Récapitulatif fiche anciennes cookeo

Vous trouverez dans cet article un récapitulatif de fiches recettes cookeo de mon ancienne formule

Boulettes boeuf Bourguignones

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf
300 g de carottes
100 g d'oignons
1 petite boite de tomates pelées
1 cube de bouillon de bœuf
1 petite boite de champignons de Paris
4 cuillères de Concentré de tomates
Sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.
Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.
Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.
Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse.
Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.
Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Cookeo

Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
10 petites pommes de terre
1 verre de vin blanc
-huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf

Position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.
Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de **cuisson rapide**
Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

Cookeo

Moulinex

Bœuf sauté aux oignons

282 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
200 g de carottes
3 oignons
½ cuillère à café de gingembre
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de sucre
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d 'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis la viande.
Ajoutez le vinaigre de cidre , la sauce soja ,le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.
Ajoutez les carottes.
Versez les 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud avec un féculent de votre choix.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/
http://recettescookeo.net/

Cookeo

Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)
1 grosse boite de champignons de Paris
1 cube de bouillon de bœuf
Crème fraîche
Huile d'olive
1 oignon
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de fécule de mais.
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre

Mode « dorer »
Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés.
Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez.
Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.
Cuisson rapide.(1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.
Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.
Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.
Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde" et 2 cuillères à soupe de fécule de mais. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..
Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.
Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.

Cookeo

Moulinex

Cuisses poulet haricots verts

382 calories 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 2 personnes

2 cuisses de poulet
400 g de haricots verts
100 g d'oignons congelés
Herbe de Provence
1 cube de bouillon de boeuf
400 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.
Ajoutez les haricots verts. Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté
Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Cookeo

Longe de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
800 g de longe de porc sans os
200 g de carottes congelées
2 échalotes
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
3 cuillères de concentré de tomates
1 verre de Vin blanc
1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Découpez les échalotes en morceaux .
Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez
Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau **Passez en cuisson rapide** et programmez 1 h de cuisson.
Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .
Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates .
Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.
Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.
Laissez mijotez 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

Cookeo

Moulinex

Sauté dinde carottes

Calories 241 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes
600 g de sauté de dinde
200 g de carottes
200 g d'oignons
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
300 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation
Mode dorer
Faites dorer les oignons avec de l'huile d'olive dans la cuve. Ajoutez le sauté de dinde et faites dorer également.
Ajoutez les carottes, l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté, le verre de vin blanc.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 20 mn
Vous pouvez servir ce sauté de dinde avec de spaghettis par exemple.

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

Escalopes porc brocolis

220 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis
200 g d'oignons
3 escalopes de porc (400 g)
Huile d'olive
1 cube de bouillon de poule .
Sel
Poivre
Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .
Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.
Cuisson rapide ou sous pression .
Programmez 3 mn
Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.
Redéposez la cuve dans le cookeo .
Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve .
Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .
Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .
Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .
Servez chaud

Poulet entier herbes de Provence

Ingrédients

1 poulet
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de farine
1 sachet de papillotes Herbes de Provence
100 ml de vin blanc
200 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer
Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).
Salez poivrez selon votre convenance.
Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,200 ml d'eau , 1 cube de bouillon de bœuf émiétté et le contenu du sachet d e paillotes d'herbes de Provence.
Versez ce bouillon dans la cuve
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 30 mn
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer ,réservez votre poulet ,ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi redéposez votre poulet dans la cuve .
Servez chaud

Cookeo
Moulinex

Steaks hachés moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 verre de vin blanc
Huile d'olive
2 cuillères à café de maizena

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

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive
Ajoutez les steaks hachés .
Versez le vin blanc et le bouillon composé de 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Repassez en mode dorer pour épaissir la sauce avec 2 cuillères à café de maizena

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Cookeo
Moulinex

Boeuf Bourguignon

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de bœuf coupé en cubes de 25 g
35 cl de vin rouge
15 cl de fond de veau
100 g de lardons
200 g d'oignons émincés
1 cuillère à soupe d'huile végétale
3 carottes émincées
400 g de champignons de Paris
1 bouquet garni
Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve.
Faites revenir tous les ingrédients sauf le liquide et le bouquet garni pendant 10 minutes.
Ajoutez le liquide et le bouquet garni.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression :

35 min

http://sport-et-regime.com/

Foies volailles cookeo aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'oignons congelés ou 2 oignons frais
3 pommes
400 g de foies de volaille
1 quart de cuillère à café de gingembre
1 quart de cuillère à café de muscade
1 cuillère à café de coriandre déshydratée
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les foies de volailles environ 1 mn puis ajoutez les oignons . Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de pommes.
Ajoutez le gingembre, la muscade, la coriandre .
Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn .
Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

Boeuf à la catalane

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de bœuf
100 g d'olives vertes dénoyautées
60 g de chorizo
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
240 g de riz

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les boulettes de bœuf avec de l'huile d'olive dans la cuve .Puis ajoutez le chorizo coupé en morceaux.
Ajoutez en suite les olives vertes.
Versez un peu d'eau 100 ml puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez.
Versez le riz puis recouvrez les ingrédients d'eau environ 200 ml .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .
Servez chaud

