

Salade courgettes dinde recette cookeo



Salade courgettes dinde recette cookeo

230 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

2 filets de dinde (200 g) ou poulet

1 oignon

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cube de bouillon de légumes

Persil quelques feuilles

Sel

Poivre

300 ml d'eau

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Lavez le persil et ciselez-le

Coupez les filets de dinde en morceaux

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de dinde

Ajouter ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez enfin les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile ,2 cuillères à soupe de sauce soja et une cuillère à soupe de vinaigre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez l'ensemble des ingrédients dans un saladier.

Ajoutez le persil dans le saladier

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo et servez avec la sauce vinaigrette soja.

Salade haricots verts sauce soja cookeo



Salade haricots verts sauce soja cookeo

178 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de haricots verts frais ou congelés

1 échalote

2 cuillères à soupe de soja

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts à cuire.

Coupez l'échalote 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 betteraves fromage brebis cookeo



Salade betteraves fromage brebis cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de betterave crues

60 g de fromage de brebis

Feuilles de persil

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel

Poivre

Eau (pour recouvrir les betteraves)

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et le jus de citron.

Lavez et ciselez le persil

Coupez le fromage en morceaux

Passez les betteraves sous l'eau puis déposez les dans la cuve du cookeo.

Recouvrez les betteraves d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 50 mn

Laissez refroidir les betteraves à l'air libre quand la cuisson est terminée puis placez les betteraves au frigo.

Sortez les betteraves du frigo coupez-les en dés ou en morceaux.

Déposez les morceaux de betteraves dans un saladier ajoutez le persil, les morceaux de fromage de brebis.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez la sauce vinaigrette sur l'ensemble de la salade ou versez individuellement la sauce vinaigrette dans les assiettes

Mousse courgettes chèvre cookeo



Mousse courgettes chèvre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

200 ml de lait

1 cube de bouillon de légumes

2 g d'agar agar

70 g de bûche de chèvre

1 pincée de piment d'Espelette

1 cuillère à soupe de moutarde

200 l d'eau

Préparation

Passez les courgettes sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Diluez l'agar agar avec de l'eau dans un petit récipient

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les courgettes et repositionnez la cuve dans le cookeo avec les courgettes.

Mixez pour faire une purée.

Mode dorer

Ajoutez dans la cuve le fromage de chèvre coupé en morceaux.

Versez les 200 ml de lait. Salez et poivrez selon votre convenance

Versez l'agar agar dilué dans l'eau et laissez porter à ébullition pendant 2 mn. (Vous pouvez descendre le couvercle du cookeo si l'ébullition est forte pour éviter les projections)

Arrêtez la fonction dorer.

Versez la préparation dans un moule à charnière. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo. (Au moins 2 h)

Démoulez au moment de déguster.

Brocolis maïs carottes poulet cookeo



Brocolis maïs carottes poulet cookeo

200 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

500 g de carottes

500 g de brocolis frais ou congelés

1 demi-boîte de maïs

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 m d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le brocoli en fleurettes

Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.

Egouttez la boîte de maïs et rincez sous l'eau.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

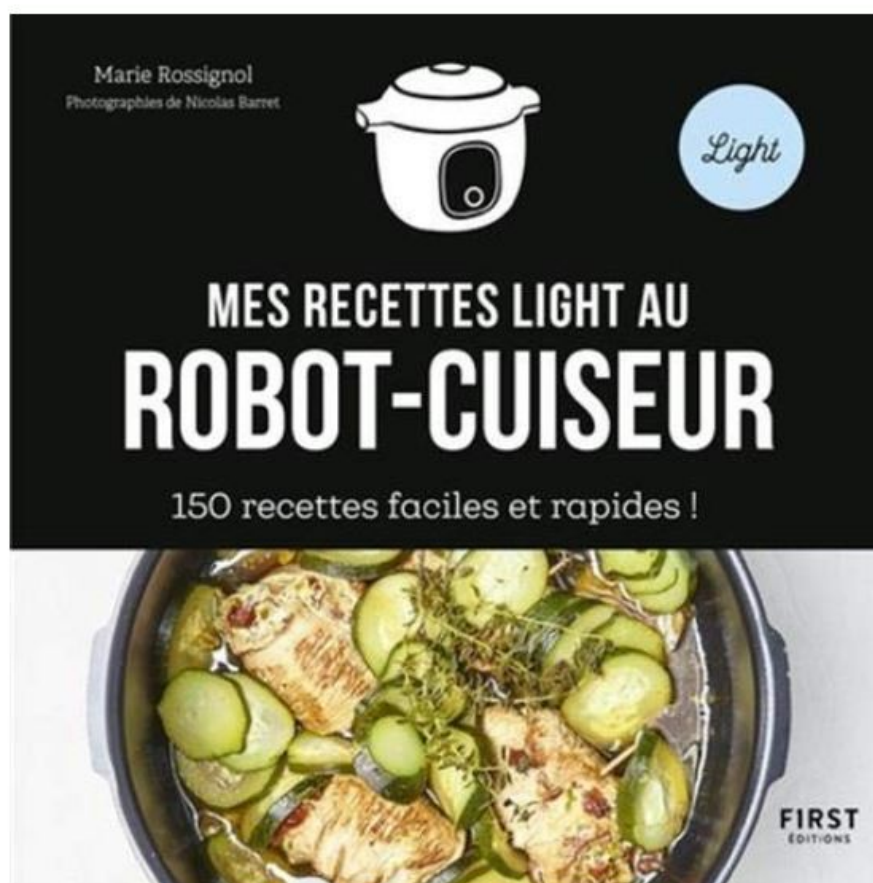
Déposez ensuite dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le maïs.

Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn

150 recettes light au robot-cuiseur cookeo : le livre



150 recettes light au robot-cuiseur cookeo : le livre

**150 recettes légères à faire en un tour de main avec votre
Cookeo !**

LA NOTE DE L'AUTEUR

Ça y est, vous avez craqué : votre robot-cuiseur a pris place dans votre cuisine ! Et vous comptez bien le mettre à profit pour vous simplifier la vie ! Prêt à l'emploi, il n'attend plus que vous et votre inspiration...

Lancez-vous ! Après vous avoir expliqué comment utiliser votre Cookeo, Marie Rossignol vous livre ses meilleures recettes light, toutes plus faciles à réaliser les unes que les autres : salade croquante de légumes verts, nouilles soba aux champignons, soupe d'hiver au sarrasin, flan de courgettes, artichauts braisés aux thym, mijoté de Lotte aux

poivrons, soupe de fraises... Voici plus de 150 idées pour cuisiner au quotidien tout en soignant sa ligne et sa santé.

Vive la cuisine légère et irratable : le plus compliqué sera désormais de choisir parmi toutes ces recettes !

POUR PLUS D'INFOS CLIQUEZ SUR LES IMAGES OU COMMANDER

Légumes

CLAFOUTIS AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 26 MIN

1 œuf
50 g de fécule de maïs
25 cl de lait écrémé
2 cuil. à soupe de ricotta
1 poivron
1 courgette
8 tomates cerise
1 cuil. à café d'huile d'olive
sel, poivre

Dans un saladier, mélangez l'œuf, la fécule, le lait et la ricotta. Versez l'appareil à clafoutis dans quatre ramequins.

Lavez et coupez en petits morceaux le poivron et la courgette. Coupez les tomates cerise en deux.

Versez l'huile au fond de la cuve du robot et faites cuire les légumes 1-2 MIN en mode **DORER**. Salez, poivrez. Répartissez les légumes dans des ramequins ou un moule à charlotte. Couvrez-les d'un film alimentaire puis placez-les dans le **PANIER VAPEUR**.

Versez 20 cl d'eau au fond de la cuve, déposez le panier dans le robot, puis lancez la **CUISSON SOUS PRESSION** pour 24 MIN.

ASTUCE

Accompagnez ces petits clafoutis d'une salade de mâche ou encore d'une papillote de poisson blanc.



Entrées

SALADE DE THON ROUGE MARINÉ AU COMBAVA

4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • MARINADE 1 H • CUISSON 4 MIN

600 g de thon rouge
150 g de pousses
d'épinards
quelques graines
germées

Pour la marinade

½ poivron rouge
1 cm de racine de
gingembre
1 gousse d'ail
1 combava bio
1 cuil. à soupe de sauce
soja
1 cuil. à café de vinaigre
de riz
1 cuil. à soupe de jus de
citron
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Pelez et hachez le gingembre et la gousse d'ail. Coupez le poivron en petits dés. Râpez le zeste du combava. Coupez le thon rouge en dés.

Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le vinaigre, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le gingembre, les zestes du combava, les dés de poivron et mélangez bien. Intégrez le thon et laissez mariner 1 h au réfrigérateur.

