

Brochettes boeuf à la plancha ou barbecue



Brochettes boeuf à la plancha ou barbecue

Une recette de brochettes de boeuf pour les beaux jours qui peut se réaliser à la plancha ,au barbecue ou pourquoi pas au four ?

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g de viande de bœuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

30 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez la viande de bœuf en cubes

Déposez les cubes de viandes dans un plat.

Ajoutez dans le plat le concentré de tomates et le jus de citron. Vous pouvez également mettre du piment pour une version plus épicée. Mélangez et placez le plat au frigo au moins 1 heure.

Confectionnez vos brochettes de bœuf.

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

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes sur la plancha entre 5 et 8mn selon la puissance de votre plancha, et de la cuisson souhaitée.

Chou blanc aux lardons recette cookeo



Chou blanc aux lardons recette cookeo

270 CALORIES 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou blanc

100 ml de vin blanc

1 oignon

200 g de lardons naturels

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

Poivre

Quelques graines de genièvre

Préparation

Passez le chou blanc sous l'eau puis coupez le en lanières.

Coupez l'oignon en morceaux

Déposez les lanières de chou blanc dans la cuve .

Versez de l'eau pour recouvrir le chou .

Déposez un cube de bouillon de bœuf et quelques graines de genièvre

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et rincez la .

Redéposez la cuve dans le cookeo puis **passez en mode dorer.**

Versez l'huile dans la cuve et déposez les lardons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 2 mn.

Quand les lardons sont bien dorés ajoutez le chou blanc cuit ,versez le vin blanc et laissez revenir 5 bonnes minutes

Servez chaud

Cuisses poulet légumes recette cookeo



Cuisses poulet légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de courgettes

4 pommes de terre

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'épices à colombo

2 cuillères à soupe d'huile

1 gousse d'ail ou 1 cuillères à soupe d'ail déshydraté

Quelques feuilles de persil

Sel

Poivre

10 ml de jus de citron

200 ml d'eau

Préparation

Coupez l'ail en morceaux .

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Lavez et ciselez le persil

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

les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.

Ajoutez les morceaux d'ail.

Ajoutez les épices à colombo.

Versez 200 ml d'eau .

Versez le jus de citron et le vinaigre

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les légumes (pommes de terre ,tomates pelées ,courgettes).

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud (vous pouvez accompagner avec du riz par exemple)

Spaghettis knackis tomates recette cookeo



Spaghettis knackis tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

8 knackis

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Eau (recouvrir les spaghettis)

Préparation

Coupez les knackis en morceaux

Déposez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées dans la cuve

Ajoutez les knackis coupées en morceaux

Recouvrez les ingrédients d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

Poulet ananas à la plancha ou à la poêle



Poulet ananas à la plancha

290 CALORIES 1 SP

Cette recette a été réalisée à la plancha mais elle peut se réaliser avec une poêle.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d'escalopes de poulet

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 oignon

La moitié d'un ananas

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez l'ananas en morceaux .

Déposez les morceaux de poulet , d'ananas ,d'oignons dans un plat .

Versez l'huile d'olive, les cuillères à soupe de sauce soja

Saupoudrez de curry . Salez et poivrez. Mélangez

Laisser macérer pendant 1h au frigo

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

Quand l'huile est chaude faites cuire vos le poulet,l'ananas

et l'oignon pendant 5 bonnes minutes selon la puissance de votre plancha et la grosseur des morceaux de viande et de fruit

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les morceaux de poulet et d'ananas . et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.

Brochettes poulet abricots plancha , barbecue



Brochettes poulet abricots plancha

115 CALORIES 1 SP par brochettes

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g d'escalopes de poulet

2 cuillères à soupe d'huile

30 ml de Jus de citron

4 Abricots

Curry

Sel

Poivre

Miel (facultatif pour adoucir)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux et déposez les dans un plat

Coupez les abricots en 4.

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

Versez la préparation jus de citron huile sur les morceaux de poulet et les morceaux d'abricots.

Salez et poivrez et laisser macérer pendant 1h au frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant morceaux de poulet et abricots

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

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes entre 12 et 15 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.

Salade composée riz oeufs cookeo



Salade composée riz oeufs cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

4 œufs

3 coeurs de palmier

1 échalote ou la moitié d'un oignon rouge

2 tomates

1 petite boîte de maïs

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'échalote ou l'oignon en morceaux

Coupez les coeurs de palmier en morceaux

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

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

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Passez les œufs sous l'eau

Mode dorer

Déposez dans la cuve le riz et les œufs

Versez de l'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

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

Ecalez les œufs .

