

Boulettes boeuf carottes vin rouge cookeo



Boulettes boeuf carottes vin rouge cookeo

Ingédients pour 4 personnes

400 g de carottes

400 g de champignons de Paris frais ou congelés

400 g de viande hachée

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

100 ml de vin rouge

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

1 petite boîte de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

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

Confectionnez des boulettes de bœuf avec la viande hachée.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux ou en rondelles

Lavez et coupez les champignons de Paris si ce sont des frais

Emincez l'oignon si c'est du frais

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les boulettes de bœuf.

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les morceaux de champignons de Paris et les rondelles de carottes

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez le bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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

Servez chaud

Trio de légumes au Boursin recette cookeo



Trio de légumes au Boursin recette cookeo

86 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de courgettes

400 g de haricots verts congelés (en hiver)

400 g de pommes de terre

50 g de Boursin

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez le Boursin et la moutarde

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

Lavez et coupez en morceaux les courgettes

Déposez dans la cuve :

- Les morceaux de courgettes
- Les morceaux de pommes de terre
- Les haricots verts

Versez les 200 ml d'eau. Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve . Replacez les légumes dans la cuve et rajoutez le mélange moutarde Boursin.

Rôti de porc moutarde recette

cookeo



Rôti de porc moutarde recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

300 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cuillère à soupe de maïzena

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères 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 30 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.

Pommes de terre cheddar au cookeo



Pommes de terre cheddar au cookeo

Voici une recette cookeo qui apparait comme une valeur sûre . Beaucoup de personnes en sont contentes . Moi aussi par ailleurs. Pour cette recette différentes possibilités vous sont proposées soit après la cuisson des pommes de terre vous

- déposez le cheddar dans la cuve sur le mélange pommes de terre crème fraîche moutarde . Et vous laissez fondre le fromage
- déposez les ingrédients dans un plat qui va au four . Vous disposez les tranches de cheddar sur la préparation et vous enfournez

A vous de choisir !!!

Ingrédients pour 4/6 personnes

1 kg de pommes de terre à chair ferme

140 g de cheddar

200 ml de crème fraîche liquide

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de légumes

300 ml d'eau

Préparation

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

Mélangez dans un bol la crème fraîche et la moutarde.

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Déposez les pommes de terre en morceaux dans la cuve.

Versez le bouillon.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et redéposez les pommes de terre dans la cuve et la cuve dans le cookeo.

Versez le mélange crème fraîche moutarde sur les pommes de terre . Mélangez .

Puis soit vous déposez le cheddar directement dans la cuve

et vous le laissez fondre (vous pouvez éventuellement passer en maintien au chaud).

Soit vous déposez dans un plat qui va au four l'ensemble de la préparation . Vous disposez les tranches de cheddar sur les pommes de terre.

Vous enfournez environ 10 mn à 180°.

Servez ce plat avec un viande de votre choix .

Astuce

Vous pouvez incorporer aux pommes de terre du jambon, des knackis pourquoi pas ?

3 choux moutarde recette cookeo



3 choux moutarde recette cookeo

Voici une recette cookeo faible en calories . Avec quoi allez vous l'accompagner ?

90 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de chou-fleur

300 g de brocolis

300 g de chou vert

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de crème fraîche

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les fleurettes de brocolis et de chou-fleur.

Effeuillez et lavez le chou vert.

Coupez l'oignon 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 fleurettes de chou-fleur, de brocolis et les feuilles de chou vert

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde

Servez chaud

**Polenta au coulis de
framboise cookeo**



Un dessert au cookeo qui change un peu de nos habitudes . Cela ressemble un peu à de la semoule. Tout cela avec un coulis framboise (pour ce coulis je l'ai acheté tout fait en attendant la saison des framboises). Pour cette recette on utilise que la fonction dorer .Bonne dégustation !!!

