Récapitulatif fiches cookeo nouvelles

Îles flottantes

• Ingrédients •

Pour la crème anglaise:

- ✓ 4 jaunes d'œuf / 80 g de sucre / 500 ml lait entier
- ✓ Arôme vanille/20 g de maizena

Pour les blancs en neige:

- ✓ 50 g de sucre poudre / 4 blancs d'œuf / Caramel

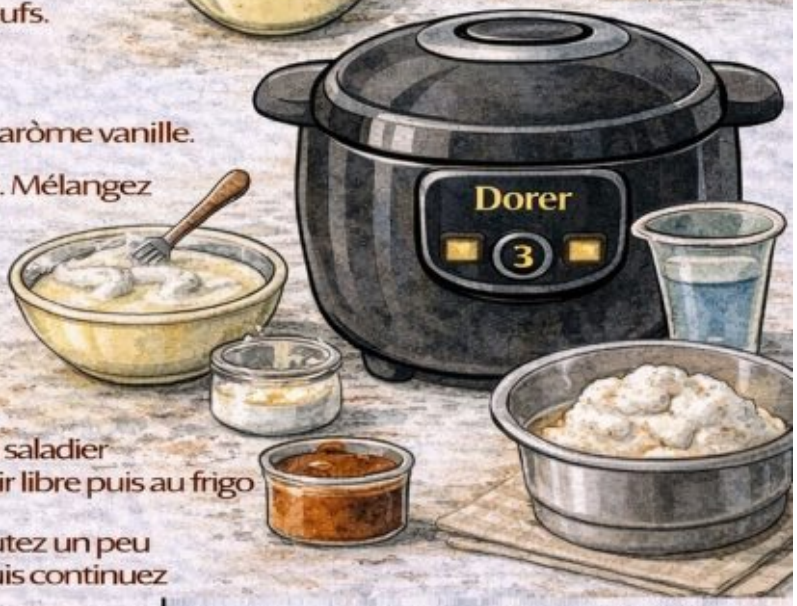


• Préparation •

1. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.
2. Ajoutez le sucre aux jaunes d'oeufs.

• Mode dorer •

1. Versez le lait dans la cuve avec l'arôme vanille.
2. Ajoutez le mélange œufs sucre. Mélangez
3. Ajoutez ensuite la máïzena.



• Mode dorer •

4. Dés que la préparation épaissit, arrétez la fónction dorer.
4. Réservez la préparation dans un saladier par exemple. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo
5. Monter les blancs en neige ajoutez un peu de sucre quand ils sont fermes puis continuez de monter les blancs en neige.
6. Rincez votre cuve puis replacez la dans le cookeo puis versez 200 ml d'eau.
   Ajoutez le panier vapeur.
   Déposez dans un moule les blancs en neige
   Déposez le moule dans le panier vapeur

• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 3 mn
2. Laissez refroidir à l'air libre quand la cuisson est terminée. Puis ajoutez les blancs en neige sur la créme anglaise et placez au frigo au moins 2 h avant dégustation.



Asperges sauce citron

• Ingrédients pour 4 personnes •

500 g d'asperges
200 ml d'eau
Pour la sauce citronnée
200 ml de crème fluide
30 ml de jus de citron
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
2 pincées de sel
Poivre



• Préparation •

1. Epluchez les asperges avec un économe en partant de la pointe pour aller vers le talon.
   Coupez la partie dure du talon.
2. Passez les asperges sous l'eau.
   Déposez les asperges dans le panier vapeur.
3. Versez 200 ml d'eau dans la cuve.
   Déposez le panier vapeur dans la cuve



• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Pendant la cuisson préparez votre sauce citronnée
   - 200 ml de crème fraîche liquide
   - 30 ml de jus de citron
   - 1 cuillère à soupe de moutarde
   - Sel et poivre selon votre convenance
2. Programmez 5 mn
3. Quand les asperges sont cuites laisser refroidir à l'air libre puis 2 h au frigo

Servez avec la sauce citron

Allumettes canard pomme de terre



Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 200 g d'allumettes de canard.
- ✓ 800 g de pommes de terre.
- ✓ 2 cuilléres à soupe d'huile / Sel / Poivre.
- ✓ 2 cuilléres à soupe de vinaigre.
- ✓ 300 ml d'eau
- ✓ 3 cuillères à soupe de miel

Préparation

1. Epluchez, passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux Déposez les **morceaux** de pommes de terre dans la cuve. Versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression



1. Programmez 4 mn.
   Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les pommes de terre.
2. Rincez et essuyez votre cuve et replacez la dans le cookeo.
3. Passez en mode dorer.
   Versez l'huile, quand l'huile est **chaude** déposez les allumettes de canard.
4. Laissez revenir une minute ou 2
5. **Versez le miel et le vinaigre dans la cuve ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre et laissez revenir une ou 2 minutes.**



Blanquette boudin blanc

Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 3 boudins blancs
- ✓ 600 g de champignons de Paris frais ou congelés.
- ✓ 100 ml de vin blanc.
- ✓ 200 ml d'eau / 1 cube de bouillon de boœf
  2 cuilléres à soupe de crème fraiche.
- ✓ 1 cuillére à soupe de moutarde
- ✓ Sel / Poivre / 30 g de beurre.
- ✓ 1 oignon



Préparation

1. Coupez les boudins blancs en tronçons.
2. Coupez l'oignon en morceaux
3. Passez les champignons de Paris sous l'eau et émincez les si ce sont des champignons frais.
4. Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

1. Déposez le beurre dans la cuve et faitesrevenir lesoignons et les tronçons de boudin blanc.



2. Versez le bouillon préparé. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide.

1. Programmez 5 mn
2. Quand la cuissòn est términée passez en mode dorer.
3. Ajoutez la crème fraiche et la moutarde et la cuillére à soupe de maizena pour faire épaissir la sauce
4. Quand la sauce a épaissi servez chaud



chatGPT

Bœuf moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

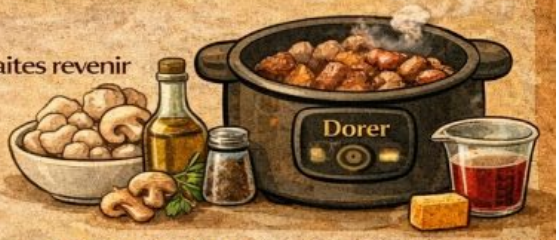
- ✓ 800 g de viande à bourguignon
- ✓ 2 cuilléres à soupe de Moutarde
- ✓ 300 g de carottes en rondelles congelées
- ✓ 100 g d'oignons congelés.
- ✓ 200 g de Champignons de Paris congelés
- ✓ Poivre
- ✓ 250 ml de vin rouge
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ Huile d'olive



Préparation de ce boeuf moutarde

En position "dorer"

1. Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez la viande. Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.
2. Emiettez le cube de bouillon de boeuf, versez le vin rouge et l'eau dans la cuve.