Spaghettis poulet olives

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux
240 g de spaghettis
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café d'ail déshydraté
100 g d'olives vertes dénoyautées
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de poulet. Faites dorer ensuite les oignons.
Ajoutez les olives vertes,l'ail déshydraté.
Salez et poivrez.
Cassez les spaghettis en 2 puis mettez les dans la cuve .
Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Servez chaud

Pennes dinde citron

Ingrédients pour 5 personnes

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux
300 g de pennes
50 ml de citron
1 cube de bouillon de bœuf
3 cuillères à soupe de crème fraîche
Poivre
Thym
Curry
300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d'escalope de dinde et les oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .
Ajoutez les pennes puis un bouillon composé de 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiétté.
Versez le jus de citron ,saupoudrez de thym et de curry selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué par le paquet de pennes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 3 cuillères à soupe de crème fraîche
Servez chaud .

Lapin à la moutarde 5 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraiche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

Mode dorer

Faites dorer le lapin avec l'huile d'olive.
Flambez avec le cognac puis versez les ingrédients c'est à dire : les
oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre
balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer.
Ajoutez un bon verre d'eau.

Faites cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

Steaks de porc au vin blanc

Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc
125 ml de vin blanc
200 g de carottes congelées
40 g d'oignons
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
Sel , poivre
Huile d'olive
60 g de crème fraîche
150 ml d'eau.

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.
Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.
Versez le vin blanc.
Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf
Cuisson sous pression ou cuisson rapide
Programmez 8 mn de cuisson rapide .
En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche.
Servez chaud.

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet au vin rouge

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

1 petite boite de concentré de tomates

200 g de champignons de Paris

100 g d'oignons congelés

300 ml de vin rouge

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses puis les morceaux d'oignons .

Réservez les cuisses de poulet et faites revenir les oignons et les champignons de Paris .

Redéposez les cuisses de poulet dans la cuve et ajoutez le vin rouge, le bouillon d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn de cuisson .Quand la cuisson est terminée réservez les cuisses dans un plat qui va au four .

Ajoutez la boite de concentré de tomates dans la cuve et mélangez. Versez la sauce sur les cuisses de poulet.

Enfournez pendant 10 mn à 180 degré. Servez chaud .

Cookeo Moulinex

Poulet ananas maïs

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 15 mn **Propoints** 6 **Calories 268**

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes
150 g de lanières de poivron
1 cube de bouillon de bœuf
150 g d'ananas, en gros dés
200 ml d'eau
80 g de grains de mais, en boîte
150 g de haricots rouges, en boîte
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d 'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le mais..
Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;
Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn
Servez chaud

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux champignons

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 25 mn **Propoints** 6 **Calories** : 310

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

1 verre de vin blanc

200 g de champignons de Paris

1 cube de bouillon de poule

1 oignon

Poivre

Sel

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Découpez l'oignon en morceaux.

Ajoutez les ingrédients un à un .Commencez par les oignons .puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet .Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez .Plongez le cube de bouillon de poule.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 25 mn

Cookeo Moulinex

Spaghettis bourguignonne

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
300 g de viande à bourguignon
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin rouge
300 ml d'eau
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.
Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.
Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)
Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

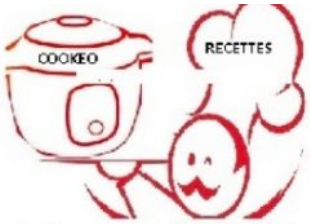
Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.
Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghettis coupées en 2 avec 100 ml d'eau.
Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide.(temps de cuisson des spaghettis indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

Cookeo Moulinex

Gratin de chou fleur



315 CAL 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur
1 cuillère à soupe de moutarde
200 ml de crème fraîche
Sel
Poivre
140 g de gruyère râpé
200 g d'oignons
Huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat.
Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .
Préchauffez votre four à 180 ° .
Passez en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve .
Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.
Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .
Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °
Servez chaud

Cookeo Moulinex

Gnocchis tomate

Ingrédients pour 5 personnes

750 g de gnocchis
1 cube de bouillon de bœuf
1 boite de tomates concassées
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
300 ml d'eau

Préparation

Ajoutez dans la cuve les gnocchis, les tomates concassées.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez une minute .
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche .
Servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Riz cantonais

Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe
150 g d'oignons congelés
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites
3 cuillères à soupe de lardons
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)
500 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les oeufs en brouillade puis réservez-les.
Faites dorer les lardons puis les oignons.
Ajoutez le mais, les crevettes, le riz.
Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.
Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

Artichauts sauce au thon

Ingrédients pour 4 personnes

12 fonds d'artichaut congelés
1 boite de thon au naturel
2 œufs
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 citron
sel
poivre

Préparation

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn.
Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler.
Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraiche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.
Cuisson rapide
Programmez 10 mn
Egouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Placez au frigo.

Cookeo

Moulinex

Purée de pommes de terre au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux
Sel
Poivre
250 ml de lait
1 cube de bouillon de bœuf
15 g de Saint Agur
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .
Salez et poivrez.
Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn
Mixez l'ensemble de la préparation
Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche
Servez chaud