Faites chauffer le robot en mode **DORER** et versez dans la cuve le thon et sa marinade. Faites revenir **2 MIN**, puis prolongez la cuisson en mode **CUISSON SOUS PRESSION** pendant **2 MIN**.

Répartissez les pousses d'épinards dans les assiettes, puis déposez dessus quelques dés de thon rouge mariné. Saupoudrez de graines germées.



26

Asperges crème fraîche recette cookeo



Asperges crème fraîche recette cookeo

135 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg d'asperges

200 g de crème fraîche

Quelques tiges de ciboulette

De l'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de vinaigre

Le jus d'un citron pressé

Préparation

Epluchez les asperges avec un économe 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 la cuve. Recouvrez d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Pendant la cuisson des asperges préparez la sauce crème fraîche en mélangeant :

- 200 g de crème fraîche

- Une cuillère à soupe de vinaigre
- Le jus d'un citron pressé
- Du sel
- Du poivre
- De la ciboulette ciselée
- Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Placez également la sauce au frigo

Sortez les asperges du frigo et servez avec la sauce.

Salade haricots verts saumon cookeo



Salade haricots verts saumon cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots verts extra-fins surgelés

100 g de filets de saumon frais

1 Oignon rouge

2 cuillères à soupe de jus de citron ou le jus d'un citron pressé

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de persil

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon rouge en morceaux puis hachez le avec les feuilles de persil lavées.

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin et du jus de citron.

Ajoutez l'oignon et le persil haché et mélangez.

Déposez les haricots verts dans la cuve ainsi que le saumon coupé en morceaux.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

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 saumon dans un saladier. Laissez

refroidir à température ambiante puis au frigo.

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

Chorizo haricots verts tomates cookeo



Chorizo haricots verts tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de haricots verts

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 oignons

225 g Chorizo

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites revenir le chorizo .

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les tomates pelées et les haricots verts.

Versez l'eau et le vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud

Poulet pommes de terre petits pois cookeo



Poulet pommes de terre petits pois cookeo

200 CALORIES 4 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

400 g de petits pois

400 g de pommes de terre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Epluchez ,lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez les morceaux de poulet dans la cuve .

Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Astuce

Vous pouvez ajoutez à cette recette des oignons par exemple . Alors il faudra avant la cuisson rapide ou sous pression utilisez le mode dorer avec de l'huile par exemple , du beurre ou de la margarine . Vous pourrez ainsi en profiter pour faire revenir les morceaux de poulet et d'oignons.

Haricots verts pommes de

terre poulet cookeo



Haricots verts pommes de terre poulet cookeo

210 CALORIES 4 PP 1 SP

Ingédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si c'est du frais

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 et les morceaux de pommes de terre

Versez les 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Epinards crémeux pommes de

terre cookeo



Epinards crémeux pommes de terre cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingédients pour 4 personnes

800 g d'épinards congelés

400 g de pommes de terre

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de moutarde

200 ml d'eau

200 g de crème fraîche allégée

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez, lavez les pommes de terre. Coupez-les en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les épinards et les pommes de terre.

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

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

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

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde, mélangez et servez chaud

Poêlée de légumes au cookeo



Poêlée de légumes au cookeo

95 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingédients pour 4 personnes

400 g de carottes fraîches ou congelées

400 g de brocolis congelés

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

100 g de poivrons congelés

300 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les légumes dans la cuve.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et rincez la à l'eau .

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

Quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'oignons . Ajoutez les poivrons et faites revenir pendant 2 à 3 mn

Ajoutez tous les légumes cuits et faites revenir 2 à 3 mn .

Servez chaud

**Riz au lait caramel cookeo
garanti sans projection**



Riz au lait caramel cookeo garanti sans projection

Ingrédients

500 ml de lait entier ou autre

150 g de riz rond

50 g de sucre roux

2 œufs

2 Cuillères à soupe d'arôme vanille ou une gousse de vanille

Nappage caramel

Eau

Préparation

Rincez le riz sous l'eau

Versez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau.

Nappez votre moule ou des récipients avec du nappage caramel

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 moins une minute

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

Mode dorer

Versez le lait **dans la cuve**. Ajoutez le sucre ,l'arôme vanille et mélangez.

Portez à ébullition . Maintenez l'ébullition pendant 2 mn

Arrêtez le Cookeo .

Ajoutez les œufs, mélangez. Versez la préparation dans un saladier ou des ramequins

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo .