le basilic et le persil.

Passez le basilic, le persil et l'oignon au hachoir. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

### **Huilez et faites chauffer votre plancha.**

Quand la plancha est chaude faites cuire les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez le mélange oignon/persil/basilic

Au bout de 5 mn de cuisson ajoutez les courgettes.

Salez et poivrez.

Comptez 15 mn de cuisson (variable en fonction de l'épaisseur de vos aliments et de la puissance de votre plancha)

---

# Hauts de cuisse poulet pommes de terre cookeo



# Hauts de cuisse poulet pommes de terre cookeo

## Ingrédients

6 hauts de cuisses de poulet

800 g de pommes de terre

1 cube de bouillon de volailles

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

\*Sel

Poivre

Herbes de Provence

### **Préparation**

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

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf et des herbes de Provence.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans cuve et faite dorer les hauts de cuisses et l'oignon passé au hachoir

Versez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance saupoudrez de curry.

### **Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 12 mn ;

Au bout des 12 mn ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn ;

Pour la suite de la recette soit vous utilisez le couvercle extra crisp soit votre four ou vous consommez sans passez au four ou au couvercle .

Quand la cuisson est terminée **déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo** et programmez 15 mn à 200 °

Mélangez de temps en temps.

Servez chaud

---

# 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

---

## **Salade lentilles poulet recette cookeo**





# Salade lentilles poulet recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

500 g d'escalopes de poulet

2 tomates

4 pommes de terre

Quelques feuilles de persil

6 cuillères à soupe d'huile (pour la vinaigrette )

2 cuillères à soupe d'huile pour la cuisson

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde (si vous en avez)

800 ml d'eau

Sel

Poivre

## Préparation

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

Lavez le persil et passez au hachoir ou ciselez le

Ajoutez 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.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faite revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Déposez les lentilles et les morceaux de pommes de terre dans la cuve et versez 800 ml d'eau dessus.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles , les morceaux de pommes de terre ,les morceaux de poulet 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.

---

# **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

---

## **Salade macédoine jambon recette cookeo**



## **Salade macédoine jambon recette**

# cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

500 g de macédoine de légumes congelés

200 g de dés de jambon

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à café de vinaigre

2 tomates

Sel

Poivre

600 ml d'eau

## Préparation

Mélangez la mayonnaise et le vinaigre

Coupez les tomates en morceaux

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes.

Versez 600 ml d'eau.

Salez et poivrez

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et passez la sous l'eau.

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Laissez refroidir à l'air libre puis déposez les dés de jambon et les morceaux de tomates dans le saladier.

Placez le saladier et le mélange mayonnaise vinaigre au frigo au moins pour 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez le mélange mayonnaise vinaigre. Mélangez et servez.

---

## 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

---

# 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      torsades      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.

---

# Salade lentilles avocat recette cookeo



## Salade lentilles avocat recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

150 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

1 échalote

1 avocat

1 courgettes

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 balsamique.

Coupez l'échalote en morceaux et ajoutez les morceaux d'échalote à la vinaigrette.

Coupez l'avocat et la courgettes en morceaux

Lavez et coupez vos tomates cerise en 2.

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles 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 à l'air libre en les déposant dans un saladier

Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l'huile.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym et de persil.

Versez la cuillère d'ail déshydraté. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo

Dégustez froid.