

Blé légumes express recette cookeo



Blé légumes express recette cookeo

Nous voilà parti pour ma première recette de blé au cookeo. Je dois avouer que je ne suis pas un fan au départ de cet ingrédient mais un certain ras le bol des pâtes et du riz se faisait sentir. Alors c'est parti pour du blé. Et bien au final j'ai été agréablement surpris par le résultat. Vous ne devriez pas être déçu vous aussi.

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de blé

1 oignon

2 tomates

1 carotte

200 g de poivrons congelés en lanières

1 petite boîte de concentré de tomates

2 cuillères à café soupe d'huile d'olive.

Sel

Poivre

Préparation

Découpez l'oignon en morceaux.

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

Epluchez et coupez la crotte en rondelles.

Mode dorer

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

Puis ajoutez les lanières de poivrons.

Ajoutez les tomates, les rondelles de carottes.

Versez le blé, le verre de vin blanc et 400 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

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

Servez chaud

Salade 4 graines weight watchers cookeo



Salade 4 graines weight watchers cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

90 g de riz

90 g de lentilles vertes

90 g de blé

150 g de petits pois

1 tomate

1 cuillère à soupe de jus de citron

6 cuillères à café d'huile d'olive

1 échalote

2 cuillères à café de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de moutarde

Ciboulette

Sel

Poivre

Préparation

Versez les lentilles dans la cuve et versez 200 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Faites cuire 12 mn les lentilles toutes seules

Quand la cuisson est terminée mettez de côté les lentilles et laissez les refroidir dans un saladier.

Rincez votre cuve et déposez le riz, le blé et les petits pois et recouvrez de 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn de cuisson.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz, les petits pois et le blé avec les lentilles laissez refroidir à l'air libre puis au frigo

Préparez la sauce :

- Mélangez le vinaigre et la moutarde.
- Salez et poivrez
- Versez l'huile et le jus de citron.
- Ajoutez la ciboulette et mélangez.

Coupez la tomate en morceaux et ajoutez-la dans le saladier

Navets caramélisés au cookeo



Navets

caramélisés au cookeo

80 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de navets

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

200 ml d'eau

Huile d'olive

Préparation

Epluchez les navets et lavez les .

Coupez les navets en morceaux

Sélectionnez la fonction **Ingrédients puis légumes et fruits choisissez navets** . Indiquez le poids de vos navets puis versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve puis lancez la cuisson (le temps est préprogrammé par cookeo). Fermez le couvercle.

Quand la cuisson est finie passez en **mode dorer** et versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les navets .

Saupoudrez avec le sucre en poudre et caramélisez.

Servez chaud

**Poivrons farcis merguez
recette cookeo**



Poivrons farcis merguez recette cookeo

Ingrédients pour 2 personnes

2 merguez

2 poivrons

1 tomate

25 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

1 demi cuillère à soupe d'ail déshydraté

1 petit oignon

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Ingrédients pour 4 personnes

4 merguez

4 poivrons

2 tomates

50 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté

2 petits oignons

Préparation

Découpez la ou les tomates en morceaux ainsi que l'oignon ou les oignons

Découpez les merguez en rondelles.

Déposez les tomates et les morceaux d'oignons et les rondelles de merguez dans un saladier et ajoutez le gruyère râpé . Salez et poivrez. Saupoudrez de cumin. Mélangez l'ensemble .

Lavez et découpez un chapeau sur chaque poivron . Enlevez les pépins .

Garnissez les poivrons de l'ensemble de la préparation. Refermez avec les chapeaux .

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

Déposez les poivrons farcis dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes

Spaghettis poulet citron
cookeo



Spaghettis

Poulet citron cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café d'ail déshydraté

280 g de spaghettis

100 g d'oignons congelés

Persil déshydraté

600 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux d'escalope de poulet et l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons.

Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et un cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le citron.

Servez chaud

Salade poulet poivrons tomates préparation cookeo



Salade poulet poivrons tomates préparation cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tomates cerise

400 g d'escalopes de poulet

800 g de poivrons frais ou lanières de poivrons congelées

Ciboulette

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Piment d'Espelette

Jus de citron ou 1 citron pressé

5 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Coupez et épépinez les poivrons si vous utilisez du poivron frais.

Coupez les tomates cerises en 2

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de poulet puis ajoutez les morceaux de poivron.

Versez le verre de vin blanc et 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre.

Egouttez ensuite l'ensemble de la préparation net déposez la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette en mélangeant:

- Le vinaigre
- L'huile
- Le jus de citron
- Les morceaux de ciboulette
- Du piment D'Espelette ou autre selon votre convenance.

Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez avec le poulet et les poivrons. Placez au frigo Servez Frais

Spaghettis poulet poivron cookeo



Spaghettis poulet poivron cookeo

315 CALORIES 6 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

400 escalopes de poulet

100 g d'oignons

200 g de lanières de poivrons congelées

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux d'escalopes de poulet avec l'huile d'olive dans la cuve.

