

# Rouelle porc petits pois recette cookeo



## Rouelle porc petits pois recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc

600 g de petits pois congelés

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux .

Epluchez les pommes de terre ,passez les sous 'eau puis coupez les en morceaux

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer la rouelle de porc quand l'huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petits pois et les pommes de terre. **Reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

>

---

# Magrets canard au miel recette cookeo



## Magrets canard au miel recette cookeo

### Ingrédients pour 2 magrets

2 magrets de canard

3 cuillères à soupe de miel

2 cuillères à café de vinaigre

### Préparation

Incisez la peau des magrets

### Mode dorer

Déposez côté peau les magrets sans attendre la fin du

préchauffage .

Laissez dorer 3 mn à partir de la fin du préchauffage .

Faire cuire 2 mn les magrets sur l'autre face en mode dorer

Réservez les magrets pour les couper en tranches

Déglacez la cuve avec le miel et le vinaigre

Redéposez les tranches de magrets et faites cuire selon la cuisson souhaitée

---

## **Poulet haricots verts recette cookeo**



**Poulet haricots verts recette**

# cookeo

**210 CALORIES 1 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

600 g de haricots verts frais ou congelés

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

Paprika

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

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

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts

Versez les 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7 mn

Servez chaud

---

# **Spaghettis steaks hachés tomates cookeo**



# **Spaghettis steaks hachés tomates cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de spaghettis

4 steaks hachés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

1 oignon

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Découpez les steaks hachés en morceaux.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Faites tremper les spaghettis dans de l'eau

### **Mode dorer**

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

Faites dorer ensuite les steaks hachés

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté afin de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de curry

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

---

## **Hachés poulet aux légumes recette cookeo**



# Hachés poulet aux légumes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 hachés de poulet

200 g de poireaux

400 g de pommes de terre

400 g de carottes

2 navets

1 oignon

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Curry

## Préparation

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

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

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez les navets en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

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

revenir les hachés de poulet.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez ensuite les morceaux de poireaux, pommes de terre, navets, carottes

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 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et le bouquet garni et 200 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

---

# **Paupiettes porc petits pois recette cookeo**



# **Paupiettes porc petits pois recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

**4 paupiettes de porc**

**800 g de petits pois congelés**

**1 oignon**

**2 cuillères à soupe d'huile**

**1 cube de bouillon de bœuf**

**100 ml d'eau**

**100 ml de vin blanc**

**1 pincée de piment d'Espelette**

**Sel**

**Poivre**

**Préparation**

**Coupez l'oignon en morceaux**

**Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bouillon de volaille**

**Salez et poivrez selon votre convenance**

**Mode dorer**

**Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les paupiettes de porc quand l'huile est chaude.**

**Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer**

**Ajoutez les petits pois**

**Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté**

**Cuisson rapide ou sous pression**

**Programmez 12 minutes**

**Quand la cuisson est terminée servez chaud**

**>**

---

# Riz thon tomates recette cookeo



## Riz thon tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de steaks de thon

280 g de riz

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel poivre

2 échalotes

2 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de tomates pelées

Curry

### **Préparation**

Coupez les échalotes en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les échalotes puis ajoutez les steaks de thon.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

Versez l'eau et le vin blanc.

Ajoutez les tomates pelées.

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 10 mn**

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et servez chaud

---

**Rognons sauce vin rouge  
recette cookeo**



# Rognons sauce vin rouge recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de rognons

200 g de champignons

150 ml de vin rouge

50 ml d'eau

1 échalote

2 cuillères à soupe de crème fraîche

30 g de beurre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Passez les rognons sous l'eau et enlevez les nerfs et coupez-les en morceaux. Epongez les morceaux de rognon avec du sopalin

Coupez l'échalote en morceaux

Passez les champignons sous l'eau puis émincez les

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre a fondu faites revenir les morceaux de rognons puis ajoutez les morceaux d'oignons.

Ajoutez les champignons de paris émincés

Versez un bouillon composé d'un cube de bouillon de bœuf émietté, 150 ml de vin rouge et 50 ml d'eau.

Salez et poivrez.

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

Programmez 15 mn

**Repassez en mode dorer** ajoutez la crème fraîche et la cuillère de maïzena diluée dans de l'eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec des pâtes ou du riz ou une purée

---

# Osso Bucco dinde tomate au cookeo



## Osso Bucco dinde tomate au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g d'osso bucco de dinde

1 oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les osso bucco de dinde

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez 100 ml de vin blanc et la boîte de tomates pelées avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

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

#### **Programmez 15 mn**

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

---

# **Haricots plats crevettes recette cookeo**



# Haricots plats crevettes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes

400 g de haricots verts frais ou congelés

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Curry

Sel

Poivre

## Préparation

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux.

Décortiquez les crevettes

Déposez les haricots plats dans la cuve.

Versez l'eau dans la cuve avec le cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

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

Programmez 5 mn

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

Passez en mode dorer puis versez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons et d'ail.

Ajoutez les crevettes et ensuite les haricots plats égouttés.

Laissez revenir 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple

---

# Potée saucisses poitrine recette cookeo



## Potée saucisses poitrine recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse

4 tranches de poitrine fumée

200 g de poireaux

600 g de pommes de terre

400 g de carottes

2 navets

1 oignon

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

1 cuillère à soupe d'huile

### **Préparation**

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

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

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez les navets en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la les saucisses et la poitrine fumée.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez l'eau et le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez le bouquet garni

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et le bouquet garni et 200 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

---

# Cabillaud crevettes moules citron cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de cabillaud

200 g de moules congelées

200 g de crevettes

30 ml de jus de citron

100 ml de vin blanc

100 m d'eau

1 oignon

20 g de beurre

Sel

Poivre

1 petite boîte de champignons de Paris

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

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Décortiquez les crevettes

Egouttez et passez sous l'eau les champignons de Paris

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve.

Faites revenir le poisson et les moules.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Versez le vin blanc, le jus de citron et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez la cuillère à soupe de maïzena diluée dans l'eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi arrêter votre Cookeo puis servez chaud avec du riz par exemple.

---

# Rouelle porc à la bière recette cookeo



## Rouelle porc à la bière recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc 800 g

800 g de pommes de terre

400 g de carottes

1 oignon

1 bouteille de bière de 33 cl

500 ml d'eau

1 cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

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

Epluchez et coupez le navet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez dans la cuve un bouillon composé de 330 ml de bière, 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et 200 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

---

**Paupiettes porc légumes**  
**recette cookeo**



# Paupiettes porc légumes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc

200 g de poireaux

400 g de pommes de terre

600 g de carottes carottes

1 navet

1 oignon

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

Curry

2 cuillères à soupe d'huile

### **Préparation**

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

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

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez le navet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les paupiettes de porc.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

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 10 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et le bouquet garni et 200 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.