

Rôti boeuf champignons recette cookeo



Rôti boeuf champignons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf de 800 g

1 grosse boîte de champignons de Paris

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

150 ml de vin blanc

50 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Egouttez et rincez sous l'eau les champignons de Paris

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces puis ajoutez les oignons pour les faire dorer également.

Ajoutez les champignons puis versez un bouillon composé de 150 ml de vin blanc ,50 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 16 mn

Quand la cuisson est terminée découpez votre rôti et servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Riz lait caramel recette cookeo



Riz lait caramel recette cookeo

Ingrédients

500 ml de lait entier

130 g de riz rond

50 g de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé

2 œufs

2 Cuillères à soupe d'arôme vanille ou une gousse de vanille

Nappage caramel

Préparation

Rincez le riz sous l'eau

Versez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau.

Nappez vos récipients avec du nappage caramel

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le riz et réservez-le.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Portez à ébullition

Ajoutez le riz dans la cuve et laissez à ébullition 2 mn.

Arrêtez le Cookeo .

Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et l'arôme vanille et mélangez.

Ajoutez les œufs, mélangez. Versez la préparation dans un saladier, des ramequins ou des pots de yaourts.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Sauce tomates express style weight watchers cookeo



Sauce tomates express style weight watchers cookeo

50 calories 1 PP 0 SP

Cette recette cookeo est inspirée d'une recette weight watchers. Cette recette a été adaptée .Ce qui change au niveau des ingrédients ce sont des tomates fraîches à la place des tomates pelées .J'ai rajouté 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les tomates.

Ingrédients pour environ 3 pots de confiture de 380 ml

1 kg de tomates fraîches

4 feuilles de basilic

1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

Sel

Poivre

1 gousse d'ail

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir l'ail coupé en morceaux.

Ajoutez ensuite le basilic, les herbes de Provence et les tomates. Faites revenir 2 à 3 mn. Les tomates doivent rendre du jus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Servez la sauce avec des pâtes, du poisson ou de la viande.

Vous pouvez aussi congeler ou stériliser la sauce tomate dans des pots.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Poulet entier tomates figues courgettes cookeo



Poulet entier tomates figues courgettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

600 g de tomates

400 g de courgettes

4 figues

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

150 ml d'eau

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les courgettes, les tomates, en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez les figues.

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve et faites dorer quand l'huile est chaude les oignons pendant 2 mn.

Ajoutez les figues au bout de 2 mn.

Ajoutez les courgettes et les tomates laissez dorer 2 mn.

Réservez tous les légumes et les oignons.

Reversez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

Versez le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

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

5 mn avant la fin de la cuisson arrêtez votre cookeo et rajoutez les tomates, courgettes, oignons et les figues et reprogrammez 5 mn en cuisson rapide ou sous pression

Quand la cuisson est terminée servez chaud .

Escalopes porc carottes express recette Cookeo



Escalopes porc carottes express recette Cookeo

250 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

400 g de carottes

1 oignon

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les escalopes e porc en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de porc et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les carottes, le persil, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Pour une viande bien tendre 15 mn.

Servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Dinde aux 2 légumes recette cookeo



Dinde aux 2 légumes recette cookeo

Voici une recette Cookeo facile et rapide à réaliser. Elle présente peu de calories. Elle peut se consommer avec des pâtes et du riz ou simplement telle quelle.

260 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de dinde

800 g de tomates

1 oignon

600 g de courgettes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposer les

morceaux d'oignons dans la cuve. Faites dorer les morceaux d'oignons pendant 2 minutes.

Ajouter ensuite les morceaux d'escalope de dinde. Faites dorer 2 minutes.

Ajoutez ensuite les courgettes coupées en morceaux, les tomates. Faites dorer 2 minutes.

Salez et poivrez selon convenance.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d'eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Servez chaud

Oeufs brouillés tomates recette cookeo



Oeufs brouillés tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

Battez les œufs dans un récipient.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les oignons puis les tomates coupées en morceaux.

Ajoutez les œufs battus.

Saupoudrez de persil frais ou déshydraté

Mélangez jusqu'à la cuisson des œufs.

Frittata champignons oignons recette cookeo



Frittata champignons oignons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

1 oignon

250 g de champignons de Paris frais ou congelés

3 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

Cassez et battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez les champignons et coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de champignons de Paris pendant 3 mn.

Ajoutez les oignons et faites revenir 2 mn avec les champignons de Paris

Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn. Avant les 2 mn un code d'erreur eau va être signalé (voir la vidéo). Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle .

Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour que l'omelette se retrouve dans l'assiette.

Servez chaud .

N'hésitez pas à suivre la vidéo pour plus de renseignements (la vidéo est une frittata aux pommes de terre).



Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Courgettes carbonara cookeo



Courgettes carbonara cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1200 g de courgettes

1 œuf

200 g de lardons

100 ml de crème fraîche

50 g de gruyère

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde (facultatif)

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les courgettes

Mélangez la crème et l'œuf battu. Salez et poivrez.

Placez les morceaux de courgettes dans la cuve.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez, rincez, essuyez votre cuve.

Replacez la cuve dans le cookeo .

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve et laissez doré pendant 3 mn puis ajoutez les courgettes et faites doré pendant 3 mn.

Arrêtez votre cookeo .

Versez le mélange crème fraîche œuf moutarde et mélangez .

