

Salade penne poulet basilic cookeo



Salade penne poulet basilic cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de penne

400 g d'escalopes de poulet

4 tomates

2 cuillères à soupe de parmesan

Quelques feuilles de basilic

1 cuillère à soupe

1 cuillère à soupe de Jus de citron

4 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la sauce

2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson des escalopes

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

Eau

Préparation

Rincez les penne sous l'eau

Coupez les escalopes en morceaux

Lavez et coupez les tomates morceaux.

Lavez le basilic et ciselez-le.

Préparez une sauce vinaigrette avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, la cuillère à soupe de vinaigre balsamique et le jus de citron. Salez et poivrez

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez les pâtes puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

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

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

Déposez sur les pâtes les tomates coupées en morceaux.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo, mélangez les ingrédients avec du parmesan et de la sauce vinaigrette.

Salade toute verte recette cookeo



Salade toute verte recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 asperges vertes fraîches ou conserve

300 g de petits pois congelés ou frais

1 pommes Granny Smith

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Thym, ciboulette séchée

Préparation

Déposez les petits pois et les asperges coupées en morceaux dans la cuve.

Versez les 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Lavez la pomme épépinez sans enlever la peau. Coupez en lamelles la pommes. Déposez les lamelles de pommes dans un bol et versez le jus de citron pour que les morceaux ne noircissent pas.

Egouttez la cuve et déposez les asperges et les petits pois dans un saladier. Saupoudrez avec les herbes.

Laissez refroidir à l'air libre.

Placez ensuite le saladier avec les petits pois et les asperges et le bol de lamelles de pommes au frigo au moins 2 heures.

Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre de xérès.

Sortez le saladier et le bol. Dressez vos assiettes et versez la sauce vinaigrette.

Vous pouvez opter pour une version totale dans le saladier et servir ensuite dans les assiettes.

Salade pommes de terre saumon cookeo



Salade pommes de terre saumon

cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pomme de terre

200 g de Saumon fumé

Quelques branches d'aneth pour la décoration

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

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

Déposez les pommes de terre dans la cuve et ajoutez 200 ml d'eau

Coupez le saumon fumé en morceaux

Ciselé l'aneth

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les pommes de terre quand la cuisson est terminée.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et laissez-les refroidir à l'air libre.

Ajoutez ensuite le saumon fumé coupé en morceaux dans le saladier avec les pommes de terre et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, , la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et **le poivre**.

Thé glacé aux 2 citrons préparation cookeo



Thé glacé aux 2 citrons préparation cookeo

Quoi de plus simple que de réaliser un thé glacé au citron à l'aide du cookeo. Facile et rapide à réaliser pour les jours où la chaleur est présente. De quoi se rafraîchir rapidement.

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.

Ingrédients

1 l d'eau

1 citron vert

1 citron jaune

3 sachets de thé vert

30 g de sucre roux

Préparation

Coupez les citrons en rondelles.

Versez l'eau dans la cuve.

Déposez les rondelles de citron dans la cuve.(vous pouvez garder 1 rondelles pour la présentation)

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 2 haricots thon au cookeo



Salade 2 haricots thon au cookeo

180 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

1 échalote

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'échalotte en morceaux

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 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

Côtes de porc basquaise cookeo



Côtes de porc basquaise cookeo

Une recette cookeo de côtes de porc basquaise à ma façon comme d'habitude . Pour l'accompagnement que choisir ? Pâtes , riz ?

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

1 petite boîte de tomates pelées

1 demi poivron vert

1 demi poivron rouge

1 demi poivron jaune

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Épépinez les poivrons et coupez en morceaux (pour les autres moitiés vous pouvez les placer au congélateur)

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de poivrons et les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance .

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée. Mélangez et servez chaud

Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur



Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur

240 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

500 g de haricots beurre

1 oignon

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

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

Faites dorer ensuite les oignons

Ajoutez les haricots dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud

Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww



Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww

Une recette cookeo inspirée d'une recette weight watchers ,transformée en quelque sorte à ma façon.

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de tomates cerises

1 gousse d'ail

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghettis

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

50 ml de vin blanc

Eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Lavez et Coupez les tomates en cerises en 2.

Coupez l'ail en petits morceaux.