3. Ajoutez 2 cuilléres à soupe de moutarde, salez et poivrez.

Cuisson rapide 45 mn

1. En position "dorer"
   - Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez la viande. Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.
2. Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez le vin rouge et l'eau dans la cuve.
3. Ajoutez 2 cuilléres à soupe de moutarde. salez et poivrez.



Cuisson rapide 45 mn

Bœuf catalane

Ingrédients pour 4 personnes

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



Préparation

Mode dorer



1. Faites revenir les boulettes de bœuf avec de l'huile d'olive dans la cuve. Puis ajoutez le chorizo coupé en morceaux.
2. Ajoutez ensuite les olives vertes.
3. Versez un peu dèau (100 ml), puis ajoutez 2 cuilléres à café de concentré de tomates et mélangez.

Cuisson rapide ou sous pression



1. Versez le riz puis recouvrez les ingrédients d'eau (environ 200 ml).
2. Programmez 6 mn le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.

✓ Servez chaud.

ChatGPT

Blanquette de dinde



• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 1 kg de blanquette de dinde
- ✓ 2 cuilléres à soupe de crème fraîche
- ✓ 100 ml de vin blanc / 10 ml de jus de citron / 200 ml d'eau
- ✓ 400 g de carottes / 400 g de poireaux congelés ou frais
- ✓ 200 g de champignons de Paris frais ou congelés
- ✓ 500 ml d'eau / 1 cube de bouillon de volailles
- ✓ 2 cuilléres à soupe d'huile / 2 cuilléres à café de maïzena
- ✓ Sel / Poivre



• Préparation •

1. Coupez et lavez les champignons de Paris en morceaux (si frais)
2. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles
3. Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles (si frais)
4. Diluez la maïzena avec un peu d'eau dans un récipient
5. Préparez un bouillon avec l'eau, le jus de citron et le cube de bo de bouillon de volailles

• Mode dorer •



1. Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les blanquettes de dinde
2. Versez le bouillon préparé
3. Salez et poivrez selon votre convenance.

• Cuisson rapide ou sous pression •



1. Programmez 20 mn
2. Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide pour 10 mn
3. Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche.
   Repassez en mode dorer
4. Ajoutez les 2 cuilléres à café de maïzena et faites épaissir la sauce.
   Quand la sauce est épaissisi à votre convenance arrêtez votre cookeo puis servez chaud.

Blanquette de sauté de porc

• Ingrédients pour 4 personnes •



- 800 g de sauté de porc
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 70 g de crème fraîche
- 100 ml de vin blanc
- 2 carottes
- 200 g de poireaux
- 200 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 100 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de maizena
- Sel
- Poivre

• Préparation •

- ✓ Coupez et lavez les champignons de Paris en lamelles ; déposez les dans un bol et versez du jus de citron
- ✓ Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux
- ✓ Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles
- ✓ Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles

• Mode dorer •



1. Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de viande puis ajoutez les morceaux d'oignons
2. Versez le vin blanc et un bouillon compos de100mld'eau avec un cube de bouillon bœuf émietté.
3. Salez et poivrez selon votre convenance.

• Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 15 mn
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez ensuite les champignons de Paris, les carottes, les poireaux.
3. Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide pour 5 mn
4. Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche
   Repassez en mode dorer
   Ajoutez les 2 cuillères à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.
   Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cookeo puis servez chaud

Bouillon légumes crevettes

Ingrédients

- ✓ 300 g de crevettes
- ✓ 4 nids de nouillés chinoises
- ✓ 100 ml de vin blanc / 1 l d'eau
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille
- ✓ 200 g de chou-fleur congelés.
- ✓ 200 g d'haricots verts congelés
- ✓ 4 carottes
- ✓ 200 g de poireaux congelés
- ✓ Sel / Poivre / Curry



Préparation

1. Décortiquez les crevettes. Coupez les carottes en morceaux
2. Préparez un bouillon avec 1 l d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de légumes ou autre emiette.
3. Déposez dans la cuve les poireaux, les morceaux de carottes, les haricots verts, le chou-fleur
4. Ajoutez ensuite les crevettes decortiquées. Saupoudrez de curry
5. Versez le bouillon préparé. Salez et poivrez selon votre convenance.



Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 7 mn de cuisson
2. Quand la cuisson est ferminée. déposez les nids de nouilles chinoises dans la cuve.
3. Férmez le couvercle sans le verrouillér pendant 5 mn
4. Sérvez chaud.



ChatGP

Boulettes de boeuf en ratatouille

▸ Ingrédients pour 4 personnes



- ✓ 12 boulettes de boeuf
- ✓ 400 g de tomates
- ✓ 400 g d'aubergines
- ✓ 600 g de courgette
- ✓ 1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
- ✔ 1 poivron rouge
- ✔ 100 ml de vin blanc
- ✔ 100 ml d'eau
- ✔ 1 cube de bouilion de boeef
- ✔ 2 cuilléres à soupé d'huile d'olive
- ✔ 2 cuilléres à café de concentré de tomates
- ✔ 1 cuillére à café de moutarde
- ✔ Sel - Poivre





▸ Préparation :

1. Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté.
2. Epépinez et coupez les poivrons en morceaux
3. Coupez les oignons et l'ail en morceaux
4. Coupez les tomates en morceaux
5. Lavez et coupez les courgettes en morceaux
6. Coupez les aubergines en morceaux
7. Mélangez le concentré de tomates et la moutarde

▸ Mode dorer :



1. Versez l'huile dans la cuve. Fáites dorer les boulettes de boéuf.
2. Ajoutez les oignons pour les faire dorer
3. Déposez courgettes, poivrons, aubergines et tomates.
4. Versez le vin blanc et le bouillon Salez et poivrez

▸ Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 6 mn.
2. Cuand la cuisson est terminée, ajoutez le mélange concentré de tomates et moutarde. Servez chaud.

