

# Poulet façon libanaise recette cookeo



## Poulet façon libanaise recette cookeo

225 CALORIES 5 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux

1 yaourt nature

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

Persil quelques branches

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Pressez le jus d'un citron .

Ciselé du persil (quelques branches)

Coupez l'ail en morceaux .

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer le poulet et ajoutez les morceaux de gousse d'ail et le persil ciselé.

Versez 200 ml d'eau et le jus du citron .

Salez et poivrez .

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le yaourt nature ,mélangez et servez chaud .

---

# Salade pommes de terre maison cookeo



# Salade pommes de terre maison cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 pommes de terre

200 ml litres d'eau

4 tomates

1 Yaourt

1 cuillère à soupe de moutarde

## **Préparation**

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

Épépinez et découpez le poivron en morceaux

Lavez les coupez les tomates en morceaux

Dans un saladier versez le yaourt puis la moutarde et mélangez.

Ajoutez dans le saladier les morceaux de poivrons et de tomates

Déposez dans cuve du cookeo les pommes de terre coupée en morceaux

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 minutes

Egouttez les pommes de terre et déposez les dans le saladier

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 heures

Au bout de 2h sortez le saladier du frigo puis mélangez l'ensemble des ingrédients

---

# Salade composée riz poulet recette cookeo



Salade composée riz poulet recette cookeo

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

200 g de riz

Quelques branches de persil

80 g de gruyère en morceaux

400 g d'escalope de poulet

2 pommes

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation au cookeo**

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes 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 et versez de l'eau au ras des ingrédients.

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 laissez refroidir le riz et les morceaux de poulet à l'air libre

Déposez le riz et le poulet dans un saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement

### **Préparation sans le cookeo**

Faites cuire le riz selon les indications du paquet .

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Dans une pôle versez l'huile puis faites cuire les morceaux d'escalope de poulet

Salez et poivrez selon votre convenance

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les morceaux de poulet à l'air libre

Egouttez et déposez le riz dans un saladier .Ajoutez le poulet dans le saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement

---

# Caviar d'aubergines recette cookeo



## Caviar d'aubergines recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d'ail

1 citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Pelez l'aubergine et coupez la en morceaux .

Coupez la gousse d'ail en morceaux .

Déposez les morceaux d'aubergine .

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

### **Cuisson rapide ou sous pression**

#### **Programmez 5 mn**

Quand la cuisson est terminée ,égouttez la cuve puis déposez les morceaux d'aubergine dans un récipient tel qu'un saladier .

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux ,le jus d'un citron que vous avez pressé, le yaourt nature.

Mixez tous les ingrédients puis ajoutez la cuillère à soupe d'huile d'olive puis placez au frigo .

Servez frais .

---

**Salade farfalles 2 tomates  
cookeo**



## Salade farfalles 2 tomates cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farfalles

100 g de tomates séchées

1 tomate

12 olives vertes

Le jus d'un citron

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

### Préparation cookeo

Coupez la tomate et les tomates séchées en morceaux

Dans un ramequin pressez le jus d'un citron et ajoutez les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive .

Déposez les farfalles dans la cuve puis versez de l'eau pour recouvrir

## **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée déposez les pâtes dans un saladier, ajoutez les morceaux de tomates séchées et les morceaux de tomates ainsi que les olives vertes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez la sauce citron huile d'olive dans le saladier et mélangez

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2h

## **Préparation sans cookeo**

Coupez la tomate et les tomates séchées en morceaux

Dans un ramequin pressez le jus d'un citron et ajoutez les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive .

Faites cuire les farfalles selon les indications du paquet .

