

# Gratin mini chorizo recette cookeo



## Gratin mini chorizo recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

8 mini chorizo

400 g de tomates

800 g de pommes de terre

200 ml d'eau

200 ml de coulis de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de gruyère râpé

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

## **Préparation**

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

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux .

Mélangez le coulis de tomates et la cuillère à soupe de moutarde

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir les mini chorizo puis l'oignon.

Ajoutez les tomates et les pommes de terre dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Préchauffer votre four à 200° .

Quand la cuisson rapide est terminée,égouttez la cuve et déposez les pommes de terre et les tomates dans un plat qui va au four

Saupoudrez de gruyère et enfournez 20 mn à 200° (vous pouvez finir par un petit coup de grill)

---

# Côtes de porc Tex Mex plancha



## Côtes de porc Tex Mex plancha

### Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté

Sel

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de mélange Tex Mex

### Préparation

Mélangez le vinaigre, le miel, les épices et le sel.

Ajoutez la moutarde et le concentré de tomates.

Badigeonnez les côtes de porc avec la préparation.

Laissez au frigo au moins une heure

Huilez et faites chauffer la plancha

Quand la plancha est chaude faites cuire les côtes de porc

Servez chaud.

---

## Salade haricots blancs thon cookeo



## Salade haricots blancs thon cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de haricots blancs congelés

1 petite boîte de thon

4 tomates

1 oignon rouge ou la moitié selon la grosseur de l'oignon

### **Pour la vinaigrette**

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Eau 600 ml

20 ml de jus de citron

### **Préparation**

Coupez les tomates et l'oignon rouge en morceaux.

Egouttez la boîte de thon au naturel

Préparez la vinaigrette pendant la cuisson des haricots avec l'huile, la moutarde, le vinaigre de vin et le jus de citron

Déposez les haricots blancs dans la cuve. Recouvrez d'eau

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

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots blancs, passez les sous l'eau froide et placez les dans un saladier. puis laisser refroidir à l'air libre.

Placez également dans le saladier les morceaux de tomates et d'oignons ainsi que le thon émietté.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Servez froid avec la vinaigrette

---

## **Poulet Basquaise style ww cookeo**



## **Poulet Basquaise style ww cookeo**

**220 CALORIES 2 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

2 gousses d'ail

1 oignon

1 poivron rouge

1 poivron vert

800 g de tomates

100 ml de vin blanc

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet et les tomates en morceaux.

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux.

Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières.

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis d'oignon et d'ail.

Ajoutez les tomates et les lanières de poivron dans la cuve.

Versez le vin blanc.

Salez et poivrez.

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

Programmez 5 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes

---

# Saumon à la plancha



## Saumon à la plancha

### **Ingrédients pour 2 personnes**

300 g de filet saumon

Quelques brins d'aneth

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de filet saumon

Quelques brins d'aneth

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

60 ml de jus de citron

Sel

Poivre

### **Préparation du saumon**

Dans un récipient versez l'huile d'olive, le jus de citron.

Ajoutez l'aneth.

Salez et poivrez

Coupez les filets en morceaux

Versez la marinade sur les morceaux de saumon

Placez le saumon et la marinade au frigo pendant 1 h au minimum.

Faites chauffer votre plancha puis huilez la

Quand l'huile est chaude faites cuire les morceaux de saumon.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

---

**Salade farfalles poulet**  
**recette cookeo**



# Salade farfalles poulet recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

2 escalopes de poulet

3 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

2 tomates

1 boîte de maïs

Sel

Poivre

Eau (600 ml)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les tomates et le poulet en morceaux

Egouttez la boîte de maïs

Mode dorer

Faites chauffer l'huile d'olive, quand elle est chaude faites dorer les morceaux de poulet.

Déposez les pâtes dans la cuve.

Versez l'eau.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez les pâtes et les morceaux de poulet. Passez le tout sous l'eau.

Déposez le poulet et les pâtes dans un saladier.

Ajoutez le maïs et les morceaux de tomates.

Placez le saladier et la sauce moutarde mayonnaise au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez dans le saladier la cuillère à soupe de moutarde et la mayonnaise. Mélangez.

Servez froid

---

# Cuisses de poulet paprika plancha



## Cuisses de poulet paprika plancha

### Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

30 ml de jus de citron

6 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Paprika

Herbes de Provence

### Préparation

Dans un plat versez l'huile d'olive, le jus de citron.

Saupoudrez avec des herbes de Provence

Salez et poivrez

Déposez les cuisses de poulet dans la marinade. Laissez macérer au moins une heure au frigo.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire vos cuisses de poulet.

Retournez vos cuisses de poulet de temps en temps.

Puis servez chaud

---

# Hauts cuisses poulet ratatouille cookeo



# Hauts cuisses poulet ratatouille cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

6 hauts de cuisses de poulet

500 g de tomates

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

1 oignon

1 poivron

200 ml d'eau

1 gousse d'ail

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Thym ou herbes de Provence

Sel

Poivre

## Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l'ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les hauts de cuisse de poulet.

Ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail pour les faire dorer.

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence

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

Programmez 14 mn

Quand la cuisson est terminée déposez dans la cuve les morceaux de courgettes,poivrons,aubergines et tomates.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression .

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud

---

# **Gratin courgettes tomates cookeo**



# Gratin courgettes tomates cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

100 g de gruyère râpé

400 g de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

## Préparation

Lavez les tomates, les courgettes.

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 180°

Ajoutez les morceaux de courgettes dans la cuve

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 180°

Passez en position grill pendant 5-10 m pour un aspect doré

---

**Salade composée aubergines  
cookeo**



## **Salade composée aubergines cookeo**

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

La moitié d'un oignon rouge

1 aubergine

1 poivron

2 tomates

Pour la vinaigrette

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

600 ml d'eau

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez l'aubergine en morceaux

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l'huile d'olive . Ajoutez les morceaux d'oignon. Salez et poivrez

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

## **Mode dorer**

Déposez dans la cuve le riz et les morceaux d'aubergines

Versez l'eau dans la cuve (recouvrez le riz )

## **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Passez le riz et les aubergines sous l'eau froide .

Déposez le riz ,les aubergines , les morceaux de tomates, les morceaux de poivrons ,dans un saladier .

Déposez le saladier pendant 2h dans le frigo. Sortez le saladier et servez avec la sauce

---

# Brochettes porc tomates plancha



## Brochettes porc tomates plancha

### Ingrédients pour 8 brochettes

600 g de viande de porc

120 ml d'huile

60 ml de Jus de citron

24 tomates cerises

1 cuillère à soupe de thym

60 ml de jus de citron

Curry

Sel

Poivre

### Préparation

Coupez viande de porc en morceaux et déposez les dans un plat

Mélangez l'huile ,le jus de citron . Ajoutez du thym . Saupoudrez de curry . Salez et poivrez

Versez la préparation jus de citron huile sur les morceaux de porc

Salez et poivrez et laisser macérer pendant 4 h au frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant morceaux de porc et tomates cerises

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes entre 8 et 10 mn selon la puissance de votre planche et la grosseur des brochettes.

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les brochettes et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.

---

## **Ratatouille une recette au cookeo**



# Ratatouille une recette au cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

500 g de tomates

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

2 oignons

200 g de poivrons

200 ml d'eau

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Thym

Sel

Poivre

## Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l'ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les morceaux de poivron .

Ajoutez ensuite les tomates ,les morceaux d'aubergine , les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

Versez 200 ml d'eau

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym et de laurier

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

Programmez 6 mn

servez chaud

---

# **Pommes de terre rissolées**

# champignons cookeo



## Pommes de terre rissolées champignons cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre coupées en morceaux (plus selon vos mangeurs) à chair ferme

6 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de champignons de Paris

2 oignons

Sel

Poivre

### Préparation

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

Déposez les pommes de terre dans un saladier et versez de

l'huile dessus puis mélangez.

Coupez les oignons en morceaux

Egouttez et rincez les champignons de Paris.

### **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 morceaux d'oignons et les champignons de Paris en fin de cuisson des pommes de terre (environ 18 mn ) .

Salez et poivrez

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

---

**Filet mignon 3 légumes**  
**recette cookeo**



# Filet mignon 3 légumes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 poivron

2 courgettes

1 aubergine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates ,les courgettes et l'aubergine en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

.

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**

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de tomates, de courgettes, d'aubergines dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajouter le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud ensuite