Ajoutez les poivrons.

Ajoutez ensuite les spaghettis.

Salez et poivrez.

Versez le vin blanc et de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression.

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mon cas 4 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et mélangez.

Servez chaud

Salade tomates lentilles recette cookeo



Salade tomates lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

Thym

Persil

1 cuillère à café d'ail déshydraté

4 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez vos tomates cerise.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 300 ml d'eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 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.

Salade moules betteraves cookeo weight watchers



Salade moules betteraves cookeo weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée. Egouttez et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placez le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

Poireaux sauce curry cookeo



Poireaux sauce curry cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux

200 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde mi forte

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Persil

Préparation

Lavez vos blancs de poireaux puis coupez-les en rondelles.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Pendant la cuisson préparez une sauce avec 200 ml de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de curry, une cuillère à soupe de moutarde mi forte. Mélangez, salez et poivrez.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.

Servez froid avec la sauce curry

Salade haricots verts
champignons cookeo



Salade haricots verts champignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

sel poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de gingembre moulu

1 cuillère à café d'ail déshydraté

1 jus de citron pressé

Préparation

Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l'air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .

Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l'ail .

Servez froid

One pot pasta spaghetti bolognaise cookeo



One pot pasta spaghetti bolognese cooked

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boîte de tomates pelées

200 g de carottes en rondelles congelées

280 g de spaghetti

1 petit verre de vin blanc

300 g de viande de bœuf hachée

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les spaghettis , la viande hachée, les carottes en rondelles la boîte de tomates pelées.

Salez , poivrez.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté ainsi que le vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez Chaud

Couscous boulettes légumes express cookeo



Couscous boulettes légumes express cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de bœuf

200 g de semoule

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 demi-cuillère de cumin

1 demi-cuillère de ras-el-hanout

50 g d'oignons congelés

250 g de carottes congelées en rondelles

200 g de courgettes congelées

100 g de pois chiches cuits (en boîte)

1 cuillère à soupe de coriandre congelée

700 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :

- Les carottes
- Les oignons
- Les courgettes
- Les pois chiches
- Les boulettes de boeuf

Versez les 700 ml d'eau.

Ajoutez les $\frac{1}{2}$ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.

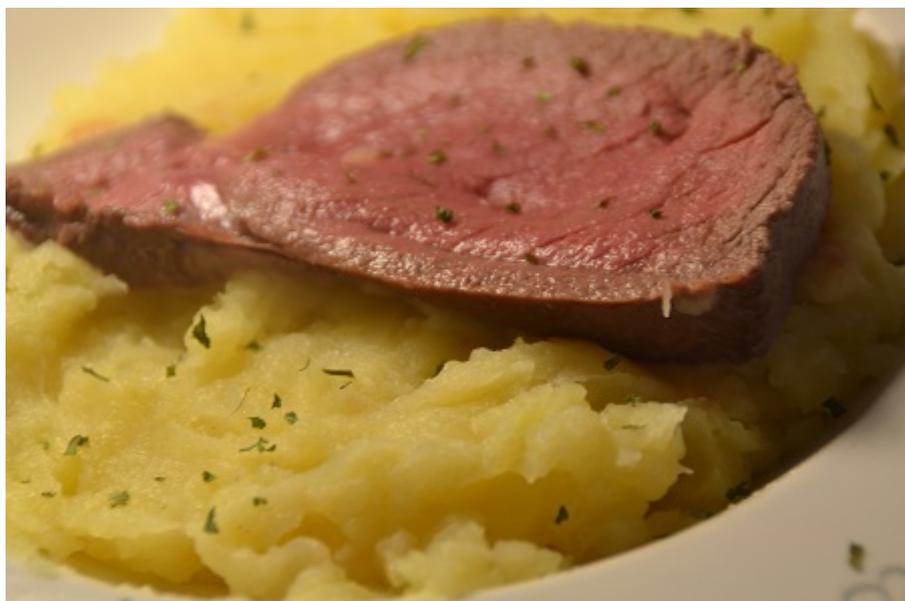
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

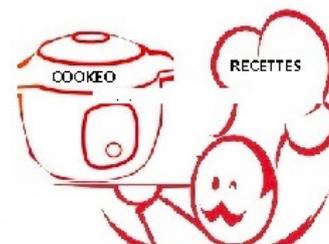
Fiche cookeo purée maison



Fiche cookeo purée maison



Purée de pommes de terre maison



Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve, versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

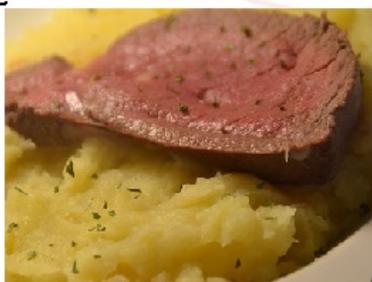
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

