

Salade lentilles thon recette cookeo



Salade lentilles thon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles vertes

1 cube de bouillon de bœuf

2 échalotes

Une boîte de thon au naturel

2 tomates

2 cuillères à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Persil

Sel et poivre

Préparation

Rincez les lentilles sous l'eau

Egouttez le thon et émiettez le

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Préparez une sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile d'olive et le vinaigre.

Passez sous l'eau le persil et ciselez-le

Déposez les lentilles vertes dans la cuve.

Versez 750 ml d'eau dans la cuve avec un cube de bouillon de volailles émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez les lentilles.

Laissez refroidir à l'air libre les lentilles. Puis placez les lentilles dans un saladier avec le thon et les morceaux de tomates. Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo puis ajouter le thon émietté ainsi que les morceaux d'oignons et les morceaux de tomates.

Ajoutez la sauce et mélangez et servez

Dés de jambon au chou cuit recette cookeo



Dés de jambon au chou cuit recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou cuit

200 g de dés de jambon

4 pommes de terre

Graines de genièvre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'oignons pendant 1 mn.

Ajoutez les dés de jambon dans la cuve.

Ajoutez le chou et faites revenir 2 mn.

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

Programmez 5 mn . Servez chaud

Rôti de porc légumes recette

cookeo



Rôti de porc légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

1 petite boîte de tomates pelées ou 4 tomates fraîches

200 g de courgettes

200 g de poivrons congelés ou frais

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Epices Tex Mex (facultatif)

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les courgettes en rondelles (passez les sous l'eau avant)

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les tomates en morceaux si elles sont fraîches

Vous pouvez aussi utiliser des légumes frais en fonction de la saison

Préparez un bouillon avec 50 ml de vin blanc, 100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les poivrons faites dorer 2 à 3 mn .

Saupoudrez d'épices Tex Mex

Versez le bouillon préparé dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les tomates pelées , les lanières de poivron, les courgettes

Reprogrammez une cuisson rapide pour 5 mn

Coupez votre rôti et servez chaud

Cuisses de canard vin rouge cookeo



Cuisses de canard vin rouge cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de canard

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

2 échalotes

100 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de maïzena (éventuellement pour épaissir

la sauce)

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

Emincez les champignons de Paris

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les cuisses de canard.

Ajoutez ensuite les échalotes pour les faire suer.

Versez un bouillon composé de 200 ml et 100ml de vin rouge.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les champignons de Paris et les carottes dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates

Passez en mode dorer puis ajoutez la cuillère à soupe de maïzena

Si vous le souhaitez-vous pouvez épaissir la sauce en ajoutant une cuillère à soupe de maïzena et en repassant en mode dorer

Salade riz poulet haricots au cookeo



Salade riz poulet haricots au cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

400 g d'escalope de poulet

1 échalote

2 cuillères à soupe d'huile pour le dorage

2 tomates

1 petite boîte de maïs

200 g d'haricots verts congelés ou frais

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 en morceaux

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

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

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

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d'escalope de poulet

Ajoutez le riz ,les haricots verts et versez de l'eau dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et laissez refroidir le riz,les haricots verts et les morceaux de

poulet à l'air libre

Déposez le riz et le poulet, les haricots verts dans un saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de tomates.

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce et servez .

Aubergines tomates recette cookeo



Aubergines tomates recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d'aubergines (environ 2)

400 g de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de concentré de tomates

1 oignon

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

1 cuillère à café de sucre en poudre

Préparation

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

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les tomates et les aubergines sous l'eau.

Coupez les tomates et les aubergines en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les morceaux d'aubergines et les morceaux de tomates.

Versez votre bouillon

Ajoutez la cuillère à café de sucre.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates

Boulettes boeuf riz recette cookeo



Boulettes boeuf riz recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de boeuf

400 g de riz

1 grosse boite de tomates pelées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 feuille de laurier

1 branche de thym

1 cube de bouillon de bœuf

Eau pour recouvrir le riz

Sel

Poivre

2 cuillères à café de Concentré de tomates ou plus selon vos envies

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de bœuf .

Ajoutez ensuite les oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les tomates pelées ,la branche de thym et la feuille de laurier.

Versez l'eau avec un cube de bœuf émietté (l'eau doit recouvrir tout le riz).

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand le riz est cuit ajoutez le concentré de tomates et servez chaud .

Gratin courgettes express cookeo



Gratin courgettes express cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de gruyère râpé

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

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

Faites préchauffer votre four à 200°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 m n

Quand la cuisson est terminée, égouttez les courgettes et redéposez les dans la cuve .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Placez la préparation s dans un plat qui va au four.

Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 15 mn à 200 ° puis 5 mn au grill

Servez chaud

Rôti de porc haricots blancs recette cookeo



Rôti de porc haricots blancs recette cookeo

Ingédients pour 4 à 6 personnes

1 rôti de porc

100 g d' oignons

500 g d'haricots blancs congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

1 petite boite de tomates pelées

900 ml d'eau

Poivre

Sel

Préparation

Coupez les oignons en morceaux

Composez un bouillon avec 900 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer le rôti quand l'huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites-les dorer.

Versez votre bouillon

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les haricots blancs et les tomates pelées.

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Coupez votre rôti en tranches et servez chaud

Servez chaud

Boeuf vin rouge oignons
cookeo



Boeuf vin rouge oignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de bœuf

100 ml de vin rouge

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de concentré de tomates

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

1 bouquet garni

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

Préparation

Coupez la viande en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si c'est de l'oignon frais

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les morceaux

de bœuf

Ajoutez les morceaux d'oignon.

Ajoutez le bouquet garni

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin rouge et 100 ml d'eau et d'un cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée enlevez le bouquet garni

Ajoutez le concentré de tomates

Pour une sauce plus épaisse repassez en mode doré

. Ajoutez une cuillère à soupe de maïzena (mélangez avant avec un peu d'eau pour éviter les grumeaux) et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez chaud avec un féculent de votre choix

Rôti dinde tomates recette cookeo



Rôti dinde tomates recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

Ingrédients pour 5 personnes

1 rôti de dinde (800g)

1 grosse boîte de tomates pelées

150 ml d'eau

50 ml de vin blanc

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de volaille

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 150 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volaille.

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 .

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 25 mn

Réservez le rôti pour le coupez en tranches.

Ajoutez au bouillon de cuisson la moutarde et le miel . Mélangez.

Déposez les tranches de rôti dans la cuve et laissez en mode dorer 4 à 5 mn .(pour ceux qui ont la fonction mijoter vous pouvez l'utiliser)

Pommes de terre rissolées paprika cookeo



Pommes de terre rissolées paprika cookeo

Voici une version des pommes de terre rissolées au cookeo avec du paprika et un oignon . Cette version est une version effectuée en **mode dorer uniquement**.

Il faut environ 20 mn pour que les pommes de terre soient bien rissolées. Il est vrai que l'on ne met pas moins de temps qu'avec une poêle ou un faitout mais le Cookeo est mon ustensile préféré ,il me permet de ne pas être en permanence à côté de lui pendant la cuisson car il n'y a pas de flamme.

Le seul risque en cas d'oubli de surveillance de cuisson c'est d'avoir des pommes carbonisées.

Pour les quantités c'est à titre indicatif vous pouvez mettre plus de pommes de terre en fonction de vos mangeurs.

Veillez à ce que la cuve soit toujours bien huilée pour éviter que cela accroche .

Pour les pommes de terre utilisez des pommes de terre à chair ferme sinon vos pommes de terre vont finir en purée.

Alors voici le descriptif de la recette :

Ingrédients pour 4 personnes

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

6 cuillères à soupe d'huile

Paprika

1 oignon

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 l'oignon en morceaux

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 en fin de cuisson des pommes de terre (environ 18 mn) et saupoudrez de paprika.

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

Poulet entier pommes de terre cookeo



Poulet entier pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

Sel

Poivre

600 g de pommes de terre

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

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

Passez les champignons sous l'eau et coupez les en lamelles si ce sont des champignons frais

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les pommes de terre et les champignons

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud

Rôti veau sauce moutarde recette cookeo



Rôti veau sauce moutarde recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

1 rôti de veau 700 g

1 oignon frais

300 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cuillère à soupe de maïzena

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Emincez les champignons après les avoir lavés s'ils sont frais.

Coupez l'oignon en morceaux

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

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les champignons faites dorer 2 à 3 mn.

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez le bouquet garni.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée sortez le rôti de porc de la cuve pour le couper en tranches et passez en mode dorer.

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce. Arrêtez le mode dorer quand la sauce a épaissi puis redéposez les tranches de rôti dans la cuve et laissez pendant 2 à 3 mn

Servez chaud.