Ingédients

70 g de polenta

100 ml de crème fraîche liquide

400 ml de lait

40 g de sucre

1 cuillère à soupe d'arôme vanille

Coulis de framboise

Préparation

Mode dorer

Versez le lait ,la cuillère à soupe d'arôme vanille et le sucre.

Portez à ébullition.

Ajoutez ensuite la crème fraîche et la polenta et faites épaissir .

Versez la préparation dans des pots et laissez refroidir dans un premier temps à l'air libre puis au frigo.

Versez le coulis de framboise au moment de servir et dégustez.

One pot Pennes poulet vache qui rit cookeo



One pot Pennes poulet vache qui rit cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 portions de vache qui rit ou équivalent

400 g d'escalopes de poulet ou de dinde
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de moutarde
100 ml de vin blanc
280 g de penne ou pâtes de votre choix
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve :

- Les penne
- Les morceaux d'escalopes
- Les champignons de Paris

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde. Mélangez.

Ajoutez les portions de vache qui rit et faites-les fondre.

Servez chaud

Paëlla du soir express

recette cookeo



Paëlla du soir express recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

300 g de riz

100 g de cocktail de fruits de mer congelés

500 g d'escalopes de poulet

100 g d'oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 tomates

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de lanières de poivrons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Préparation

Coupez les tomates et le poulet en morceaux.

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile 'olive.

Ajoutez les 100 g skachatkazino cocktail de fruits de mer, les lanières de poivron, les morceaux de tomates, et le riz.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2. Servez chaud

Farfalles lardons crème

fraîche recette cookeo



Farfalles lardons crème fraîche recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 de farfalles

200 g de lardons

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Mode dorer

Faites dorer les lardons

Ajoutez les farfalles.

Versez les 100 ml de vin blanc

Versez de l'eau pour recouvrir les farfalles. Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Ajoutez la crème fraîche et mélangez

Servez chaud

Riz style cantonnais végétarien recette cookeo



Riz style cantonnais végété recette cookeo

260 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de petits pois congelés

100 g de maïs

2 œufs

2 cuillères à soupe de sauce soja

Préparation

Mode dorer

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

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les petits pois et le maïs.

Ajoutez le riz.

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce soja et

mélangez.

Repassez en mode dorer

Cassez les œufs dans la cuve sur l'ensemble des ingrédients et faites cuire les œufs.

Quand les œufs sont cuits **servez chaud** .

Haricots verts jambon cru recette cookeo



Haricots verts jambon cru recette cookeo

220 CALORIES 5PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d'haricots verts congelés

100 g de jambon cru

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le jambon cru en morceaux

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude ajoutez les morceaux de jambon dans la cuve.

Ajoutez ensuite les oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les haricots verts.

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

Coquillettes poulet fromage cookeo



Coquillettes poulet fromage cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 d'escalopes de poulet

280 g de coquillettes

100 g de tomates cerise

500 ml d'eau

100 g de fromage frais

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de champignons de Paris

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Lavez les tomates cerises.

Lavez et coupez les champignons de Paris en lamelles.

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les champignons de Paris ,les tomates cerises.

Versez le bouillon dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes **divisé par 2**

Quand la cuisson est terminée ajoutez le fromage frais et la cuillère à soupe de moutarde

Sauté de porc au cidre cookeo



Sauté de porc au cidre cookeo

Ingédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

200 g de champignons

100 g d'oignons congelés

200 ml de cidre

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les champignons

Versez l'eau et le cidre dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud

Paupiettes poulet tomates recette cookeo



Paupiettes poulet tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g paupiettes de poulet

1 oignon

400 g de carottes

400 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel, poivre

Préparation

Epluchez les carottes . Coupez les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux (ou utilisez de l'oignon congelé)

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude ajoutez les paupiettes de poulet. Faites les dorer sur toutes leurs faces.

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer.

Ajoutez les morceaux de carottes et les champignons de Paris ;.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche et la boîte de concentré de tomates

Servez chaud