Saupoudrez de gruyère râpé, Mélangez et servez chaud

Tomates farcies blé olives recette cookeo



Tomates farcies blé olives recette cookeo

205 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates

200 g de blé

20 olives dénoyautées

1 oignon

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les olives en rondelles

Coupez des chapeaux aux tomates. Retirez la chair des tomates.

Coupez l'oignon en morceaux.

Hachez les morceaux d'oignon et la chair de tomates.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons et la chair de tomates pendant 2 mn environ.

Ajoutez le blé, les morceaux d'olives, le concentré de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Arrêtez le mode dorer puis garnissez les tomates avec le blé, les oignons et la chair de tomates.

Rincez la cuve. Redéposez-la dans le Cookeo et versez 200 ml d'eau.

Placez les tomates garnies dans le panier vapeur du Cookeo puis placez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud

Quelques conseils

Chacun pourra ajouter à souhait des aromates ou des épices . Cette version de tomates farcies au blé et olives se présente sous sa forme basique .

Pour ma part si je n'avais pas d'enfants à la maison je rajouterai du piment d'Espelette mais aussi du persil .Et pourquoi pas du curry .

Et vous vous feriez comment ?

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Thé glacé citron recette cookeo



Thé glacé citron recette cookeo

Voilà dans cet article une recette rafraîchissante. Cette recette est une recette traditionnelle adaptée au cookeo . Vous pouvez rajouter du

sucre si vous trouvez la boisson trop acide.

Ingrédients

2 l d'eau

2 sachets de thé vert

1 citron jaune

1 citron vert

70 ml de pulco

3 cuillères à soupe de sucre en poudre

3 cuillères à soupe de sucre de canne

1 cuillère à soupe de miel

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Versez 2 l d'eau dans la cuve avec des rondelles de citron vert et jaune. (Gardez 2 rondelles de citron pour la décoration). Ajoutez le sucre dans la cuve et mélangez.

Arrêtez votre Cookeo et plongez les 2 sachets de thé dans la cuve et laissez infuser.

Ajoutez la cuillère à soupe de miel

Quand le thé est refroidi, placez le dans un pichet au frigo. Vous pouvez placez le pichet au congélateur pendant 15 mn avant de servir

Servez frais avec des glaçons.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Pommes de terre rissolées cookeo



Pommes de terre rissolées cookeo

Voici une version des pommes de terre rissolées au cookeo. Cette version est une version effectuée en **mode dorer uniquement**.

Effectivement il existe de nombreuses versions qui utilisent la cuisson rapide puis le mode dorer ou inversement . Ces versions ne me plaisent pas trop mais chacun ses goûts .

Pour ma part donc j'utilise la fonction dorer . C'est un peu plus long et il faut un peu plus d'huile pour que cela n'accroche pas dans la cuve . En procédant ainsi j'obtiens des pommes de terre rissolées bien fermes et dorées.

Je tiens à répondre tout de suite à ceux qui diraient qu'ils peuvent faire la même chose avec une poêle ou un faitout . C'est vrai ils ont raison . Mais moi j'utilise mon cookeo c'est mon instrument de vie de tous les jours ou presque. Je ne met pas plus de temps qu'avec une poêle et en plus je peux m'absenter de temps en temps car il n'y a pas de feu ou de flammes. Il est vrai que je ne possède pas de plaques à induction .

En réalisant cette recette cookeo en mode dorer il faut compter 20 mn de préparation .

Alors voici le descriptif de la recette :

Ingrédients pour 4 personnes

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

6 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

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.

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

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Salade brocolis poireaux

cookeo



Salade brocolis poireaux cookeo

152 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis détaillé en bouquets

200 g poireaux coupés en rondelles

4 tomates cerises coupée en rondelles

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de vinaigre

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Lavez et détaillez les brocolis en bouquets.

Lavez et coupez les tomates et les poireaux en rondelles.

Déposez les brocolis et les poireaux dans la cuve .

Préparez une sauce avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive , 1 cuillère à café de vinaigre et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique. Ajoutez du sel et du poivre

Versez 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les brocolis et les poireaux dans un saladier .Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant au moins 2 h .

Sortez le saladier au moment de déguster et versez la sauce dans le saladier et mélangez .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Boeuf bourguignon tex mex cookeo



Boeuf bourguignon tex mex cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande à Bourguignon

4 oignons sauciers

1 petite boite de haricots rouges

1 petite boite de tomates pelées

1 à 2 cuillères à soupe de maïzena

150 ml de vin rouge

50 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de maïs

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillères à soupe d'épices à Chili

Sel

Poivre

Préparation

Egouttez le maïs, les haricots rouges.

Coupez les oignons sauciers en 2.

Préparez un bouillon avec 150 ml de vin rouge ,50 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les oignons sauciers coupés en 2 pendant 1 à 2 mn.

Ajoutez ensuite la viande coupée en morceaux et faites dorer 2 mn

Ajoutez la boîte de tomates pelées et les haricots rouges.

Saupoudrez avec les épices à Chili.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez le bouillon vin rouge, eau, cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

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

Repassez en mode dorer

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena, mélangez au fur et à mesure jusqu'à l'épaississement de la sauce. Pour une sauce plus épaisse ajoutez une nouvelle cuillère à soupe de maïzena.

Servez chaud avec du riz par exemple.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr