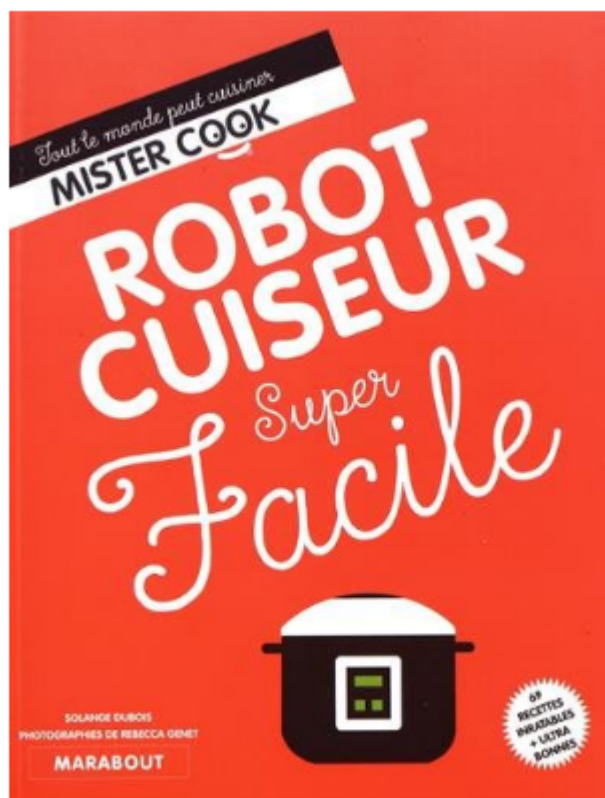


Super Facile Cookeo le livre des idées pour votre cookeo



Super Facile Cookeo le livre

Voici un livre dont je m'inspire pour réaliser des recettes au cookeo.

Présentation de l'éditeur

Le livre de recettes super faciles à mitonner avec son Cookeo de Moulinex. Le Cookeo est un robot chauffant programmable qui fait à la fois des cuissons lentes, des cuissons sous pression, des démarrages de cuisson en saisissant. Des recettes de soupes type minestrone, des plats de viande, des légumes, des plats complets de céréales, pour un quotidien facilité. Points forts : 69 recettes rapides et ultra simples : temps de préparation réduit, explications courtes, 6 ingrédients maximum un seul ustensile le Cookeo un répertoire de recettes complémentaires du livret fabricant une marque forte Moulinex

Pour plus d'informations ou acheter c'est ICI ou en cliquant sur l'image

Wok de bœuf & roquette	40
Hachis indien.....	41
Porc aux pruneaux	42
Grenadins aux légumes	43
Steak poivre & champignons.....	44
Tomates farcies	45
Poulet à l'ananas	46
Tortillas au poulet	47
Aiguillettes sauce poulette	48
Poulet aux 40 gousses d'ail	49
Dinde crème au curry	50

PÂTES

Tagliatelles enrubannées	51
Farfalles à la sicilienne	52
Capellinis petits légumes	53
Lasagnes courgettes-chèvre	54
Spaghettis carbonara	55
Gnocchis à la tomate	56

PETITS PLATS

Couscous légumes & harissa	57
Frites légères	58
Cocotte de pommes de terre	59

Chou-fleur & bacon	60
Petits flans de légumes	61

DESSERTS

Pomme fruit vapeur	62
Fraises au gingembre	63
Poires thé & yaourt	64
Gâteau de rhubarbe	65
Cœur fondant chocolat	66
Cupcakes à la ricotta	67
Soupe de fruits Earl Grey	68
Pain perdu	69

Sommaire

ENTRÉES

Feuilletés légers	1
Croquettes au boulgour	2
Taboulé chou-fleur-menthe	3
Salade courgettes & feta	4
Salade à l'italienne	5
Figues rôties & jambon	6
Grosses crevettes marinées	7
Méchouia de thon	8
Tartare de saumon crémeux	9
Verrines aubergine-jambon	10
Tarte épinard-fromage	11
Tarte à l'oignon	12
Tarte potimarron	13
Pizzettes œuf-jambon	14

SOUPES

Crème brocoli & saumon	15
Velouté chou-fleur	16
Velouté champignons	17
Soupe rouge & croûtons	18
Gaspacho	19
Soupe petits pois-menthe	20

Soupe carotte-coriandre	
Velouté fève-coco	
Crème panais-paires	
Crème poireaux-petits pois	
Soupe courgette-menthe	

POISSONS

Saumon aux amandes	
Spaghettis aux crevettes	
Saint-jacques & passion	
Lasagnes au poisson	
Sole au citron	
Dorade en croûte de sel	
Saint-jacques au poireau	
Saumon au sel rose	
Flan au saumon florentine	
Bolognaise de saumon	
Calamars tomates cerise	
Coquillages ail-pistache	

VIANDE

Papillote d'agneau	
Côte de veau en papillote	

Lentilles tomates curry
recette cookeo



Lentilles tomates curry recette cookeo

180 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles vertes du Berry

300 g de tomates (4 tomates environ)

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Curry

1,5 l d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

Préparation

Coupez les tomates en morceaux.