Émincés porc petits pois tomates

Ingrédients pour 4 personnes

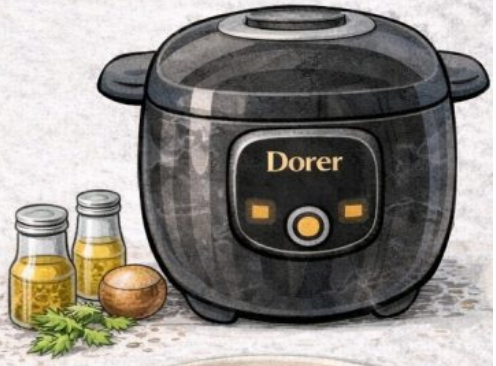
- ✓ 600 g d'émincés deporc
- ✓ 800 g de petits pois congelés
- ✓ 1 petite boite de tomates pelées
- ✓ 1 cube de boeuf
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, Poivre
- ✓ 300 ml d'eau
- ✓ 1 oignon
- ✓ 100 ml de vin blanc





Préparation

1. Coupez l'oignon en morceaux.
2. Versez l'huile d'olive dans la cuve.
3. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon.
4. Faites revenir ensuite les émincés de porc.
5. Ajoutez les petits pois.
6. Versez la boite de tomates pelées.
7. Versez l'eau, le vin blanc.
8. Émiettez le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez selon votre convenance.



Cuisson rapide ou cuisson sous pression

1. Programmez 20 mn
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuilléres à soupe de concentre de tomates. Mélangez et servez chaud.



Farfalles poulet Boursin

• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 280 g de Farfalles.
- ✓ 400 g Escalopes de poulet
- ✓ 20 tomates cerises
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ 2 cuilléres à soupe d'huile d'olive.
- ✓ 2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent
- ✓ 500 ml d'eau



• Préparation •

1. Lavez et coupez les tomates cerises en 2.
2. Coupez les escalopes de poulet en morceaux.



• Mode dorer •

1. Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet.
2. Ajoutez ensuite les tomates cerises puis les farfalles.
3. Versez un bouillon composé de 500 ml d'eau et d'un cube de bouillon émietté.
4. Salez et poivrez selon votre convenance.

• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 5 mn
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuilléres à soupe de fromage, mélangez et servez chaud.



Frittata tomates courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

- ✔ 6 œufs / 1 oignon / 1 courgette
- ✔ 2 tomates
- ✔ 3 cuillères à soupe d'huile / Sel / Poivre



Préparation

1. Cassez et battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez

Mode dorer

1. Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignons, tomates et courgettes pendant 5 mn.
2. Coupez l'oignon en morceaux.



Mode dorer

1. Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignons, tomates et courgettes pendant 5 mn.



2. Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction dorer



3. Cuisson rapide ou sous pression
   Programmez 2 mn. Avant les 2 mn un code d'erreur eau va être signalé (voir la vidéo). Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle.
4. Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour qué l'omelette se retrouve dans l'assiette



5. Servez chaud.

Flan sans pâte

• Ingrédients

- ✓ 2 œufs / 70 g de sucre en poudre / 50 g de maizena
- ✓ 500 ml de lait / 2 sachets de sucre vanillé



• Préparation •

1. Délayez la maizena avec un peu d'éau

• Mode dorer •

1. Versez le lait dans la cuve du Cookeo. Ajoutez le sucre en poudre, les sachets de sucre vanillé et la maizena (diiuée daifs un peu d'éau)
2. Quand le mélange commence à frèmir ajoutez les œufs battus.
3. Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule préalablement beurré ou huilé.

Cuisson

1. Si vous possedez l'Extra Crisp Cookeo, installez-le sur la cuve du Cookeo. Programmez 50 mn à 180°.
2. Si vous n'avez pas le couvercle Extra Crisp, enfournez 50 mn à 1h à 180°.
3. Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo avant de demouler



Foies de volailles champignons

• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 1 barquette de foies de volaille
- ✓ 200g de crème fraîche
- ✓ 1 grosse boite de champignons de Paris frais ou congelés
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ 100ml de vin blanc
- ✓ 200ml d'eau.
- ✓ 1 cuillére à café de moutarde





• Préparation •

1. Mélangez la crème fraîche avec la moutarde.

• Mode dorer •

1. Faites revenir les foies de volailles.
2. Salez et poivrez selon votre convenance.
3. Saupoudrez d'ail semoule
4. Versez le vin blanc
5. Versez l'eau.
6. Saupoudrez d'ail semoule



• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 5 mn
2. Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve si necessaire et ajoutez la crème fraîche et la moutarde mélangée. Mélangez et servez chaud



Hachés poulet tomates

Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 400 g de viande hachée de poulet
- ✓ 200 g de champignons de Paris
- ✓ 1 petite bòtte de tomates pelées
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 200 ml d'eau
- ✓ 1 cube de bouillon de volailles
- ✓ Sel / Poivre.
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 cuillères à café de concentré de tomates
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde







Préparation

1. Coupez l'oignon en morceaux.
2. Passez les champignons sous l'eau et émincez les.
3. Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau, un cube de bouillon de volailles et 100 ml de vin blanc

Mode dorer

1. Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignon puis la viande hachée de poulet.
2. Ajoutez ensuite les champignons de Paris
3. Ajoutez les tomates pelées.
4. Versez le bouillon composé de 100ml de vin blanc, 200ml d'eau et d'un cube de bouillon de volailles. Salez et poivrez selon votre convenance.



Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 5 mn
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Oeufs Lait Caramel

• Ingrédients •

- ✔ 1 boite de lait concentré sucré (397 g poids net)
- ✔ L'équivalent du lait concentré en lait nature
- ✔ Nappage caramel
- ✔ 4 œufs
- ✔ 400 ml d'eau



• Préparation •

1. Dans un saladier versez le lait concentré, puis versez du lait dans la boite vide du lait concentré (Mélangez.



2. Versez du nappage caramel dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo.



3. Cassez les oeufs un à un puis mèlangez avec le lait concentré et le lait normal.



4. Cuisson rapide ou sous pression
   Programmez 15 mn de cuisson
   Laissez refroidir à l'air libre.
5. Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposer un film dessus le moule)
6. Démoulez et servez.





Asperges sauce citron

Allumettes canard pommes de terre

Blanquette boudins blancs

Blanquette de dinde

Blanquette de sautés de porc

Boeuf moutarde

Boeuf catalane

Bouillon de légumes crevettes

Boulettes de bœuf en ratatouille

Carottes steaks hachés

Dés de jambon chou cuit

Emincés porc petits pois

Escalopes de porc haricots rouges

Farfalles poulet boursin

Filet mignon légumes d’été

Frittata tomates courgettes

Flan sans pâte

Foies de volailles crème fraîche

Gâteau de semoule orange

Hachés poulet tomates

Haricots blancs lardons carottes

Iles flottantes

Jambon sauce madère

Œufs brouillés jambon

Oeufs lait caramel

Œufs cocotte tomates poulet

Lapin pommes de terre tomates

Médaillons filet mignon tomates

Mincerettes poreaux riz

Paella du soir

Pâtes chorizo crevettes

Poireaux lardons Boursin

Pot au feu

Potée chou vert

Potée légumes poulet

Riz merguez crevettes

Rôti de porc farfalles tomates

Rouelle aux 3 légumes

Salade composée tomates riz oeufs

Salade poulet haricots verts

Salade presque nicoise

Salsifis provencale

Saucisses fumées choucroute

Spaghettis bourguignonnes

Tagliatelles chorizo

Boulettes de boeuf en ratatouille

▸ Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 12 boulettes de boeuf
- ✓ 400 g de tomates
- ✓ 400 g d'aubergines
- ✓ 600 g de courgette
- ✓ 1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 100 ml d'eau
- ✓ 1 cube de bouilion de boeef
- ✓ 2 cuilléres à soupé d'huile d'olive
- ✓ 2 cuilléres à café de concentré de tomates
- ✓ 1 cuillére à café de moutarde
- ✓ Sel - Poivre







▸ Préparation :

1. Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté.
2. Epépinez et coupez les poivrons en morceaux
3. Coupez les oignons et l'ail en morceaux
4. Coupez les tomates en morceaux
5. Lavez et coupez les courgettes en morceaux
6. Coupez les aubergines en morceaux
7. Mélangez le concentré de tomates et la moutarde

▸ Mode dorer :

1. Versez l'huile dans la cuve. Faites dorer les boulettes de boéuf.
2. Ajoutez les oignons pour les faire dorer
3. Déposez courgettes, poivrons, aubergines et tomates.
4. Versez le vin blanc et le bouillon Salez et poivrez



▸ Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 6 mn.
2. Cuand la cuisson est terminée, ajoutez le mélange concentré de tomates et moutarde. Servez chaud.

Tagliatelles au chorizo

• Ingrédients pour 4 personses •



300 g de tagliatelles
1 courgette/100 g de lanières de chorizo
1 petite boite de tomates pelées
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cube de bouillon de boeuf
Rizdor/ Sel /Poivre/500 ml d'eau

• Préparation •

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté. Coupez la courgette en morceaux

• Mode dorer •



1. Déposez les lanières de chorizo dans la cuve du cookeo.
2. Ajoutez les morceaux de courgettes. Déposez les tagliatelles dans la cuve
3. Saupoudrez de rizdor. Versez le bouillon préparé
4. Ajoutez les tomates pelées

• Cuisson rapide ou sous pression



1. Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

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



• Préparation •

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

• Cuisson rapide ou cuisiors sous pression

1. Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, es carottes, les oignons, les champignons.
2. Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghettis coupés en 2 avec 100 ml d'eau.
3. Programmez à nouveau le cookeo cuisson rapide. temps de cuisson des spaghettis indiqué sur le paquet divisé par 2. Servez chaud.



Saucisses fumées choucroute

• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 1 grosse boite de chou (de choucroute préparée) (environ 800 g de chou)
- ✓ 4 saucisses fumées
- ✓ 400 g de pommes de terre
- ✓ 150 ml d'eau
- ✓ 50 ml de vin blanc





• Préparation •

1. Coupez les pommes de terre en morceaux.
2. Déposez la choucroute, les pommes de terre, les saucisses fumées dans la cuve.
3. Versez l'eau et la vin blanc.

• Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 6 mn.
2. Servez chaud.



Salsifis provençale

• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 800 g de salsifis
- ✓ Huile d'olive
- ✓ 100 g d'oignons
- ✓ 1 cuillére à café d'aiil déshydraté
- ✓ 12 olives vertes dénoyàutées
- ✓ 200 g de dés de jambon
- ✓ 1 petite bóite de concentre de tomates
- ✓ 1 pincée de piment d'Espelette
- ✓ Persil frais ou déshydraté / 1 cube de bouillion de boèuf
- ✓ Sel / Poivre
- ✓ 200 ml d'eau



• Mode dorer •

1. Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons. Faites dorer une minute.
2. Ajoutez l'ail et les salsifis. Faites revenir une minute.
3. Ajoutez les dés de jambon. Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez une pincée de piment d'Espelette. **Saupoudrez de persil**

• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 3 mn
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentre de tomates et mélàngez. Servez chaud.





Salade presque niçoise

• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 300 g de haricots verts frais ou congelés
- ✓ 6 cuillères à soupe de mayonnaise
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ✓ 12 tomates cerises
- ✓ 2 œufs
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ 300 ml d'eau



• Préparation •

Epluchez, passez sous l'eau et coupez les pommes e terre en morceaux.
Coupez les tomates cerises en 2.
Passez les œufs sous l'eau
Déposez les haricots verts, les morceaux de pommes de terre et les œufs dans le cookeo.
Versez 300 ml d'eau





• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 5 mn
2. Déposez les œufs dans un récipient rempli d'eau
   Egouttez les haricots verts, les pommes de terre et laissez refroidir à l'air libre, déposez-les dans un saladier.
   Ecalez les œufs.
3. Déposez dans le saladier avec les haricots verts et les pommes de terre, les œufs, les tomates cerises.
4. Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.
   Sortez le saladier du frigo. Coupez les œufs en 2.
5. Servez dans les assiettes avec de la mayonnaise. Vous pouvez aussi mélanger directement dans le saladier avant de servir

Salade haricots verts poulet tomates



• 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
- ✓ 2 cuillères à soupe de moutarde.
- ✓ Sel; Poivre

• Préparation •

1. Coupez lèchalote en morceaux.
2. Coupez les escalopes de poulet en morceaux
3. Coupez les tomates cerises en 2
4. 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 d'dorer • .

1. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.
2. Ajoutez les morceaux d'échalotes.
3. Déposez ensuite les haricots verts dans la cuve
4. 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

1. Programmez 4 mn de cuisson
2. Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots verts et le poulet dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante
3. Quand les haricots verts et les morceaux de poulet sont refroidis ajoutez les tomates cerises coupées en 2.
4. Placez le saladier dans le frigo au moins 2 h.
5. Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

Salade composée œufs riz tomates



• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 240 g de riz (j'utilise de l'incollable)
- ✓ 100 g de cantal ou de gruyère
- ✓ 1 petite boite de mais 285 g
- ✓ 2 œufs/4 tomates/100 ml de vinaigre d'alcool
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre/
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel poivre
- ✓ Persil ou ciboulette (facultatif)

• Préparation •

1. **Egouttez et rincez le maïs et le riz sous l'eau**
2. **Passez les tomates sous l'eau et coupez-les en morceaux.**
3. **Coupez le cantal en morceaux.**
4. **Dans un bol préparez la sauce vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère de moutarde et enfin l'huile d'olive.**

• Cuisson des œufs •



Pour la cuisson des œufs soit vous utilisez une casserole soit vous utilisez votre cookeo
Posez les œufs dans la cuve du cookeo
Versez l'eau pour recouvrir les œufs.
Ajoutez le vinaigre d'alcool.

Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 5 mn
2. Refroidir les œufs sous l'eau froide.
   Quand les œufs sont froids écalez les et coupez- les en morceaux.

• Cuisson du riz •

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression •

1. **Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2**
2. **Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passez sous l'eau froide).**
3. **Déposez le riz dans un saladier. Ajoutez le maïs, les morceaux de tomates,de cantal et les œufs coupés en morceaux**
4. **Placez le saladier dans le frigo. Au bout de 2 h sortez le saladier et mélangez les ingrédients avec la sauce vinaigrette.**

Salez, poivrez selon votre convenance.
Servez froid

Rouelle aux 3 légumes



• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 1 rouelle de porc/1 petite boite de tomates pelées
- ✓ 500 g de courgettes fraîches ou congelées
- ✓ 600 g de pommes de terre
- ✓ 200 ml d'eau/
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 1 cube de bœuf
- 1 oignon
- ✓ Sel/ Poivre
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

• Préparation •

1. Coupez l'oignon et les courgettes en morceaux
   Epluchez, passez et coupez les pommes de terre en morceaux

• Mode dorer •

1. Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la rouelle de porc.
   Faites ensuite dorer les morceaux d'oignon
2. Versez dans la cuve un bouillon composé de 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté
3. Salez et poivrez selon votre convenance.

• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 38 mn.
   Quand la cuisson est terminée ajoutez les courgettes, les pommes de terre coupées en morceaux et la boite de tomates pelées
2. **Reprogrammez 5 mn** de cuisson rapide ou sous pression.
   Servez chaud.



Riz merguez crevettes

• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 1 petite bôite de tomates pelées.
- ✓ 2 cuilléres à café de concentré de tomates.
- ✓ Rizdor / 500 ml d'eau
- ✓ 240 g de riz / 1 courgette
- ✓ 4 merguez.
- ✓ 300 g de crevettes / 1 poivron



• Préparation •

1. Décortiquez les crevettes.
2. Épépinez et coupez le poivron en morceaux.

• Mode dorer •

1. Déposez les merguez dans la cuve du Cookeo.
2. Ajoutez les crevettes.
3. Saupoudrez de Rizdor.
4. Ajoutez les morceaux de poivron.
5. Ajoutez le riz les courgettes, les tomates pelées
6. Versez l'eau



• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentre de tomates. Mélangez et servez chaud.



Potée légumes poulet



▸ Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 500 g d'escalopes de poulet
- ✓ 200 g de poireaux congelés ou frais
- ✓ 500 g de pommes de terre
- ✓ 500 g de carottes
- ✓ 2 navets
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 demi chou
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 1 cube de **bouillon** de volaille
- ✓ 300 ml d'eau
- ✓ 1 cuiliére à soupe d'huile d'olive
- ✓ Curry

▸ Préparation :

1. Coupez les escalopes de poulet en morceaux.
2. Passez vos poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles.
3. Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.
4. Epluchez et coupez les carottes en morceaux.
5. Epluchez et coupez les navets en morceaux
6. Coupez l'oignon en morceaux.
   Effeuillez le chou et passez les **feuilles** sous l'eau.

▸ Mode dorer :

1. Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les steaks de porc.
2. Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.
3. Ajoutez ensuite les morceaux de poireaux, pommes de terre, navets, carottes
4. Versez l'eau et le vin blanc et le cube de bouillon de bœuf.
5. Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de curry

▸ Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 10 mn.
2. Servez chaud.

Potée chou vert saucisses

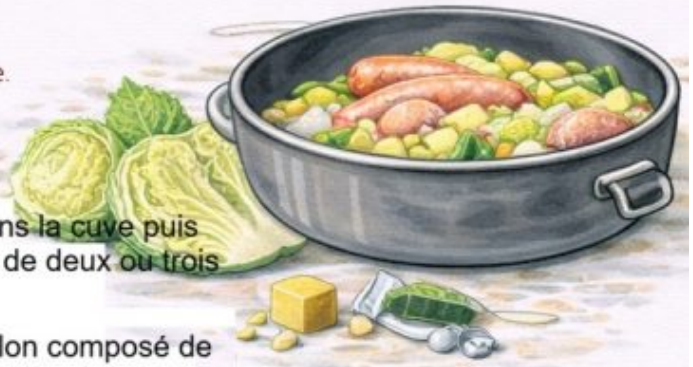
• Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 4 saucisses de **Toulouse**
- ✓ 1 chou vert
- ✓ 1 oignon
- ✓ un cube de bouillion de boeuf
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 400 ml d'eau
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Sel



• Préparation •

1. Coupez l'oignon en morceaux
2. Coupez le chou en morceaux et lavez-le.



• Mode dorer •

3. Déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le choux
4. Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
5. Salez et poivrez selon votre convenance.

• Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 20 minutes
2. Servez chaud



Pot au feu



• Ingrédients •

- ✓ 1.5 kg de viande à pot au feu
- ✓ 2 Blancs de poireaux
- ✓ 8 pommes de terre
- ✓ La móitté d'un chou vert / 5 carottes / 2 navéts / 1 oignón
- ✓ 50 ml de vin blanc
- ✓ 1 cube de boéuf / 1 l deau / 1 booıuet garni.
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

• Préparation •

1. Passez vos poireaux sous l'eau et coupez -les en rondelles.
   Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.
2. Epluchez et coupez les carottes en morceaux
3. Epluchez et coupez les navets en morceaux.
   Coupez l'oignon en morceaux. Coupez la viande en morceaux.



• Mode dorer •

1. Versez l'huile dans la cuve,
2. Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.
3. Versez l'eau et le vin blanc.
4. Ajoutez le cube de bouillon de bœuf.
   Salez et poivrez selon votre convenance.



• Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 40 mn. quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de viande.
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et 500 ml d'eau et reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.
   Servez chaud.

Poireaux lardons Boursin

• Ingrédients pour 4 personnes •



- ✓ 1 kg de poireaux
- ✓ 200 g de lardons natures
- ✓ 1 cuillère à soupe de Boursin
- ✓ 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ✓ 1 cube de bouilliòn de boéuf
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ✓ 200 ml d'eau
- ✓ Sel,
- ✓ Poivre

• Préparation •



1. Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
2. Versez 200 ml d'eau dans la cuve.
3. Emiettez le cube de boéuf dans la cuve.

• Cuisson rapide ou sous pression •

0. Programmez 7 mn
2. Egouttez la cuve et réservez les rondelles de poireaux



• Mode dorer •

1. Déposez les lardons dans la cuve. Faites dorer 2 à 3 mn.
2. Ajoutez les poireaux et faites cuire 2 mn.
3. Ajoutez la crème fraîche et le Boursin la moutarde et mélangez.
   Servez chaud.

Pâtes crevettes chorizo

▸ Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 300 g de pâtes au choix
- ✓ 100 g de laniéres de chorizo
- ✓ 200 g de crevettes
- ✓ 1 petite boite de tomates pelées
- ✓ 2 cuilléres à café de concéntré de tomates
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille
- ✓ Rizdor
- ✓ Sel / Poivre
- ✓ 400 ml d'eau



▸ Préparation :

1. Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de volaille émietté
2. Décortiquez les crevettes

▸ Mode dorer :

1. Déposez les lanières de chorizo dans la cuve du cookeo.
2. Ajoutez les crevettes et saupoudrez de **Rizdor**
3. Ajoutez les pâtes.
4. Versez le bouillon préparé,
5. Ajoutez les tomates pelées.

▸ Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuilléres à café de concentré de

Paëlla du soir express

• Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ✓ 300 g de riz
- ✓ 100 g de cocktail de fruits de mer congelés
- ✓ 500 g crescalopes de poulet
- ✓ 100 g d'oignons congelés
- ✓ 1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor.
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- ✓ Sel / Poivre
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ 200 g de lanières de poivrons congelés
- ✓ 400 ml d'eau



• Préparation •

1. Coupez les tomates et le poulet en morceaux.

• Mode dorer •

1. Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
2. Ajoutez les 100 g de cocktail de fruits de mer, les lanières de poivron, les morceaux de tomates, et le riz.
3. Salez et poivrez selon votre convenance.
4. Versez 400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté
5. Ajoutez une dose de safran ou de Rizdor.

• Cuisson sous pression ou cuisson rapide •

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



Oeufs cocotte tomates poulet

• Ingrédients pour 2 cocottes •

- ✓ **2 oeufs**
- ✓ 1 tranche de blanc de poulet
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 1 tomate
- ✓ Curry
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ 200 ml d'eau



• Préparation •

1. Ajoutez le sel, le poivre, le curry avec la crème fraîche et mélangez
2. Déposez dans chaque ramequin une demi-tranche de blanc de poulet
3. Déposez ensuite une cuillère à soupe de crème fraîche dans chaque récipient
4. Déposez ensuite une moitié de tomates dans chaque ramequin
5. Cassez un œuf par récipient
6. Déposez les cocottes dans le panier vapeur.
   Versez l'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 3 mn
2. Servez chaud





Carottes steaks haches

• Ingrédients pour 4 personnes •



- ✓ 1kg de carottes congelées ou fraîches
- ✓ 300 g de steaks hachés/2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 3 cuillères à café de concentré de tomates/1 cuillère à café de moutarde
- ✓ 1 petit verre de vin blanc/300 ml d'eau
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ Sel /Poivre

• Preparation •



1. Coupez les steaks hachés en morceaux
2. Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf

• Mode dorer •



1. Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de steaks hachés
2. Ajoutez ensuite les carottes
3. Versez le verre de vin blanc, le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.
4. Salez et poivrez.

• Cuisson rapide ou sous pression



1. Programmez 10 mn Quand la cuisson est terminée ajoutez la boite de concentré de tomates et la moutarde.
2. Mélangez et servez chaud

Mincerettes riz poireaux



▶ Ingrédients

- ✓ 150 g de riz
- ✓ 8 mincerettes de porc
- ✓ 500 g de poireaux congeles
- ✓ 2 cuilléres à soupe de crème fraîche
- ✓ 1 oignon ou 100 g
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ 300 ml d'eau
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ Sel / Poivre





▶ Préparation :

1. Mélangez dans un bol la crème fraîche la moutarde

▶ Mode dorer :

1. Versez l'huile dans la cuve
2. Quand le préchauffage est terminé fáites dorer les mincerettes de porc.
3. Déposez dans a cuve le riz, les rondelles de poireaux
4. Versez l'eau et émiettez le cube de bouillon de bœuf
5. Salez et poivrez selon votre convenance.



