

# Salade brocolis pommes de terre recette cookeo



## Salade brocolis pommes de terre recette cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

400 g de brocolis congelés

4 pommes de terre

2 échalotes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de mâche

2 cuillère à café de vinaigre de cidre

Sel

Poivre

200 ml d'eau

## **Préparation**

Coupez les échalotes en morceaux .

Epluchez passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux.

Déposez les brocolis et les morceaux de pommes de terre dans la cuve.

Nettoyez votre mâche.

Préparez une sauce avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive , 1 cuillère à café de vinaigre et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique. Ajoutez du sel et du poivre

Versez 200 ml d'eau

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les brocolis et les pommes de terre dans un saladier ( Vous pouvez plonger les brocolis dans un saladier d'eau froide pour les refroidir et garder leur couleur bien verte. )

.Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant au moins 2 h .

Déposez dans le frigo le saladier pommes de terre brocolis ,les morceaux d'échalote, la vinaigrette et la mâche. (je filme chaque récipients)

Sortez le saladier au moment de déguster.

Ajoutez dans le saladier les échalotes, la sauce vinaigrette et mélanger.

Déposez dans chaque assiette de la mâche et servez les ingrédients du saladier sur la mâche.

Servez .

---

## Salade thon pommes de terre recette cookeo



## Salade thon pommes de terre recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de thon au naturel

800 g de pommes de terre

2 tomates

2 échalotes

4 cuillères à soupe de mayonnaise

Sel

Poivre

300 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les échalotes en morceaux .

Epluchez passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve.

Versez 300 ml d'eau

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les pommes de terre dans un saladier .

Ajoutez les morceaux d'échalote et de tomates dans le saladier.

.Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant au moins 2 h .

Sortez le saladier au moment de déguster.

Ajoutez les cuillères de mayonnaise .

Salez et poivrez et mélangez

Servez .

---

# Saucisses oignons à la plancha



## Saucisses oignons à la plancha

### Ingrédients

4 saucisses de Toulouse

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

Curry

Sel

Poivre

2 oignons

## **Préparation**

Mélangez le vin blanc la moutarde et l'huile d'olive, le curry le sel et le poivre.

Coupez les oignons en morceaux

Coupez les saucisses en tronçons

Déposez les oignons et les tronçons de saucisses dans un plat.

Versez la préparation vin blanc, huile d'olive sur les saucisses et les oignons

Laissez mariner 15 mn

Huilez votre plancha. Faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est bien chaude faites cuire les oignons et les saucisses.

Servez chaud avec un légume de votre choix

---

# **Riz au lait raisins secs au cookeo (sans projection)**



# Riz au lait raisins secs au cookeo

## Ingrédients

500 ml de lait entier ou autre

150 g de riz rond

50 g de sucre (pour une version light) en poudre ou 100 g

50 g de raisins secs

1 sachet de sucre vanillé

2 œufs

3 cuillère à soupe d'arôme vanille

Eau

## Préparation

Rincez le riz sous l'eau

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

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

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, le sucre vanillé, l'arôme vanille, et mélangez.

Portez à ébullition . Maintenez l'ébullition pendant 2 mn

Arrêtez le Cookeo.

Ajoutez les œufs et les raisins secs mélangez. Versez la préparation dans des pots ou des ramequins ou dans un moule à charnière

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo .

---

# **Salade poireaux oeufs recette cookeo**





# Salade poireaux oeufs recette cookeo

## Ingrédients pour 2 personnes

500 g de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 gousse d'ail

2 œufs

Sel

Poivre

400 ml d'eau

## Préparation

Passez les poireaux sous l'eau

Passez les œufs sous l'eau

Coupez l'ail en morceaux

Préparez votre vinaigre en mélangeant le sel ,le vinaigre et le poivre.

Ajoutez ensuite l'huile d'olive et les morceaux de gousse d'ail

Déposez les rondelles de poireaux et les œufs dans la cuve du Cookeo.

Versez 200 ml d'eau .

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les rondelles de poireaux et laissez les refroidir dans un saladier.

Déposez les œufs dans un récipient rempli d'eau froide.

Ecalez vos œufs. Déposez les œufs dans le saladier avec les rondelles de poireaux .

Mettez votre saladier au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier au moment de déguster .

Mélangez la vinaigrette avec les poireaux .(réservez les œufs et coupez les en 2 ).

Redéposez les œufs dans le saladier et dégustez.

---

# Pomme de terre rissolées courgettes cookeo



## Pomme de terre rissolées courgettes cookeo

### Ingrédients

600 g pommes de terre coupées en morceaux (plus selon vos mangeurs) à chair ferme

1 courgette coupée en lamelles

6 cuillères à soupe d'huile

Origan

Sel

Poivre

### Préparation

Epluchez les pommes de terre , passez les sous l'eau puis coupez les en morceaux.

Essuyez les morceaux de pommes de terre.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et versez de l'huile dessus puis mélangez.

Coupez la courgette en lamelles (à la mandoline)

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve . Quand le préchauffage est terminé versez les pommes de terre dans la cuve puis faites dorer jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites . Remuez de temps en temps.