Egouttez les farfalles

Déposez les pâtes dans un saladier, ajoutez les morceaux de tomates séchées et les morceaux de tomates ainsi que les olives vertes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez la sauce citron huile d'olive dans le saladier et mélangez

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2h

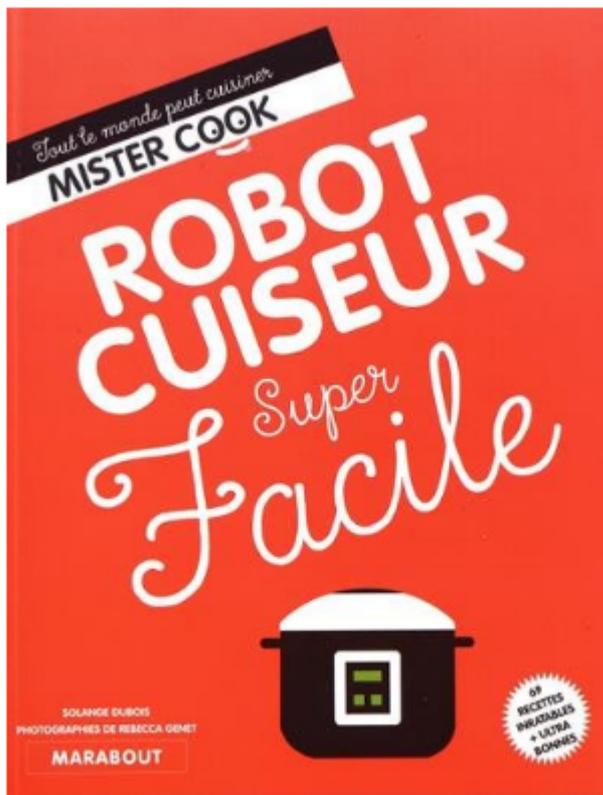
---

# Salade courgettes feta cookeo weight watchers



# Salade courgettes feta cookeo weight watchers

Voici une recette cookeo inspirée du livre « Robot cuiseur super facile weight watchers »



**210 CALORIES 6 PP 7 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

120 g de feta

Menthe

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Pressez le citron ,placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Coupez la feta en morceaux

Lavez la menthe et ciselez la menthe

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d'eau

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes

Rincez et essuyez la cuve

### **Passez en mode dorer**

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les courgettes et faites revenir 5 mn

.

Arrêtez votre cookeo .

Déposez les oignons et les courgettes dans un saladier .

Versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier .

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo ajoutez la feta coupez en cube. Parsemez de menthe ciselée

---

**Saveurs et équilibre weight  
watchers des idées pour votre  
cookeo**



# Saveurs et équilibre weight watchers

Voici un livre dont je m'inspire pour réaliser des recettes au cookeo. Dans ce livre sont incluses 150 recettes et des menus. Toutes ne sont pas adaptables au cookeo mais quelques unes tout de même. Vous pouvez vous en rendre compte en lisant l'index des recettes dans cet article

Pour plus d'informations ou commander cliquez sur l'image ou [ICI](#)

# Index par unités *POINTS*



Granité de café à la menthe .....	0	235
Carottes aux agrumes .....	0,5	40
Cocktail vitaminé .....	0,5	42
Julienne de légumes en potage .....	0,5	55
Feuilletés au fromage .....	0,5	60
Étuvée de carottes safranées aux épinards .....	0,5	88
Fraises au coulis de groseilles .....	0,5	248
Minibrochettes de la mer .....	1	43
Concombre à la menthe .....	1	43
Velouté aux échalotes .....	1	50
Fondue d'endives .....	1	98
Fèves mijotées .....	1	134
Tartare de légumes .....	1	186
Rémoulade de céleri, châtaignes et pommes .....	1	202
Crème d'endives au bacon .....	1,5	34
Flan de chou-fleur au coulis de potimarron .....	1,5	42
Flan aux épinards .....	1,5	48
Soupe au concombre .....	1,5	54
Tomates farcies .....	1,5	60
Petits gratins de feuilles .....	1,5	116
Velouté de mangue .....	1,5	240
Mousse de mûres .....	1,5	256
Palets au chocolat .....	1,5	258
Brochettes de Saint-Jacques au jambon .....	2	32
Samosas de dinde à la coriandre .....	2	38
Soupe blanche .....	2	48
Gaspacho .....	2	61
Mousse de courgettes aux pignons .....	2	76
Blanquette de Saint-Jacques .....	2	108
Brochettes de printemps .....	2	130
Légumes façon mille-feuille .....	2	158
Salade du Sud .....	2	168
Betteraves au surimi .....	2	174
Salade périgourdine .....	2	180
Effeillée de cabillaud aux herbes .....	2	182
Salade de betteraves aux noix .....	2	184
Émincé de chou .....	2	196
Un gâteau tout simple .....	2	228
Niflettes .....	2	242