Déposez le riz ,les œufs, le maïs , les morceaux de tomates, les cœurs de palmier,dans un saladier .

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

Mijotés de dinde au curry recette cookeo



Mijotés de dinde au curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1200 g de dinde à mijoter

1 petite boîte de tomates pelées

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

Curry

100 g de crème fraîche

1 Cuillère à soupe de maïzena

300 ml d'eau

Préparation

Coupez les oignons en morceaux

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bœuf émietté

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de dinde.

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez les tomates pelées.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche.

Ajoutez ensuite la cuillère de maïzena et passez en mode dorer

Quand la sauce a épaissi arrêtez votre cookeo.

Servez chaud

Rôti de dinde lentilles recette cookeo



Rôti de dinde lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de dinde (800g)

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

1 petite boîte de tomates pelées

1 grosse boîte de lentilles

200 g de carottes

Curry

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volailles.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Faites ensuite dorer les oignons .

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée déposez les lentilles, les tomates pelées et les carottes dans la cuve et reprogrammez une cuisson pour 5 Mn .

Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter du concentré de tomates

Coupez le rôti en tranches.

. Servez chaud

Salade pommes de terre concombre cookeo



Salade pommes de terre concombre cookeo

Ingrédients

600 g de pommes de terre

80 g de mozzarella

1 tomate

1 concombre

150 g de crème fraîche

20 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

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

Coupez le concombre en morceaux

Coupez la mozzarella et la tomate en morceaux

Egouttez les cœurs d'artichauts et coupez-les en morceaux.

Préparez une sauce avec 3 cuillères à soupe de crème fraîche et le jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre.

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve.

Versez l'eau et ajoutez une pincée de sel.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et laissez refroidir les pommes de terre à l'air libre.

Quand les pommes de terre sont refroidies déposez les dans un saladier avec les cœurs d'artichauts, les rondelles de concombre.

Placez la sauce et le saladier dans le frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier et la sauce. Versez la sauce dans le saladier et mélangez.

Servez aussitôt

Brochettes crevettes marinées plancha



Brochettes crevettes marinées plancha

160 CALORIES 2 SP 4 PP

Ingrédients pour 8 brochettes

500 g de crevettes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de paprika

Préparation

Décortiquez les crevettes.

Déposez les dans un plat

Préparez une marinade avec le vin blanc, le curry, le paprika, le jus de citron . Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez la préparation sur les crevettes et placez le plat au frigo pendant au moins 2 h.

Confectionnez vos brochettes

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

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes 5 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.

Salade courgettes sauce soja cookeo



Salade courgettes sauce soja cookeo

90 calories 2 SP

Ingédients pour 4 personnes

1kg de courgettes

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de sauce soja

Thym

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Parmesan (facultatif)

200 ml d'eau

Préparation

Passez les courgettes sous l'eau et coupez les en morceaux .

Déposez les courgettes dans la cuve .

Préparez une sauce avec le vinaigre balsamique et une cuillère de sauce soja

Versez 200 ml d'eau .

Salez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve. Rincez la puis essuyer votre cuve et replacez la dans votre cookeo.

Passez en mode dorer

Ajoutez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites revenir les courgettes. Ajoutez une cuillère à soupe de soja.

Laissez refroidir les courgettes dans un premier temps à l'air libre.

Déposez les courgettes ensuite au frigo pendant une bonne heure.

Sortez le saladier de courgettes, versez votre sauce vinaigre soja, saupoudrez de thym, mélangez et servez.

Vous pouvez saupoudrez avec du parmesan si vous le souhaitez.

Brochettes poulet marinées citron plancha



Brochettes poulet marinées citron plancha

Une recette de brochettes de poulet marinées au citron . Pour la cuisson j'ai choisi la plancha mais vous pouvez choisir aussi le barbecue pourquoi pas ?

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g d'escalopes de poulet

120 ml d'huile

60 ml de Jus de citron

24 tomates cerises

1 cuillère à soupe de thym

Le jus de 2 citrons ou 60 ml de jus de citron

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet 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 poulet.

Salez et poivrez et laisser macérer pendant 4 h au frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant morceaux de poulet 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.

Asperges sauce citron recette

cookeo



Asperges sauce citron recette cookeo

125 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients

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

Epluchez les asperges avec un économiseur en partant de la pointe pour aller vers le talon.

Coupez la partie dure du talon.

Passez les asperges sous l'eau.

Déposez les asperges dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

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

Programmez 5 mn

Quand les asperges sont cuites laissez refroidir à l'air libre puis 2 h au frigo.

Servez avec la sauce citron