Ajoutez les lamelles de courgette en fin de cuisson des pommes de terre (environ 18 mn ) et saupoudrez d'origan

Pour savoir si les pommes de terre sont cuites piquez avec une fourchette .

---

# **Brochettes saucisses cuisson plancha**



## **Brochettes saucisses cuisson plancha.**

C'est parti pour les beaux et les cuissons au barbecue ou à la plancha. Pour ce jour je vous propose des brochettes de saucisses .

### **Ingédients pour 8 brochettes**

4 saucisses de Toulouse

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

24 tomates cerises

Sel

Poivre

### **Préparation**

Mélangez le vin blanc la moutarde et l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Coupez les saucisses en tronçons

Déposez les oignons et les tronçons de saucisses dans un plat.

Versez la préparation vin blanc ,huile d'olive sur les saucisses

Laissez mariner 15 mn.

Confectionnez vos brochettes en alternant un tronçon de saucisses une tomates cerise

Huilez votre plancha .Faites chauffer votre plancha .

Quand la plancha est bien chaude faites cuire les brochettes. (suivez la vidéo)

Servez chaud avec un légume de votre choix

---

**Moules marinières maison  
recette cookeo**



# Moules marinières maison recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

100 ml d'eau

200 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de persil

3 échalotes

Curry

Sel

Poivre

## Préparation

Lavez et grattez les moules si nécessaire.

Lavez et ciselé le persil

Coupez les échalotes en morceaux .

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalotes.

Salez et poivrez selon votre convenance ; Saupoudrez de curry

Versez dans la cuve l'eau, le vin blanc.

.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

.

Servez chaud

---

**Lardons    petits    pois    pdt**  
**carottes    cookeo**





# Lardons petits pois pdt carottes cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lardons naturels ou fumés

500 g de petits pois congelés

200 g de carottes congelées ou fraîches

400 g de pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Epluchez ,passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les carottes en rondelles si ce sont des fraîches

Préparez un bouillon avec 100 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les lardons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les petits pois , les rondelles de carottes et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

**servez chaud**

---

# Oeufs cocotte tomates sauce soja cookeo



# Oeufs cocotte tomates sauce soja cookeo

## Ingrédients pour 2 cocottes

2 œufs

8 tomates cerises

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

## Préparation

Passez les tomates cerises sous l'eau puis coupez -les en 2.

Déposez les tomates cerises dans les ramequins.

Salez et poivrez selon votre convenance

Déposez une cuillère de sauce soja et de crème fraîche dans chaque ramequins.

Cassez un œufs dans chaque récipients

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 ou 4 mn selon votre goût

Servez chaud avec une salade par exemple

---

## **Riz à l'espagnole végé au cookeo**



## **Riz à l'espagnole végé au cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de riz

1 poivron

200 g de petits pois congelés

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 dose de Safran ou une cuillère à soupe de rizdor

Eau pour recouvrir les ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Épépinez le poivron et coupez le morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux .

### **Mode dorer**

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

Ajoutez en suite les morceaux de poivrons

Ajoutez le riz et les petits pois.

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le rizdor.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Servez chaud

---

## **Dinde poivrons courgettes recette cookeo**



## **Dinde poivrons courgettes recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de dinde

400 g de courgettes congelées ou fraîches

200 de poivrons congelés ou 1 poivron frais

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

Curry

### **Préparation**

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux si c'est du poivron frais

Coupez les escalopes en morceaux

### **Mode dorer**

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

Saupoudrez de curry .

Ajoutez les morceaux d'escalopes pour les faire dorer.

Ajoutez les morceaux de poivrons

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Versez 100 ml de vin blanc.

Versez 100 ml d'eau

Emiettez un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates. Mélangez.

Servez chaud.

---

## **Rouelle carottes tomates recette cookeo**



## **Rouelle carottes tomates recette**



# cookeo

## **Ingrédients 4 personnes**

1 rouelle de porc

2 cuillères à café de concentré de tomates

300 g de carottes

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 bouillon cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

Epluchez, les carottes et coupez-les en morceaux.

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer la rouelle de porc.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée déposez les carottes et les tomates pelées dans la cuve et **reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et la moutarde , mélangez et dégustez chaud.

---

# **Saucisses pommes de terre lentilles cookeo**



## **Saucisses pommes de terre lentilles cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

100 g de lentilles

600 g de pommes de terre

4 saucisses de Toulouse

2 oignons

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

500 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à café de concentré de tomates

### **Préparation**

Rincez les lentilles sous l'eau

Coupez les oignons et les pommes de terre (passez les sous l'eau) en morceaux

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans le Cookeo et quand l'huile est chaude ajoutez les saucisses puis les morceaux d'oignons pour les faire revenir

Ajoutez Les saucisses.

Au bout de 3mn de fonction dorer versez les lentilles et ajoutez morceaux de pommes de terre . Puis recouvrez avec un bouillon composé de 500 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de curry

Ajoutez du sel et du poivre ;

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 15 mn

. Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez.

Servez chaud