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 puis ajoutez les morceaux d'ail.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez le verre de vin blanc.

Ajoutez l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de curry.

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, mélangez et servez chaud.

Recettes ww

Spaghettis crevettes ww la recette d'origine

170 CAL 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tomates 1 gousse d'ail

400 g de crevettes

Basilic séché

280 g de spaghettis

Eau

Préparation

Mondez et Coupez les tomates en morceaux.

Coupez l'ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Faites revenir les crevettes, ajoutez l'ail.

Ajoutez les spaghettis.

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez

Saupoudrez de basilic

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 servez chaud.

hgsuldc() >>

Salade 2 haricots tomates cookeo



Salade 2 haricots tomates cookeo

130 CALORIES 3 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 échalotte

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 et la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Coupez l'échalotte en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau et coupez les 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'échalottes, les tomates cerises coupées en 2 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

Pommes de terre crème fraîche au cookeo



Pommes de terre crème fraîche au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 de pommes de terre à chair ferme

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

100 g de crème fraîche

125 g de yaourt

1 cuillère à soupe de moutarde

40 g de gruyère râpé

Préparation

Mélangez le yaourt et la crème fraîche

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et replacez les pommes de terre dans la cuve.

Ajoutez le mélange crème fraîche yaourt et la moutarde.

Mélangez délicatement.

Ajoutez le gruyère et faites-le fondre.

Servez chaud

Couscous poulet boulgour cookeo



Couscous poulet boulgour cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de boulgour

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bœuf

400 g d'escalope de dinde ou de poulet

Eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez les escalopes de poulet ou de dinde en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet ou de dinde.

Ajoutez le boulgour.

Ajoutez ensuite les légumes à couscous.

Recouvrez d'eau

Emiettez un cube de bœuf dans la cuve

Ajoutez la cuillère de ras el hanout

Salez et poivrez

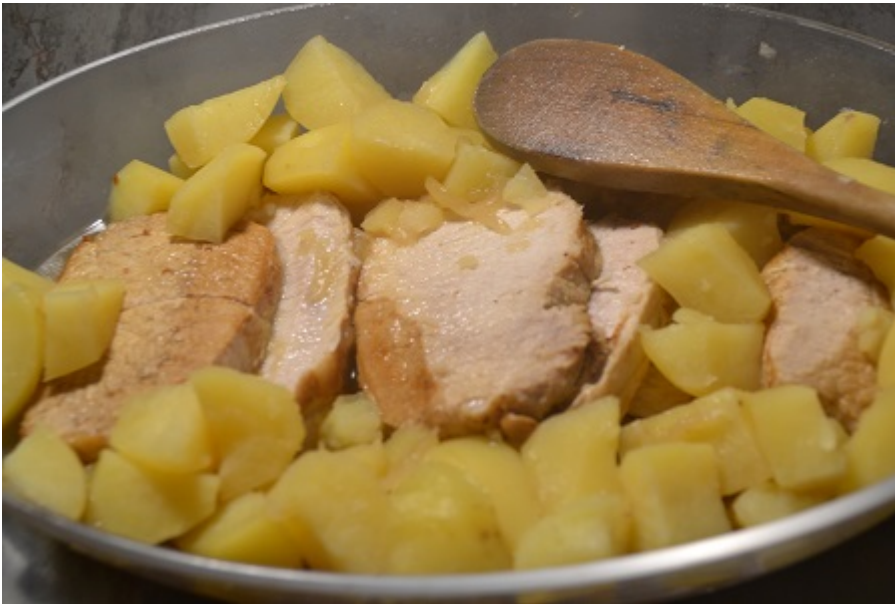
Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

Rôti de porc pommes de terre cookeo



Rôti de porc pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc

800 g de pommes de terre

100 g d'oignons congelés

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

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

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn de cuisson

Servez chaud.

Salade composée riz tomates cookeo



Salade composée riz tomates cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingédients pour 4 personnes

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

100 g de cantal ou de gruyère

1 petite boîte de mais 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.

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 passez 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

One pot riz tomates paprika cookeo



One pot riz tomates paprika cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Déposez le riz dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées

Versez un bouillon composé de 100 ml de von blanc, 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika

Cuisson rapide ou sous pression

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

Ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

