

Rôti porc moutarde miel recette cookeo



Rôti porc moutarde miel recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc (800g)

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de moutarde

1 oignon

1 gousse d'ail

Sel

Poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

250 ml d'eau

(Maizena pas obligatoire)

Préparation

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 250 ml d'eau 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 .

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 40 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)

Salade 2 haricots thon tomates cookeo



Salade 2 haricots thon tomates cookeo

190 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

200 g de tomates cerises

1 échalote ou un oignon rouge

1 petite boîte de thon naturel

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Egouttez le thon

Coupez l'échalote en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau (vous pouvez les coupez en 2)

Déposez les haricots verts et beurre dans le Cookeo.

Versez 400 ml d'eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l'air libre.

Ajoutez les morceaux d'échalotes, les tomates cerises coupées en 2 et le thon sur les haricots puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la

sauce vinaigrette

Spaghettis crevettes tomates recette cookeo



Spaghettis crevettes tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boîte de tomates pelées

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghettis

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à café de concentré de tomates

Eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

200 ml de crème fraîche

Préparation

Lavez et ciselez le persil

Décortiquez les crevettes.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes . Saupoudrez de curry

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez les tomates pelées

Ajoutez l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

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 égouttez la cuve puis ajoutez le concentré de tomates et la crème fraîche, mélangez et servez chaud.

Spaghettis poulet tomates cookeo



Spaghettis poulet tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

400 g d'escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

200 g de tomates cerises

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Eau pour recouvrir les ingrédients

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huiles est chaude faites revenir les morceaux de poulet.

Ajoutez les tomates cerises dans la cuve.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. Emiettez un cube de bouillon de bœuf.

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, égouttez la cuve et redéposez les ingrédients dans le cookeo puis ajoutez la crème fraîche, la moutarde et le concentré de tomates mélangez .

Servez chaud

frameborder= »0">

Spaghettis poulet citron cookeo



Spaghettis poulet citron cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

200 g de champignons de Paris

1 citron

100 g de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 gousse d'ail

280 g de spaghettis

Eau pour recouvrir

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Egouttez les champignons de Paris et passez les sous l'eau

Coupez le poulet en morceaux .

Râpez le zeste du citron.

Coupez l'ail en morceaux

Mode dorer

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

Faites revenir les morceaux d'ail dans la cuve .

Ajoutez les champignons.

Ajoutez le zeste de citron

Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et un cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve , ajoutez la crème fraîche et le jus de citron.

Servez chaud

Salade pâtes poulet fromage cookeo



Salade pâtes poulet fromage cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

400 de pâtes de votre choix

100 g de fromage de votre choix cantal, bleu de Bresse

2 tomates

Sel

Poivre

1 ou 2 feuilles de basilic

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez le poulet en lamelles

Coupez le fromage en morceaux

Rincez les pâtes sous l'eau

Lavez et coupez les feuilles de basilic

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le citron, le vinaigre balsamique.

Versez les pâtes dans le Cookeo puis versez 800 ml d'eau.

Ajoutez le poulet.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et placez les pâtes et le poulet dans un saladier

Laissez refroidir à l'air libre.

Ajoutez les tomates en morceaux, le basilic et le fromage.

Placez au frigo au moins 2 h

Servez avec la vinaigrette

Spaghettis poulet asperges cookeo



Spaghettis poulet asperges cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

400 g d'escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

300 g d'asperges vertes

200 g de tomates cerises

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Eau pour recouvrir les ingrédients

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l'extrémité des talons des asperges.

Coupez les asperges en petits tronçons.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huiles est chaude faites revenir les morceaux de poulet.

Ajoutez les asperges dans la cuve.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. Emiettez un cube de bouillon de bœuf.

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, égouttez la cuve et redéposez les ingrédients dans le cookeo puis ajoutez la crème fraîche, la moutarde et versez le jus de citron et mélangez .

Servez chaud

Moules au roquefort recette cookeo



Moules au roquefort recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

125 g de roquefort

300 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 échalotes

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et grattez les moules si nécessaire.

Lavez et ciselé le persil

Coupez les échalotes en morceaux .

Mélangez dans un bol le roquefort que vous écrasez en miettes avec la crème et le persil.

Mode dorer

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

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les moules et conservez le jus de cuisson .

Repassez en mode dorer

Versez le jus de cuisson dans la cuve et ajoutez la crème fraîche et le roquefort . Mélangez et laissez en mode dorer 2 mn . Ajoutez les moules et laissez encore 2 mn en fonction dorer .

