

# Haricots blancs viande hachée au cookeo



## Haricots blancs viande hachée au cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

400 g de haricots blancs congelés

1 oignon

1 gousse d'ail

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de boeuf

**Préparation**

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

**Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faite revenir la viande hachée

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots blancs et la boîte de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.

Servez chaud

---

# Riz poireaux crevettes recette cookeo



## Riz poireaux crevettes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de crevettes décortiquées

200 g de poireaux

1 oignon

300 g de riz incollable

100 ml vin blanc

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillères à soupe de moutarde

Sel, poivre

1 cuillère à café de curry

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et coupez le poireaux en morceaux

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis faites dorer les oignons.

Saupoudrez avec la cuillère de curry

Versez le riz et ajoutez les morceaux de poireaux

Versez le vin blanc.

Versez l'eau.(recouvrez au ras des aliments)

Salez et poivrez.

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

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde. Mélangez.

Servez chaud

---

# **Velouté de champignons**

# recette cookeo



## Velouté de champignons recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de champignons de Paris

1 litre d'eau

2 échalotes

200 ml de crème fraîche

25 g de beurre

1 cube de bouillon de légumes

### Préparation

Passez les champignons sous l'eau et coupez-les en morceaux

Coupez les échalotes en morceaux

### Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve et faites revenir les échalotes.

Déposez les morceaux de champignons de Paris dans la cuve. (Gardez quelques morceaux pour la présentation)

Verser un bouillon composé de 1 l d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 7 mn.

Quand la cuisson est terminée versez l'ensemble des ingrédients de la cuve dans un récipient.

Ajoutez la crème fraîche et Mixez. Servez chaud

---

# **Potée légumes rôti de porc recette cookeo**



# Potée légumes rôti de porc recette cookeo

## Ingrédients

1 rôti de porc

200 g de poireaux

400 g de pommes de terre

400 g de carottes

2 navets

1 oignon

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d'huile

## **Préparation**

Passez vos poireaux sous l'eau et coupez -les en rondelles.

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez le navet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez l'eau et le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et le bouquet garni et 200 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

---

# **Tatin carottes poulet recette**

# cookeo



## Tatin carottes poulet recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

500 g de carottes

1 oignon facultatif

1 pâte feuilletée

2 cuillères à soupe de miel

Poivre

Thym

200 ml d'eau

### Préparation

Coupez les carottes en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve les morceaux de carottes.

Versez l'eau. Salez et poivrez selon votre convenance

Préchauffez votre four à 210 °

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve. Rincez votre cuve et redéposez la dans le Cookeo.

Passez en mode dorer

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

Ajoutez les cuillères à soupe de miel.

Saupoudrez de thym.

Déposez les ingrédients dans un moule qui va au four. Recouvrez avec la pâte feuilletée.

Enfournez 15 mn à 200 degrés.

Servez chaud

---

# **Paupiettes de porc sauce**

# curry cookeo



## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 paupiettes de porc

1 oignon

1 cuillère à soupe de moutarde

200 g de Champignons de Paris

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de maïzena

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les champignons sous l'eau puis émincez les.

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les paupiettes de porc puis ajoutez les morceaux d'oignon.

Versez l'eau ,le vin blanc et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée , repassez en mode dorer puis ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche, la cuillère à soupe de moutarde et de maïzena pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre Cookeo et servez chaud

---

# **Flan de courgettes recette**

# cookeo



## Flan de courgettes recette cookeo

Une recette cookeo simple et rapide à réaliser

### **Ingédients pour 4 personnes**

1 kg de courgettes

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

## **Préparation**

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Lavez et Coupez les courgettes en morceaux

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les morceaux de courgettes et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn à 200°

Servez chaud.

---

# **Cabillaud moules sauce citron**

# au cookeo



## Cabillaud moules sauce citron au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de cabillaud

200 g de moules décortiquées congelées

30 ml de jus de citron

100 ml de vin blanc

100 m d'eau

1 oignon

20 g de beurre

Sel

Poivre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Egouttez et passez sous l'eau les champignons de Paris

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve.

Faites revenir le poisson et les moules.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Versez le vin blanc, le jus de citron et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez la cuillère à soupe de maïzena diluée dans l'eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi arrêter votre Cookeo puis servez chaud avec du riz par exemple.

---

# **Filet mignon sauce curry recette cookeo**



# Filet mignon sauce curry recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 oignon

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir le filet mignon puis ajoutez les morceaux d'oignon.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée , réservez le filet mignon pour le couper en tranches repassez en mode dorer puis ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche, la cuillère à soupe de moutarde et de maïzena pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre Cookeo et servez chaud

---

# **Haricots verts poulet tomates cookeo**



# Haricots verts poulet tomates cookeo

220 CALORIES 1 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de poulet dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts et la boîte de tomates pelées

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

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7 mn

Servez chaud

---

# **Filet cabillaud en sauce recette cookeo**



## **Filet cabillaud en sauce recette cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 filets de cabillaud

2 cuillères à soupe de ciboulette lyophilisée ou fraîche

20 g de beurre

30 ml de jus de citron

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

1 cuillère à soupe de moutarde

### **Préparation**

Passez les champignons de Paris sous l'eau et coupez-les en

morceaux.

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve et faites revenir les filets de cabillaud.

Ajoutez les champignons de Paris émincés.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l'eau.

Ajoutez la ciboulette.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde ainsi que la cuillère de maïzena diluée dans l'eau.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec du riz ou des pommes de terre par exemple.

---

# **Hachés poulet tomates recette cookeo**



# Hachés poulet tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée de poulet

200 g de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volailles

200 ml d'eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

**Passez les champignons sous l'eau et émincez les .**

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,un cube de bouillon de volailles et 100 ml de vin blanc.

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude déposez la viande hachée de poulet dans la cuve.

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons.

Ajoutez les champignons de Paris

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc,200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volailles.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et la cuillère à soupe de moutarde ,mélangez.

Servez chaud

---

# Potée légumes rouelle de porc cookeo



# Potée légumes rouelle de porc cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc 800 g

200 g de poireaux

400 g de pommes de terre

400 g de carottes carottes

1 navet

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Passez vos poireaux sous l'eau et coupez -les en rondelles.

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez le navet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez l'eau et le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et le bouquet garni et 200 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

---

# Poireaux crevettes recette cookeo



## Poireaux crevettes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de crevettes décortiquées

1 kg de poireaux congelés ou frais

200 ml de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Déposez dans la cuve les rondelles de poireaux.

Versez 200 ml d'eau

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve, redéposez la cuve dans le cookeo et passez en mode dorer.

Versez l'huile d'olive dans la cuve, redéposez l'huile est chaude faites revenir la crevette décortiquée. Saupoudrez de curry.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Ajoutez les rondelles de poireaux égouttés. Laissez en mode dorer 2 mn puis consommez chaud.