Potage cévenol .....	2,5	37
Terrine de l'océan .....	2,5	54
Gigolottes de lapin aux 4 épices .....	2,5	96
Tournedos aux p'tits oignons .....	2,5	106
Papillotes de poisson au gingembre .....	2,5	140
Pavés d'autruche aux herbes .....	2,5	142
Flan de chou-fleur .....	2,5	155
Tartine au chèvre frais .....	2,5	168
Cake au poulet et à l'estragon .....	2,5	176
Muffins au blé complet .....	2,5	177
Barquettes d'endives .....	2,5	178
Tomates croustillantes .....	2,5	198
Charlotte aux myrtilles .....	2,5	208
Petites tatin de poires .....	2,5	212
Tuiles au café .....	2,5	214
Muffins aux baies .....	2,5	244
Flans aux abricots .....	2,5	248
Cake au crabe .....	3	62
Soupe fraîcheur .....	3	66
Papillotes de cabillaud .....	3	102
Concombre sauce rose .....	3	164
Minicakes aux tomates séchées .....	3	192
Coupes acidulées au crabe .....	3	194
Cake aux légumes .....	3	200
Manqué du verger .....	3	210
Croquant de framboises à la rose .....	3	221
Minicakes .....	3	232
Tarte fine aux pommes .....	3	238
Crème à la banane .....	3	252
Tartelettes aux pommes et au camembert .....	3,5	44
Tartelettes aux noix de Saint-Jacques, sauce au whisky .....	3,5	73
Mille-feuille de chou au poisson .....	3,5	100
Ris de veau aux morilles .....	3,5	103
Rôti de dinde, poires pochées au vin rouge .....	3,5	112
Rôti à la moutarde d'herbes .....	3,5	122
Effiloché de raie au fenouil et poivron .....	3,5	124
Pommes de terre en éventail .....	3,5	125
Quinoa d'automne .....	3,5	136
Filet mignon à la canadienne .....	3,5	138
Flétan à la crème d'oseille .....	3,5	149
Morue aux deux poivrons .....	3,5	150

Paillason aux deux légumes .....	3,5	152
Salade folle .....	3,5	162
Salade de pommes de terre aux fruits de mer .....	3,5	185
Tartelettes aux griottes .....	3,5	216
Clafoutis au duo de fruits .....	3,5	220
Millas .....	3,5	234
Gâteau et sa compotée citronnée .....	3,5	254
Gratin de quenelles aux champignons .....	4	36
Verrines de saumon .....	4	56
Carpaccio de poire et d'avocat .....	4	68
Blanquette de la mer .....	4	80
Couscous de légumes aux épices douces .....	4	86
Dorade au citron .....	4	91
Crumble de courgettes .....	4	110
Filet mignon au chou romanesco .....	4	113
Truite au confit d'artichaut .....	4	120
Agneau au thym et petits légumes .....	4	128
Grenadins de veau à l'indienne .....	4	144
Paupiettes de veau .....	4	148
Laitue surprise .....	4	169
Salade d'avocat .....	4	192
Cake de courgette et chèvre .....	4	193
Cake à la farine de châtaignes .....	4	218
Couronne de jambon .....	4,5	36
Flans d'asperges au beurre blanc de tomates .....	4,5	46
Feuilletés à la grecque .....	4,5	49
Ktipiti .....	4,5	52
Tarte forestière .....	4,5	67
Œufs cocotte au tarama .....	4,5	74
Salade de poulet mariné à l'italienne .....	4,5	170
Salade de quatre graines aux crevettes .....	4,5	188
Salade Brazil .....	4,5	201
Salade tiède de gambas aux fèves .....	4,5	204
Flamuse aux pommes et raisins blonds .....	4,5	226
Un délice de chocolat .....	4,5	230
Tomates sur toasts .....	5	58
Saumonette à la choucroute .....	5	84
Salade César .....	5	166
Salade de la mer .....	5	176
Tatin de potiron .....	5,5	64
Sardines en escabèche .....	5,5	70