Servez chaud

Côtes de porc sans os tomates cookeo



Côtes de porc sans os tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc sans os

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 petite boîte de concentré de tomates

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Persil frais ou déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve. Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Ajoutez les champignons de Paris .

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

Salade haricots verts oeufs au cookeo



Salade haricots verts oeufs au cookeo

245 CALORIES 6PP 2SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de haricots verts frais ou congelés

6 œufs

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café rase de moutarde

Sel, poivre

300 ml d'eau

Préparation

Équeutez et lavez les haricots verts si vous utilisez des haricots verts frais.

Passez les œufs sous l'eau

Déposez les haricots verts et les œufs dans la cuve.

Versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve dans un égouttoir, rafraîchissez avec de l'eau puis laissez refroidir à l'air libre dans un saladier.

Déposez le saladier avec les haricots et les œufs.

Pelez et coupez l'échalote en morceaux.

Sortez les œufs du frigo et écalez-les.

Coupez trois œufs en deux. Hachez ou râpez les trois autres œufs avec le blanc. Ajoutez-les aux haricots verts avec l'échalote en morceaux,

Salez, poivrez

Dans un bol, fouettez à la fourchette la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive, sel et poivre.

Sortez les haricots verts du frigo puis arrosez la salade de vinaigrette. Servez aussitôt.

Spaghettis crevettes curry cookeo



Spaghettis crevettes curry cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de crevettes

280 g de spaghettis

1 cuillère à café de curry

2 tomates

25 cl de lait de coco

3 échalotes

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les tomates en morceaux

Décortiquez les crevettes

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez les échalotes et faites-les suer.

Ajoutez les morceaux de tomates

Ajoutez le riz dans la cuve et versez de l'eau pour recouvrir.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates. Saupoudrez de curry. Mélangez et servez chaud.

Thé glacé citron vert préparation cookeo



Thé glacé citron vert préparation cookeo

Pas de doute pour se rafraîchir , il n'y a rien de tel qu'un thé glacé. Alors cet article vous propose de préparer votre thé avec votre cookeo.

Pour la teneur en sucre chacun pourra la gérer à sa façon. Pour ma part je vous propose uniquement 4 cuillères à soupe. Vous pouvez en mettre plus si vous le souhaitez. Ce thé est relativement amer.

Ingrédients pour 2 l

2 l d'eau

4 citrons verts

6 sachets de thé vert

80 g de sucre roux

Préparation

Coupez les citrons en rondelles.

Versez l'eau dans la cuve.

Déposez les rondelles de citron dans la cuve .

Ajoutez les sachets de thé vert.

Versez le sucre et la cuillère à soupe de jus de citron.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l'air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

Salade composée oeufs riz
tomates cookeo



Salade composée oeufs riz tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz (j'utilise de l'incollable)

100 g de cantal ou de gruyère

1 petite boîte de maïs 285 g

2 œufs

4 tomates

100 ml de vinaigre d'alcool

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

Persil ou ciboulette (facultatif)

Préparation

Egouttez et rincez le maïs et le riz sous l'eau

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

Coupez le cantal en morceaux.

Dans un bol préparez la sauce vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère de moutarde et enfin l'huile d'olive.

Cuisson des œufs

Pour la cuisson des œufs soit vous utilisez une casserole soit vous utilisez votre cookeo. Alors en fin de cuisson laissez refroidir les œufs, rincez votre cuve pour faire cuire le riz.

Cuisson cookeo des œufs

Posez les œufs dans la cuve du cookeo.

Versez l'eau pour recouvrir les œufs.

Ajoutez le vinaigre d'alcool.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Refroidir les œufs sous l'eau froide.

Quand les œufs sont froids écalez les et coupez-les en morceaux.

Cuisson du riz

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passer sous l'eau froide).

Déposez le riz dans un saladier. Ajoutez le maïs, les morceaux de tomates, de cantal et les œufs coupés en morceaux

Placez le saladier dans le frigo. Au bout de 2 h sortez le saladier et mélangez les ingrédients avec la sauce vinaigrette.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Servez froid

Poulet entier aux légumes cookeo



Poulet entier aux légumes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boîte de tomates pelées

2 courgettes

1 aubergines

1 poivron

4 cuillères à soupe d'huile

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l'huile

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et 100ml de vin blanc

Mode dorer

Versez d'huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3 X 15 mn = 45 mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez le riz et les légumes dans la cuve.

Rajoutez de l'eau si nécessaire.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez chaud ou versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .Enfournez pour un maintien au chaud à 100 ° pendant que vous préparez vos légumes