▶ Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 6 mn.
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange crème fraîche moutarde. Mélangez et servez chaud.



Médaillons de filet mignon de porc aux champignons



• Ingrédients pour 4 a 6 personnes •

- ✓ 6 médaillons de filet de porc
- ✓ 300 g de champignons de Paris frais ou congelés
- ✓ 1 échalote
- ✓ 1 cube de bouillon de bœuf
- ✓ 100 ml de vin blanc/100 ml d'eau
- ✓ 20 g de beurre/ Sel /Poivre
- ✓ 1petite boite de concentré de tomates/ Quelques feuilles
- ✓ de persil

• Préparation •

1. Emincés vos champignons de Paris (s'ils sont frais)
2. Passez au hachoir le persil et l'échalote
3. Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

• Mode dorer •

1. Faites fondre le beurre dans la cuve du Cookeo.
2. Faites revenir l'échalote et le persil puis ajoutez les médaillons de filet mignon de porc Ajoutez les champignons
3. Versez le bouillon préparé
4. Salez et poivrez selon votre convenance

• Cuisson sous pression ou cuisson rapide •

1. Programmez 6 mn
2. Quand la cuisson est terminée ajutez le concentré de tomates, mélangez. Servez chaud avec des légumes de votre choix.



Oeufs cocotte tomates poulet

• Ingrédients pour 2 cocottes •

- ✓ **2 oeufs**
- ✓ 1 tranche de blanc de poulet
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 1 tomate
- ✓ Curry
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ 200 ml d'eau



• Préparation •

1. Ajoutez le sel, le poivre, le curry avec la crème fraîche et mélangez
2. Déposez dans chaque ramequin une demi-tranche de blanc de poulet
3. Déposez ensuite une cuillère à soupe de crème fraîche dans chaque récipient
4. Déposez ensuite une moitié de tomates dans chaque ramequin
5. Cassez un œuf par récipient
6. Déposez les cocottes dans le panier vapeur.
   Versez l'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 3 mn
2. Servez chaud





Œufs brouillés jambon

• Ingrédients pour 4 persornes •



- ✓ 6 œufs
- ✓ 100 g d'oignons
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 100 g de jambon de pays
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Persil frais ou déshydraté

• Préparation •

1. Coupez l'oignon en morceaux.
2. Coupez le jambon de pays en morceaux
3. Battez les œufs dans un récipient.

• Mode dorer •



1. Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les de jambon et les morceaux d'oignons.
2. Ajoutez les œufs battus.
3. Saupoudrez de persil frais ou déshydraté Mélangez jusqu'à la cuisson des œufs.



Jambon sauce madère

Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 4 tranches de jambon à poéler
- ✓ 100 ml d'eau / 1 oignon
- ✓ 500 g de champignons.
- ✓ 100 ml de madére
- ✓ 2cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 30 g de beurre
- ✓ 1 cuilléres à soupe de maizena
- ✓ Sel / Poivre.
- ✓ 1 cube de bouillon de boeuf





Préparation

1. Coupez l'oignon en morceaux
2. Passez les champignons sous l'eau / puis émincez-les.



Mode dorer

1. Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre a fondu faites revenir les morceaux d'oignons. Ajoutez les tranches de jambon
2. Ajoutez les champignons de Paris éminces.
3. Versez un bouillon compose d'un cube de bouillon de bœuf émietté ,100 ml de madère et 100 ml d'eau. Salez et poivrez.



Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 4 mn
2. Repassez en mode dorer ajoutez la crème fraîche et la cuillère de maïzena diluée dans de l'eau pour faire épaissir la sauce.

Îles flottantes

• Ingrédients •

Pour la crème anglaise:

- ✓ 4 jaunes d'œuf / 80 g de sucre / 500 ml lait entier
- ✓ Arôme vanille/20 g de maizena

Pour les blancs en neige:

- ✓ 50 g de sucre poudre / 4 blancs d'œuf / Caramel

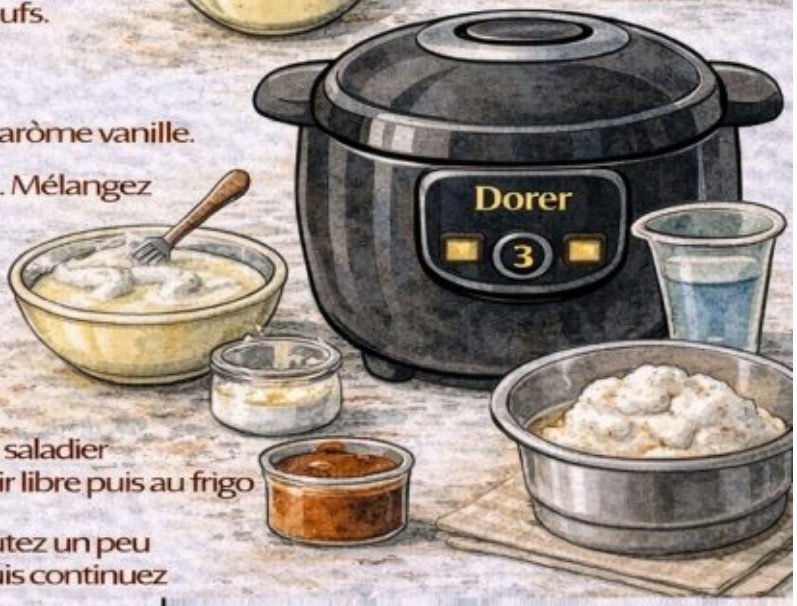


• Préparation •

1. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.
2. Ajoutez le sucre aux jaunes d'oeufs.

• Mode dorer •

1. Versez le lait dans la cuve avec l'arôme vanille.
2. Ajoutez le mélange œufs sucre. Mélangez
3. Ajoutez ensuite la máïzena.



• Mode dorer •

4. Dés que la préparation épaissit, arrétez la fónction dorer.
4. Réservez la préparation dans un saladier par exemple. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo
5. Monter les blancs en neige ajoutez un peu de sucre quand ils sont fermes puis continuez de monter les blancs en neige.
6. Rincez votre cuve puis replacez la dans le cookeo puis versez 200 ml d'eau.
   Ajoutez le panier vapeur.
   Déposez dans un moule les blancs en neige
   Déposez le moule dans le panier vapeur

• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 3 mn
2. Laissez refroidir à l'air libre quand la cuisson est terminée. Puis ajoutez les blancs en neige sur la créme anglaise et placez au frigo au moins 2 h avant dégustation.