index par unités POINTS

		
Terrine de poivron au chèvre .....	5,5	72
Brochettes tikka .....	5,5	82
Lapin à la flamande, pommes vapeur .....	5,5	94
Papillotes de saumon aux herbes .....	5,5	102
Colombo de dinde .....	5,5	124
Rôti de magrets aux champignons .....	5,5	126
Poulet au sésame .....	5,5	146
Poulet canja .....	5,5	154
Sandwich chaud .....	5,5	172
Salade de thon mi-cuit et légumes du jardin .....	5,5	190
Risotto au lait de coco .....	5,5	224
Trifle à l'orange .....	5,5	246
Soufflé plume à l'écorce d'orange confite .....	5,5	249
Saumon en paillettes .....	6	66
Poulet au gingembre .....	6	90
Farfalles printanières .....	6	92
Linguinis aux moules .....	6	137
Tarte aux pommes de terre et à la feta .....	6	156
Salade de couscous au surimi .....	6	184
Mousse au chocolat .....	6	236
Tartelettes amandine .....	6	260
Croustillant de saumon aux épinards .....	6,5	114
Civet de lotte et polenta .....	6,5	132
Poires épicées en verrines .....	6,5	222
Chaussons d'ananas à la cardamome .....	6,5	250
Pintade aux lentilles .....	7	118
Fettucines au roquefort .....	7,5	90
Tagliatelles aux rougets .....	7,5	104
Crumble de tomates aux saucisses .....	8	136

---

# Boeuf tomates recette cookeo



## Boeuf tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de bœuf coupé en morceaux

200 g de lardons

50 ml de vin blanc

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

100 g d'oignons congelés ou frais

600 g de champignons de Paris

Sel et poivre

Persil frais ou déshydraté

1 petite boîte de concentré de tomates

Curry

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons . Ajoutez la viande et les lardons

Ajoutez les champignons.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de curry.

Ajoutez du persil frais ou déshydraté

#### **Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 40 min**

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

Servez chaud

---

# Salade riz thon recette cookeo ou sans



## Salade riz thon recette cookeo ou sans

155 CALORIES 3 PP 2 SP

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

1 boîte de thon 185 g ou plus

240 g de riz basmati ou autre

2 pommes

1 petite boîte de mais 285 g

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel poivre

### **Préparation au cookeo**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

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

Placez le maïs ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.  
Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

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) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

### **Préparation sans cookeo**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

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

Placez le maïs ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.  
Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Faites cuire du riz dans une casserole ou un faitout selon les indications du paquet de riz

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

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

---

# **Salade piémontaise légère**

# recette cookeo ou sans



Salade piémontaise légère recette cookeo

340 CALORIES 8 PP 8 SP (si 4 personnes)

230 CALORIES 5 PP 5 SP (si 6 personnes)

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

600 g de pommes de terre

4 tomates

200 g de dés de jambon

12 cornichons

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

2 oeufs

600 ml d'eau pour le cookeo

Sel

Poivre

### **Préparation au cookeo**

Coupez les tomates en morceaux.

Coupez les cornichons en rondelles

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

Déposez dans un saladier les morceaux de tomates, de cornichons, les dés de jambon.

Dans un bol versez le yaourt nature et la moutarde. Mélangez.

Placez la sauce yaourt moutarde et le saladier de tomates cornichons jambon dans le frigo.

Faites cuire 2 œufs dans une casserole. Ecalez les œufs quand ils sont froids coupez-les en morceaux et ajoutez aux tomates. (Vous pouvez faire cuire les œufs dans le cookeo avant de faire cuire les pommes de terre <https://youtu.be/rlx56C1luHw>)

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre. Déposez les dans un saladier puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez les pommes de terre du frigo puis ajouter les au reste des ingrédients.

Verser la sauce et mélangez.

