

# Riz poulet cabillaud recette cookeo



## Riz poulet cabillaud recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g d'escalopes de poulet

300 g de champignons de Paris congelés

2 dos de cabillaud

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volailles

200 ml de lait de coco

Curry

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir

1 oignon

### **Préparation**

Coupez l'oignon et les escalopes de poulet en morceaux.

Versez l'huile dans la cuve du Cookeo.

### **Mode dorer**

Faites dorer les morceaux d'oignon puis les morceaux de poulet.

Ajoutez le riz. Versez l'eau afin de recouvrir le riz.

Emiettez le cube de volailles dans la cuve. Ajoutez les dos de cabillaud, les tomates pelées, les champignons de Paris.

Saupoudrez de curry.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco, mélangez et servez chaud.

---

# **Rôti porc sauce moutarde**

# recette cookeo



## Rôti porc sauce moutarde recette cookeo

**Ingrédients pour 4/6 personnes.**

1 rôti de porc

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de maïzena

2 cuillères à soupe de moutarde

### **Préparation**

Passez les champignons de Paris sous l'eau puis émincez les.

Coupez l'oignon en morceaux

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les morceaux d'oignons.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez les champignons de Paris

Salez, poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 40 mn. .

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer.

Ajoutez la moutarde et la crème fraîche.

Versez la maïzena diluée dans un peu d'eau.

Restez en mode dorer jusqu'à épaississement de la sauce.  
(Pour une sauce plus épaisse ajoutez une cuillère à soupe de maïzena)

Servez chaud avec un légume de votre choix

---

# Saucisses choucroute recette cookeo



## Saucisses choucroute recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

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

4 saucisses de francfort

150 g de lardons

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

### Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'oignons pendant 1 mn.

Ajoutez les lardons dans la cuve.

Ajoutez le chou

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

Poivrez

Versez l'eau et le vin blanc

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7mn.

Servez chaud

---

**Cuisse de dinde haricots  
tomates cookeo**



# Cuisse de dinde haricots tomates cookeo

## Ingrédients pour 2 personnes

1 cuisse de dinde

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

400 g de haricots verts

1 petite boîte de tomates pelées

Poivre

Sel

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de boeuf émietté

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites dorer ensuite les oignons

Faites dorer la cuisse de dinde.

Versez le bouillon que vous avez préparé

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou pression**

Programmez 25 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les haricots verts et la boîte de tomates pelées

Reprogrammer 5 minutes de cuisson servez chaud.

---

# **Spaghettis poulet tomates recette cookeo**





# Spaghettis poulet tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de volaille

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,400 ml d'eau et un cube de bouillon de volaille émietté et du curry.

Faites tremper les spaghettis dans de l'eau pour les ramollir

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les spaghettis et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé(l'eau doit recouvrir les spaghettis)

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, la moutarde .Mélangez.

Servez chaud

---

# Poulet rôti miel citron extra crisp cookeo



## Poulet rôti miel citron extra crisp cookeo

### Ingrédients

1 poulet

1 cuillère à café de concentré de tomates

20 ml de jus de citron

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de miel

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Herbes de Provence

### Préparation

Coupez l'ail en morceaux (vous pouvez le passer au hachoir)

Dans un récipient mélangez l'huile, le jus de citron, le miel et le concentré de tomates.

Ajoutez les gousses d'ail hachées et des herbes de Provence

Badigeonnez votre poulet avec la marinade préparée.

Déposez le poulet dans la cuve du Cookeo

**Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo et programmez 50 mn à 200 °**

Retournez votre poulet environ toutes les 10 mn et badigeonnez de marinade

Quand la cuisson est terminée servez chaud avec un légume de votre choix.

---

## **Côtes porc Boursin recette cookeo**



# Côtes porc Boursin recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

300 g de champignons de Paris congelés

100 g de Boursin

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

1 oignon

## Préparation

Coupez l'oignon en morceaux (vous pouvez le passer au hachoir)

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 d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux oignons.

Ajoutez ensuite les côtes de porc.

Ajoutez les champignons.

Versez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 6 mn**

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer.

