

Artichauts vinaigrette recette cookeo



Artichauts vinaigrette cookeo recette

Ingrédients pour 4 personnes

4 artichauts

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Pour la vinaigrette

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Coupez les queues des artichauts.

Passez vos artichauts sous l'eau

Déposez les artichauts passés sous l'eau dans le panier vapeur

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Préparez la vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde. Salez et poivrez.

Salade petits pois asperges poulet cookeo



Salade petits pois asperges poulet cookeo

260 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g d'escalopes de poulet

400 g de petits pois

150 g d'asperges vertes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Pour la sauce vinaigrette :

4 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, une cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez les asperges en partant de la pointe et en allant vers le talon.

Coupez les asperges en tronçons.

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.

Mode dorer

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

Ajoutez les petits pois et les asperges coupées en tronçons.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Préparez une sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la moutarde.

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve. Placez les ingrédients dans un saladier et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez la salade et servez avec la vinaigrette

Gratin courgettes curry recette cookeo



Gratin courgettes curry recette cookeo

Cette recette se déroule en 2 temps : un premier en cuisson rapide ou sous pression avec le panier vapeur puis en mode dorer.

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

200 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon

Sel

Poivre

Curry

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de gruyère râpé

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les courgettes sous l'eau puis coupez-les en morceaux

Déposez-les de courgettes dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et une cuve de bouillon de cube émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée, Egouttez la cuve et réservez pour un court moment les courgettes

Rincez la cuve puis essuyez la.

Passez en mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez ensuite les courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.

Saupoudrez de curry

Versez dans un plat qui va four l'ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère et enfournez en position grill à 210° pendant environ 10 mn

Servez chaud

Salade tomates haricots maïs cookeo



100 RECETTES ROBOT CUISEUR BEAUX JOURS



JP ROUSSEAU

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFORMATIONS

Salade tomates haricots maïs cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

220 CALORIES 5 PP 3 SP

500 g de haricots verts frais ou congelés

500 g de haricots beurre frais ou congelés

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts et les haricots beurre à cuire . Dans un récipient versez l'huile ,le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde et mélangez.

Egouttez le mais .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts et haricots beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ,égouttez les haricots verts et haricots beurre et laissez refroidir à l'air libre.

Déposez les haricots dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots du frigo puis dressez votre salade en ajoutant,les tomates cerises coupées en 2 et le mais égoutté.

Servez avec la vinaigrette

Poulet entier à l'indienne recette cookeo



Poulet entier à l'indienne recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boîte de tomates pelées

4 cuillères à soupe d'huile

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de curcuma

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l'huile

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de volaille émietté

Mode dorer

Versez d'huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Ajoutez le curcuma et le curry .

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3 X 15 mn = 45 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud ou versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .Enfournez pour un maintien au chaud à 100 ° pendant que vous préparez vos légumes

Rôti de porc au lait cookeo



Rôti de porc au lait cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 rôti de porc

1 oignon

1 grosse boîte de champignon de Paris

200 ml de lait

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Poivre

Sel

Préparation

Egouttez les champignons de Paris et passez les sous l'eau

Coupez les oignons en morceaux

Composez un bouillon avec 200 ml d'eau ,200 ml de lait et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer le rôti quand l'huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites-les dorer.

Ajoutez les champignons de Paris

Versez votre bouillon

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Quand la cuisson est terminée réservez votre rôti pour le couper en tranches.

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde dans la cuve et mélangez.

Redéposez les tranches de rôti dans la cuve et mélangez.

Servez chaud

Salade haricots verts thon

recette cookeo



Salade haricots verts thon recette cookeo

255 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de haricots verts frais ou congelés

1 oignon rouge

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 boîte de thon

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts à cuire . Dans un récipient versez l'huile ,le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde

Coupez l'oignon rouge en morceaux.

Egouttez le mais .

Egouttez la boîte de thon .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

.Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l'air libre,déposez-les dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots verts du frigo puis dressez votre salade en ajoutant les morceaux d'oignons ,les tomates cerises coupées en 2,le mais et le thon égoutté.

Servez avec la vinaigrette

Asperges vertes sauce citron cookeo



Asperges vertes sauce citron cookeo

125 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients

500 g d'asperges vertes ou une botte

Pour la sauce citronnée

200 ml de crème fluide

30 ml de jus de citron

Quelques brins de ciboulette

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

2 pincées de sel

Poivre

Préparation

Epluchez les asperges avec un économiseur en partant de la pointe pour aller vers le talon.