Vous pouvez replacer au frigo pour plus de fraîcheur sinon consommez immédiatement.

### **Préparation sans cookeo**

Coupez les tomates en morceaux.

Coupez les cornichons en rondelles

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

Faites cuire les pommes de terre dans un faitout

Déposez dans un saladier les morceaux de tomates, de cornichons, les dés de jambon.

Dans un bol versez le yaourt nature et la moutarde. Mélangez.

Placez la sauce yaourt moutarde et le saladier de tomates cornichons jambon dans le frigo.

Faites cuire 2 œufs dans une casserole ou un faitout. Ecalez les œufs quand ils sont froids coupez-les en morceaux et ajoutez aux tomates.

Quand les pommes de terre sont cuites, égouttez les pommes de terre. Déposez les dans un saladier puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez les pommes de terre du frigo puis ajouter les au reste des ingrédients.

Versez la sauce et mélangez.

Vous pouvez replacer au frigo pour plus de fraîcheur sinon consommez immédiatement.

---

# Ratatouille express recette cookeo



## Ratatouille express recette cookeo

130 CALORIES 3 PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tomates /400 g de courgettes

400 g d'aubergines/1 poivron rouge

1 oignon/100 ml de vin blanc

100 ml d'eau /1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d'ail /Sel /Poivre

Herbes de Provence/1 cuillère à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l'aubergine en morceaux

### **Mode dorer**

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

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux de poivron .

Ajoutez ensuite les tomates ,les morceaux d'aubergine , les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez d'herbes de Provence

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

---

# **Salade asperges riz Boursin recette cookeo**



**Salade asperges riz Boursin recette**

# cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz  
12 petites asperges  
3 cuillères à soupe de Boursin  
1 cuillère à soupe de moutarde  
2 brins de persil  
Sel  
20 petites tomates cerises  
Huile d'olive

## Préparation

### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les asperges pendant une minute

Ajoutez le riz puis versez de l'eau ras du riz.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2  
Quand la cuisson du riz est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis placer le riz dans un saladier au frigo pendant 2h

Pendant que le riz refroidi mélanger le Boursin avec la cuillère à soupe de moutarde et le persil dans un bol

### Couper les tomates cerise en rondelles

Sortez le saladier du frigo ajoutez la préparation du Boursin et de la moutarde Mélanger ,ajoutez ensuite les tomates cerises coupées en rondelles.

Mélanger à nouveau ,salez et poivrez selon votre convenance .Replacez votre saladier au frigo servez froid.

---

# Poireaux sauce asiatique recette cookeo



# Poireaux sauce asiatique recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 2 SP

## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 Blancs de poireaux (comptez 800 g)

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile de sésame ou huile de tournesol

1 cuillère à soupe de graines de sésame dorées

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin .

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez les blancs de poireaux en rondelles et déposez les dans la cuve

.

Versez 200 ml d'eau

Salez et poivrez

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Pendant la cuisson mélangez dans un bol la sauce soja, l'huile ,les graines de sésame, le vinaigre de vin .

Versez la sauce sur les poireaux que vous avez égouttés. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 2 à 3h

---

**Flan champignons carottes  
recette cookeo**

# Flan champignons carottes recette cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de carottes

200 g de champignons de Paris Congelés

2 œufs

25 g de gruyère râpé

1 échalotte

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Ciboulette fraîche ou déshydratée

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

**Préparation**



Coupez les carottes et l'échalote en morceaux.

Dans un saladier battez les œufs avec le gruyère râpé.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalote.

Ajoutez ensuite les morceaux de carottes, les champignons.

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

Salez et poivrez.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, réservez quelques champignons puis mixez le contenu de la cuve.

Ajoutez le contenu mixé dans le saladier avec les œufs et le gruyère râpé. Mélangez.

Rincez la cuve puis redéposez la cuve dans le Cookeo.

Versez 200 ml d'eau

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

Remplissez des ramequins avec l'ensemble de la préparation.

Déposez les champignons réservés dans les ramequins.

Posez les ramequins dans le panier vapeur.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 20 mn

Servez chaud

