

# Courgettes béchamel recette cookeo



## Courgettes béchamel recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes

1 oignon

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux

## **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons.

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes.

Versez les 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les courgettes, déposez les dans un plat qui va au four.

Préchauffer votre four à 180°

Conservez le jus de cuisson et déposez le dans la cuve du cookeo. **Repassez en mode dorer.**

Versez la cuillère à soupe de moutarde, la crème fraîche. Mélangez

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Arrêter le mode dorer quand la sauce à épaissi.

Versez la sauce sur les courgettes.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 mn à 180 °.

Au grill 5 mn

Servez chaud

---

# Courgettes à la plancha



## Courgettes à la plancha

**155 CALORIES 4 SP**

**Ingédients pour 4 personnes**

800 g de courgettes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

60 ml de vin blanc

Curry

Herbes de Provence

Sel

Poivre

**Préparation**

Coupez les courgettes en lamelles

Déposez les lamelles de courgettes dans un plat .

Versez l'huile et le vin blanc sur les lamelles de courgettes

Saupoudrez de curry et d'herbes de Provence

Laisser macérer pendant 1h au frigo

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Déposez un papier cuisson à la taille de la plancha

Quand l'huile est chaude faites cuire les courgettes

Salez poivrez ,saupoudrez de curry

Versez le reste de la marinade sur les courgettes laissez encore cuire 2 mn

Comptez au total environ 15 mn (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des lamelles de courgettes et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud.

---

**Gratin courgettes poivron  
recette cookeo**



# Gratin courgettes poivron recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes (3 à 4 courgettes)

400 g d'aubergines

1 poivron

100 g de gruyère râpé

300 g de tomates (3 à 4 tomates environ)

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

1 cube de bouillon de boeuf

## **Préparation**

Lavez les tomates ,les courgettes les aubergines .

Coupez les courgettes, les aubergines en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

Épépinez les poivrons et coupez les en morceaux

.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 200°

Ajoutez les morceaux de courgettes ,d'aubergines et de poivrons dans la cuve .

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

### **Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Versez le vin blanc dans le plat

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 200°

Passez en position grill pendant 10 m pour un aspect doré

---

# Gratin d'aubergines recette cookeo



## Gratin d'aubergines recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

100 g de gruyère râpé

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

## **Préparation**

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

Coupez l'oignon en morceaux.

## **Mode dorer**

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

Ajoutez l'ail et les rondelles d'aubergine.

Ajoutez 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Préchauffez votre four à 180°

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four.

Saupoudrez de gruyère et enfournez à 180° pendant 10 mn puis 5 mn au grill.

Servez chaud

---

# **Lasagnes courgettes au boeuf**

# cookeo



## **Lasagnes courgettes au boeuf cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

3 courgettes

3 tomates

400 g de viande hachée

1 oignon

200 g de Coulis de tomates

50 g de gruyère râpé

1 cuillère à café de curry

150 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Coupez les courgettes en lamelles

Coupez les tomates et l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignons puis ajoutez la viande quand les morceaux d'oignons sont dorés.

Ajoutez les tomates ;

Salez et poivrez .

Saupoudrez de curry .

Versez 150 ml d'eau

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le coulis de tomates et mélangez.

Dans un plat qui va au four disposez une couche de lamelles de courgettes et une couche de viande hachée avec le coulis .

Répétez l'opération en finissant par des lamelles de courgettes.

Saupoudrez de gruyère râpé puis enfournez 20 mn à 200 °

---

# Salade lentilles jambon recette cookeo



## Salade lentilles jambon recette cookeo

245 CALORIES 6 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

150 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

1 échalote

200 g de dés de jambon

Persil

6 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

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.

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.

---

# Côtes de porc paprika plancha ou barbecue



## Côtes de porc paprika plancha ou barbecue

### Ingrédients pour 2 personnes

2 côtes de porc

1 cuillères à soupe de miel liquide

3 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de paprika

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe de miel liquide

4 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillère à café de paprika

Mélangez la sauce soja, le miel liquide et le vinaigre balsamique.

Déposez les côtes de porc dans un plat.

Versez le mélange soja,vinaigre,miel sur les côtes de porc.

Saupoudrez avec le paprika.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand l'huile est chaude faites cuire les côtes de porc pendant 15 mn.

Rajoutez de la marinade au fur et à mesure de la cuisson

Servez chaud

---

## **Filet mignon aux légumes d'été cookeo**



# **Filet mignon aux légumes d'été cookeo**

230 CALORIES 6 SP

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 oignon

1 poivron

2 courgettes

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Piment d'Espelette

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux.

Coupez les oignons et les gousses d'ail dégermées en morceaux

Epépinez les poivrons et coupez-les en lanières

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

Puis ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail et faites dorer .

.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée les morceaux de tomates, de courgettes, de poivrons dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Servez chaud ensuite

---

# Escalopes poulet champignons à la plancha



## Escalopes poulet champignons à la plancha

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

200 g de champignons de Paris

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de miel

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux et déposez les dans un plat

Lavez les champignons et coupez les en morceaux

Mélangez les 4 cuillères de sauce soja, la cuillère à café de miel , le vinaigre balsamique, les cuillères à soupe d'huile d'olive .

Versez le mélange vinaigre, sauce soja, miel ,huile d'olive les morceaux de poulet et de champignons.

Salez et poivrez et laissez macérer 1 h au frigo

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire le poulet et les champignons entre 8 et 10 mn selon la puissance de votre planche et la grosseur des morceaux de poulet

Servez chaud.

---

# **Salade composée riz haricots verts cookeo**



## Salade composée riz haricots verts cookeo

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

200 g de riz

200 g de haricots verts congelés

2 coeurs de palmier

1 échalote ou la moitié d'un oignon rouge

2 tomates

1 petite boîte de maïs

Pour la vinaigrette

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

600 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez l'échalote ou l'oignon en morceaux

Coupez les cœurs de palmier en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l'huile d'olive . Ajoutez les morceaux d'oignon ou d'échalote. Salez et poivrez

Passez les tomates sous l'eau et coupez -les en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Passez les œufs sous l'eau

### **Mode dorer**

#### **Déposez dans la cuve le riz et les œufs**

Versez de l'eau dans la cuve

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

Programmez 5mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Passez le riz et les œufs sous l'eau froide .

Ecalez les œufs .

Déposez le riz ,les œufs, le maïs , les morceaux de tomates, les cœurs de palmier,dans un saladier .

Déposez le saladier pendant 2h. Sortez le saladier et servez

avec la sauce

---

## Aubergines à la plancha



## Aubergines à la plancha

**120 CALORIES 3 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g d'aubergines

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

60 ml de vin blanc

Quelques feuilles de persil

1 oignon

1 gousse d'ail

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

Lavez et ciselez les feuilles de persil

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux . Déposez les morceaux dans un petit récipient et versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez

Coupez les aubergines en tranches ou en rondelles

Déposez les rondelles ou les tranches d'aubergines dans un plat .

A l'aide d'un pinceau badigeonner les aubergines d'huile d'olive .

Laisser macérer pendant 1h au frigo

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire aubergines.

Au bout de 3 mn retournez les tranches d'aubergines .

Au bout de 10 mn ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail.

Salez poivrez ,saupoudrez de curry

Ajoutez le persil. Versez le vin blanc.

Laissez cuire encore 2 mn.

Comptez au total environ 15 mn (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des tranches d'aubergines et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud.

---

# Gratin de légumes recette cookeo



## Gratin de légumes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes (3 à 4 courgettes)

500 g de pommes de terre (4 pommes de terre environ)

100 g de gruyère râpé

300 g de tomates (3 à 4 tomates environ)

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

### **Préparation**

Lavez les tomates ,les courgettes .

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

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

Ajoutez une cuillère à soupe de moutade avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 200°

Ajoutez les morceaux de courgettes et de pommes de terre dans la cuve

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau

### **Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Versez le vin blanc dans le plat

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 180°

Passez en position grill pendant 10 m pour un aspect doré

---

# Escalopes poulet haricots paprika cookeo



## Escalopes poulet haricots paprika cookeo

**320 CALORIES 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

200 g de champignons de Paris

800 g de haricots verts frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile

200 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Passez les champignons sous l'eau et émincez-les

### **Mode dorer**

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

Saupoudrez de paprika

Ajoutez les haricots verts et les champignons de Paris.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve.

Redéposez les ingrédients dans la cuve et ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez à nouveau avec du paprika.

Servez chaud

---

# Moules tomates recettes cookeo



## Moules tomates recettes cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

2 kgs de moules(plus selon vos convives)

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou autres

1 oignon

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

### Préparation

Lavez et grattez les moules si nécessaire.

Coupez l'oignon en morceaux .

Dégermez les gousses d'ail

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignon.

Versez dans la cuve l'eau, le vin blanc et les tomates pelées.

Ajoutez les moules

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 3 mn

Servez chaud