Coupez la partie dure du talon.

Passez les asperges sous l'eau.

Déposez les asperges dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Pendant la cuisson préparez votre sauce citronnée avec

- 200 ml de crème fraîche liquide
- 30 ml de jus de citron
- Ciboulette ciselée
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre selon votre convenance

Programmez 5 mn

Quand les asperges sont cuites laissez refroidir à l'air libre puis 2 h au frigo.

Servez avec la sauce citron

Salade haricots verts poulet tomates cookeo



Salade haricots verts poulet tomates cookeo

225 CALORIES 5 PP 3SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots verts extra-fins surgelés

200 g d'escalopes de poulet

12 tomates cerises

1 échalote

2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire dorer

Pour la vinaigrette :

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde.

2 cuillères à soupe de soja

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'échalote en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez les tomates cerises en 2

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin ,une cuillère à soupe de moutarde.

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez les morceaux d'échalotes.

Déposez ensuite les haricots verts dans la cuve

Versez 200 ml d'eau dans la cuve avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots verts et le poulet dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante

Quand les haricots verts et les morceaux de poulet sont refroidis ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Placez le saladier dans le frigo au moins 2 h.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

Salade pommes de terre tomates haricots cookeo



Salade pommes de terre tomates haricots cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pomme de terre

400 g de haricots verts frais ou congelés

60 g d'olives dénoyautées en morceaux

100 g de fromage de brebis

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

Préparation

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

Coupez le fromage de brebis en morceaux.

Coupez les tomates cerises en 2

Déposez les pommes de terre et les haricots verts dans la cuve et ajoutez 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les pommes de terre et les haricots verts quand la cuisson est terminée.

Déposez les pommes de terre et les haricots verts dans un saladier et laissez-les refroidir à l'air libre.

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients dans le saladier avec les pommes de terre et les haricots verts et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, les 2 cuillères à soupe de sauce soja, la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et le poivre.

Salade dinde haricots beurre recette cookeo



Salade dinde haricots beurre recette cookeo

235 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots beurre extra-fins surgelés

200 g d'escalopes de dinde

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire dorer

Pour la vinaigrette :

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde.

2 cuillères à soupe de soja

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux .

Coupez les tomates cerises en 2

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin ,une cuillère à soupe de moutarde.

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis quand

l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de dinde.

Déposez ensuite les haricots beurre dans la cuve

Versez 200 ml d'eau dans la cuve avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots beurre et les morceaux de dinde dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante

Quand les haricots beurre et les morceaux de poulet sont refroidis ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Placez le saladier dans le frigo au moins 2 h.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

Asperges dinde citron recette cookeo



Asperges dinde citron recette cookeo

235 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de dinde

400 g d'asperges vertes

3 cuillères soupe de Jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Quelques feuilles de persil.

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez la crème fraîche et la cuillère de moutarde et une cuillère à soupe de citron

Découpez les escalopes de dinde en morceaux.

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l'extrémité des talons des asperges.

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

Versez 2 cuillères à soupe de jus de citron sur les morceaux d'escalopes.

Ajoutez ensuite les asperges.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud avec la sauce crème fraîche moutarde.

Salade haricots verts pommes

de terre cookeo



Salade haricots verts pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de haricots verts frais ou congelés

La moitié d'un oignon rouge

500 g de pommes de terre

2 cuillères à soupe de soja

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Persil

Préparation

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

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts et les pommes de terre à cuire.

Coupez l'oignon rouge en morceaux.

Dans un récipient versez l'huile, le vinaigre, la sauce soja.

Ajoutez dans ce récipients les morceaux d'échalote.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Sortez les haricots verts pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

Salade pommes de terre tomates feta cookeo



Salade pommes de terre tomates feta cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

900 g de pomme de terre

60 g d'olives dénoyautées en morceaux

100 g de fromage de brebis

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

Préparation

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

Coupez le fromage de brebis en morceaux.

Coupez les tomates cerises en 2

Déposez les pommes de terre dans la cuve et ajoutez 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les pommes de terre quand la cuisson est terminée.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et laissez-les refroidir à l'air libre.

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients dans le saladier avec les pommes de terre et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, les 2 cuillères à soupe de sauce soja, la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et le poivre.