Haricots blancs lardons carottes.



• Ingrédients pour 4 persomes •

- ✓ 200 g de lardons nature
- ✓ 400 ml d'eau
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 500 g de **haricots blancs** congelés
- ✓ 500 g de carottes/1 oignon
- ✓ 2 cuillères à café de concentré de tomates
- ✓ Sel /Poivre/1 cube de bouillon de boeuf

• Préparation •

1. Coupez l'oignon et les carottes en morceaux
2. Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau ,100, ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

• Mode dorer •



1. Faites revenir les lardons et les oignons
2. Ajoutez les haricots **blancs** et les carottes coupés en morceaux
3. Versez le bouillon dans la cuve
4. Salez et poivrez selon votre **convenance**

Cuisson rapice ou sous pression •

1. Programmez 12 mn
2. Servez chaud



Gâteau semoule orange

• Ingrédients pour 6 personnes •

- ✓ 150 g de semoule fine
- ✓ 1 l de lait demi-écrémé
- ✓ 20 g de sucre de canne
- ✓ 25 g de sucre en poudre
- ✓ 3 œufs / 1 orange.
- ✓ 100 ml de jus d'orange.
- ✓ Huile pour le moule
- ✓ 200 ml d'eau





• Préparation •

1. Huilez votre moule à gâteaux
2. Pressez votre orange pour en extraire le jus. Râpez le zeste de l'orange.



• Mode dorer •

1. Versez le lait dans la cuve puis ajoutez le sucre de canne, le sucre en poudre et la semoule.
2. Ajoutez le jus d'orange et le zeste.
3. Portez à ébullition.
4. Arrêtez le cookeo. Ajoutez les œufs battus. Mélangez et versez l'ensemble de la préparation dans un moule.
5. Recouvrez le moule d'un film étirable. Rincez votre cuve
6. Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le moule dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve de votre Cookeo

• Cuisson rapide ou sous pression •

1. Programmez 15 mn.
2. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo Démoulez avant de servir



Filét mignon aux légumes d'été

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 boeuf
- ✓ Piment d'Espelette
- ✓ Sel

Préparation

1. Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux.
2. Coupez les oignons et les gousses d'ail dégermées en morceaux
3. Epépinez les poivrons et coupez-les en lanières

Mode dorer

1. Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé
2. Puis ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail et faites dorer .
3. 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

1. Programmez 20 mn
   Quand la cuisson est terminée les morceaux de tomates, de courgettes, de poivrons dans la cuve.
2. Reprogrammez 5 mn de cuisson
   Servez chaud ensuite

Escalopes porc tomates haricots rouges



➤ Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 4 escalopes de porc.
- ✓ 1 boite de concentré de tomates
- ✓ 1 petite boite de tomates pelées
- ✓ 1 grosse boite de haricots rouges.
- ✓ 1 cube de **bouillon** de bœuf
- ✓ 100 ml d'eau
- ✓ 50 ml de vin blanc.
- ✓ **2 cuillères à soupe** d'huile d'olive
- ✓ Sel / Poivre

➤ Préparation :

1. Egouttez les haricots rouges.

➤ Mode dorer :

1. Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de porc pendant 2 à 3 mn.
2. Ajoutez les haricots rouges et la boite de tomates pelées.
3. Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émiette.
4. Salez et poivrez selon votre convenance.



➤ Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 3 mn
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentre de tomates. melangez et servez chaud.

Émincés porc petits pois tomates

Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 600 g d'émincés deporc
- ✓ 800 g de petits pois congelés
- ✓ 1 petite boite de tomates pelées
- ✓ 1 cube de boeuf
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, Poivre
- ✓ 300 ml d'eau
- ✓ 1 oignon
- ✓ 100 ml de vin blanc





Préparation



1. Coupez l'oignon en morceaux.
2. Versez l'huile d'olive dans la cuve.
3. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon.
4. Faites revenir ensuite les émincés de porc.
5. Ajoutez les petits pois.
6. Versez la boite de tomates pelées.
7. Versez l'eau, le vin blanc.
8. Émiettez le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez selon votre convenance.



Cuisson rapide ou cuisson sous pression

1. Programmez 20 mn
2. Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuilléres à soupe de concentre de tomates. Mélangez et servez chaud.

Dés de jambon au chou cuit



• Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 800 g de chou cuit
- ✓ 200 g de dés de jambon
- ✓ 4 pommes de terre
- ✓ Graines de genièvre
- ✓ 2 carottes
- ✓ 200 g de poireaux
- ✓ 1 oignon
- ✓ 50 ml de vin blanc
- ✓ 150 ml d'eau
- ✓ Sel / Poivre

• Préparation •

1. Coupez l'oignon en morceaux



2. Coupez les pommes de terre en morceaux



• Mode dorer •

1. Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'oignons pendant 1 mn.
2. Ajoutez les dés de jambon dans la cuve.
3. Ajoutez le chou et faites revenir 2 mn.
4. Ajoutez, les pommes de terre coupées en morceaux.
   - ✓ Poivrez et ajoutez les graines de genièvres.
   - ✓ Versez l'eau et le vin blanc



• Cuisson rapide ou sous pression

1. Programmez 5 mn.
   Servez chaud



Rôti de porc farfalles tomates

▸ Ingrédients :



1. 1 róti de porc
2. 300 g de farfalles
3. 1 petite boite de tomates pelées
4. 100 ml de vin blanc
5. 1 cube de bœuf
6. 400 ml d'eau
7. 2 cuillères soupe d'huile
8. Curry
9. Sel
10. Poivre

▸ Préparation :



1. Rincez le riz.
2. Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le róti de porc sur toutes ses faces.
3. Versez l'eau, le vin blanc et le cube de bouillon de bœuf.
4. Salez, poivrez et ajoutez le curry.

▸ Cuisson rapide ou sous pression :



1. Programmez 45 mn.
2. Quand la cuisson est terminée, ajoutez les farfalles et la bóite de tomates pelées.
3. Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.
4. Servez chaud.

