

# Moules à ma sauce recette cookeo



## Moules à ma sauce recette cookeo

Une recette cookeo de moules en sauce à ma façon . Pour la sauce c'est une sauce entre la sauce curry et la sauce moutarde . J'ai bien aimé cette recette .

### **Ingrédients pour 4 personnes**

2 kg de moules

2 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

1 oignon

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'Huile d'olive

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Versez le verre de vin blanc et l'eau. Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Ajoutez les moules.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve en conservant le jus de cuisson Repassez en mode dorer. Puis ajoutez la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.

Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de maïzena pour faire épaisir la sauce.

Quand la sauce a épaisi remettez les moules dans la cuve pour les réchauffer mélangez et servez chaud

---

# Riz crevettes curry recette cookeo



## Riz crevettes curry recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées

200 g de champignons de Paris

1 oignon

240 g de riz incollable

100 ml vin blanc

600 ml d'eau

1 petite boîte de tomates concassées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel, poivre

1 cuillère à café de curry

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les champignons de Paris sous l'eau et émincez-les.

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis faites dorer les oignons.

Saupoudrez avec la cuillère de curry

Versez le riz et la boîte de tomates pelées.

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 la crème fraîche et les cuillères de concentré de tomates. Mélangez.

Servez chaud

---

# Flan chou -fleur recette cookeo



## Flan chou -fleur recette cookeo

180 CALORIES 6 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

### **Préparation**

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Détachez les fleurettes du chou-fleur. Passez les sous l'eau.

Déposez les fleurettes dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou-fleur et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn

Servez chaud.

---

# Rôti porc bière recette cookeo



## Rôti porc bière recette cookeo

### Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 rôti de porc

1 oignon

330 ml de bière

100 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de maïzena

## **Préparation**

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

Versez la bière et les 100 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 40 mn.

Quand la cuisson est terminée **repassez en mode dorer** puis ajoutez la crème fraîche et la maïzena. Arrêtez votre cookeo quand la sauce a épaissi.

Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

---

# **Escalopes poulet poivrons recette cookeo**





# Escalopes poulet poivrons recette cookeo

**280 CALORIES 2 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de poulet

1 oignon

2 poivrons

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**

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de poulet

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 5 mn**

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

---

# **Rouelle de porc tomates recette cookeo**



# Rouelle de porc tomates recette cookeo

## Ingrédients 4 personnes

1 rouelle de porc

2 cuillères à café de concentré de tomates

800 g de pommes de terre

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 bouillon cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

## Préparation

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

Mode dorer

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

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,200 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 déposez les pommes de terre en morceaux dans la cuve et **reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

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

---

# **Filet mignon moutarde recette cookeo**



# **Filet mignon moutarde recette cookeo**

**280 CALORIES 8 SP**

**Filet mignon moutarde recette cookeo**

**280 CALORIES 8 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 filet mignon

1 oignon

200 g de champignons de Paris ou une petite boîte de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

### **Préparation**

Lavez et émincez les champignons ou égouttez et passez sous l'eau si les champignons sont en boîte

Coupez le filet mignon en tranches

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

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

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez la crème fraîche ,la moutarde et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre Cookeo et servez chaud

---

# Paupiettes porc tomates recette cookeo



## Paupiettes porc tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 paupiettes de porc

4 tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 oignon

20 Olives vertes

100 ml de vin blanc

### Préparation

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les paupiettes de porc puis les morceaux d'oignons.

Ajoutez les tomates.

Versez 100 ml de vin blanc .

Poivrez

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

Programmez 10 mn

Vous pouvez ajouter du concentré de tomates et de la moutarde quand la cuisson est terminée.

---

# **Crème dessert vanille Granola cookeo**





# Crème dessert vanille Granola cookeo

## Ingrédients

1l de lait

50 g de maïzena diluée dans un peu d'eau

3 cuillères à soupe d'arôme vanille

1 sachet de sucre vanillé

100 g de granola

130 g de sucre en poudre ou édulcorant 15 g

## Mode dorer

Ecrasez les Granola

Versez le lait dans la cuve.

Ajoutez l'arôme vanille, le sucre ou l'édulcorant.

Ajoutez les granola écrasés

Ajoutez la maïzena.

Portez l'ensemble des ingrédients à ébullition.

Arrêtez votre cookeo quand le mélange a épaissi.

Versez la crème aux Granola dans des pots.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

---

## Côtes de porc tomates recette cookeo



## Côtes de porc tomates recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 à 5 côtes de porc

4 tomates

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux.

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Versez 100 ml de vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

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

Programmez 6 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée et la moutarde. Mélangez et servez chaud

---

# Ratatouille piment Espelette cookeo



## Ratatouille piment Espelette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 tomates

1 oignon frais

1 gousse d'ail

400 g d'aubergines

400 g de courgettes

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

Piment d'Espelette

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

### **Préparation**

**Coupez les tomates, les courgettes, les aubergines, l'oignon et la gousse d'ail en morceaux.**

**Épépinez le poivron et coupez le en morceaux**

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail.

Faites ensuite revenir les poivrons, les morceaux d'aubergines et les morceaux de courgettes.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

---

# Dinde ratatouille recette cookeo



## Dinde ratatouille recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

500 g de tomates

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

1 oignon

1 poivron

100 ml de vin blanc

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Thym ou herbes de Provence

Sel

Poivre

### **Préparation**

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l'ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail pour les faire dorer.

Déposez dans la cuve les morceaux de courgettes,poivrons,aubergines et tomates.

Versez 100 ml de vin blanc avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence

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

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

---

## Hauts de cuisse de poulet plancha



## Hauts de cuisse de poulet plancha

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 hauts de cuisses

2 gousses d'ail

1 citron ou 60 ml de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre



## **Préparation**

Hachez une gousse d'ail

Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive .

Déposez les hauts de cuisses dans un plat .

Versez le jus de citron et l'huile d'olive sur les hauts de cuisses.

Ajoutez les gousses d'ail hachées

Huilez et faites chauffer la plancha.

Quand la plancha est bien chaude faites cuire les hauts de cuisses.

Comptez 20 mn de cuisson (variable en fonction de la plancha et de l'épaisseur des hauts de cuisses)

.

---

# **Pommes de terre niçoise cookeo**



## **Pommes de terre niçoise cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de pommes de terre

1 poivron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

2 gousses d'ail

2 Tomates

100 ml de vin blanc

20 Olives

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez l'ail ,les oignons et les tomates en morceaux .

Epépinez le poivron et coupez le en lanières

Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux .

### **Mode dorer**

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

Ajoutez ensuite l'ail .

Déposez les morceaux de tomates et les lanières de poivron dans la cuve .

Ajoutez les pommes de terre et les olives.

Versez le vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn ou 7 mn