Ajoutez le Boursin et la cuillère à soupe de maïzena diluée dans de l'eau

Quand la sauce à épaissi arrêter votre Cookeo et servez chaud avec un légume de votre choix.

---

## **Ananas rôti extra crisp cookeo**



# Ananas rôti extra crisp cookeo

## Ingrédients

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

---

## **Spaghettis boulettes boeuf tomates cookeo**





# Spaghettis boulettes boeuf tomates cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

15 boulettes de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

## Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté et du curry.

Faites tremper les spaghettis dans de l'eau pour les ramollir

## Mode dorer

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

Ajoutez les spaghettis et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé (l'eau doit recouvrir les spaghettis)

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, la moutarde Mélangez.

Servez chaud

---

## **Oeufs cocotte tomates poulet cookeo**



# Oeufs cocotte tomates poulet cookeo

## Ingrédients pour 2 cocottes

2 œufs

1 tranche de blanc de poulet

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 tomate

Curry

Sel

Poivre

200 ml d'eau

## Préparation

**Ajoutez le sel, le poivre, le curry avec la crème fraîche et mélangez**

Déposez dans chaque ramequin une demi-tranche de blanc de poulet

Déposez ensuite une cuillère à soupe de crème fraîche dans chaque récipient

Déposez ensuite une moitié de tomates dans chaque ramequin

Cassez un œuf par récipient

Déposez les cocottes dans le panier vapeur.

Versez l'eau dans la cuve.

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud

---

## Steak de porc haricots verts recette cookeo



## Steak de porc haricots verts recette cookeo

270 CALORIES 6 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de steak de porc

800 g de haricots verts frais ou congelés

100 ml d'eau

100 ml vin blanc

1 cube de bouillon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

Curry

Sel

Poivre

Quelques feuilles de persil

### **Préparation**

Coupez les steaks de porc en morceaux

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux (hachez les éventuellement)

Lavez et ciselez le persil

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de porc dans la cuve pour les faire revenir.

Ajoutez l'oignon et l'ail haché pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts

Versez les 100 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté et les 100 ml de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

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

Programmez 7 mn

Servez chaud

---

# Frites patates douces extra crisp cookeo



# Frites patates douces extra crisp cookeo

## Ingrédients

500 g de frites de patates douces surgelées

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

## Préparation

Versez l'huile dans la cuve

Déposez les frites de patates douces surgelées dans la cuve.

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo.

**Programmez 20 mn à 200°. Démarrez votre cuisson**

Remuer les frites de temps en temps.

Reprogrammez du temps de cuisson si nécessaire.

Servez chaud

---

## **Riz saumon champignons recette cookeo**



**Riz saumon champignons recette**

# cookeo

## **Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de saumon

400 g d'haricots verts congelés.

200 g de riz

500g de champignons de Paris congelés

1 oignon

100 ml de vin blanc

Eau pour recouvrir

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de court bouillon

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

## **Préparation**

Passez votre riz sous l'eau

Coupez l'oignon en morceaux (passez le au hachoir éventuellement)

Déposez le riz, les haricots verts congelés ,les champignons de Paris et le saumon dans la cuve.

Versez 100 ml d'eau dans la cuve.

Recouvrez d'eau

Salez et poivrez



Emiettez un cube de court bouillon dans la cuve

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

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve. Nettoyez votre cuve et redéposez la dans le cookeo.

### **Passez en mode dorer.**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d'oignon

Ajoutez le saumon et les haricots verts ,les champignons le riz et laisser revenir 3 à 4 mn.

. Mélangez et servez chaud.

---

**Hauts de cuisse poulet  
tomates extra crisp cookeo**



# Hauts de cuisse poulet tomates extra crisp cookeo

## Ingrédients

6 hauts de cuisses de poulet

1 cuillère 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

1 cuillère à soupe de Curry

Sel

Poivre

## Préparation

Versez la cuillère à soupe d'huile dans la cuve

Dans un bol mélangez la moutarde ,le vin blanc , l'huile d'olive ,et le curry

Salez et poivrez

Badigeonnez les hauts cuisses de poulet avec la marinade

### **Cuisson**

Déposez le couvercle sur la cuve du cookeo.

Programmez 20 mn à 200°

A la moitié du temps de cuisson ,retournez les hauts de 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