Rincez les lentilles sous l'eau

Mode dorer

Versez de l'huile dans le Cookeo et quand l'huile est chaude ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire revenir

Ajoutez au bout de 2 mn de fonction dorer les morceaux de tomates.

Versez les lentilles puis recouvrez avec un bouillon composé de 1,5 l d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Ajoutez du sel et du poivre ; Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 9 mn

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

Servez chaud avec une viande de votre choix.

Gratin pommes de terre poireaux jambon cookeo



Gratin pommes de terre poireaux jambon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de poireaux coupés en rondelles

600 g de pommes de terre coupées en morceaux

75 g d'allumettes de jambon

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

140 g de gruyère râpé

Sel et poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Épluchez les pommes de terre, et passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles

Mode dorer

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

Faites ensuite revenir les morceaux de poireaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve

Ajoutez les allumettes de jambon

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 3 minutes

Quand la cuisson est terminée, ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez

Dans un plat qui va au four déposez l'ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère

Faites cuire l'ensemble de la préparation pendant 5 minutes à 210°

degré

Passer en mode grill et laisser cuire entre 5 et 10 minutes

Servez chaud

Colombo moules recette cookeo



Colombo moules recette cookeo

265 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de moules décortiquées surgelées

300 g de crevettes congelées décortiquées

500 g de poireaux

1 poivron rouge

2 cuillères à soupe de poudre de colombo

1 verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml de crème fraîche

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faite dorer les oignons avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve .

Ajoutez les crevettes.

Lavez, épépinez, coupez un poivron rouge en morceaux et faites les revenir avec les morceaux d'oignons et les crevettes .

Ajoutez les poireaux avec 200 ml d'eau et 2 cuillères à soupe de poudre de colombo, le verre de vin blanc. Mélangez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche ,mélangez et servez chaud .

Recettes inratables au robot cuiseur cookeo



Recettes inratables au robot cuiseur cookeo

Dans ce livre de recettes dans la série inratables vous trouverez :

- Soupes et potages (Potage de topinambours et oignon caramélisé)
- Viandes (Travers de bœuf japonais, Porc aigre-doux aux cranberries)
- Volaille et lapin (Chicken tikka masala, Cannelle aux

griottes)

- Poissons et fruits de mer (Lotte au curry vert, Pot-au-feu de la mer)
- Légumes (Flans de légumes, Chou rouge aux marrons)
- Pâtes, riz et autre céréales (Pâtes à la tomate et au basilic, Risotto à la courge et aux champignons)
- Desserts (Mi-cuits au chocolat, Clafoutis aux cerises)
- Pour plus de détails ou commander cliquez [ICI](#) ou sur l'image

**Blanquette poulet express
recette cookeo facile**



Blanquette poulet express recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

200 g de poireaux

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

50 g de crème fraîche

20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de poulet

Les rondelles de carottes

Les morceaux de champignons de Paris

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud .

90 recettes cookeo Super facile le livre



90 recettes cookeo Super facile le livre

Vous trouverez dans ce livre 90 recettes au cookeo proposées par

Céline de Cérou .Des recettes simples et faciles à réaliser .

Dans ce livre illustré avec des images vous trouverez les grands classiques de la cuisine comme la blanquette de veau,le petit salé aux lentilles etc...

Côté soupe : bisque de crevettes, soupe paysanne et d'autres encore.

Pour les parents vous aurez aussi le choix avec de la bolognaise,des gnocchis et bien d'autres surprises.

Des desserts bien sûr ainsi que des recettes du monde comme le chili,le goulash sont présents dans cet ouvrage .

Pour en savoir plus Cliquez sur l'image ou [ICI](#)

Paëlla maison recette cookeo



Paëlla maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

300 g de riz

12 gambas congelées

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

250 g de petits pois congelés

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 en suite les crevettes, les petits pois, 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

**70 recettes cookeo light le
livre**

70+ RECETTES LIGHT ET INRATABLES

Super Faciles, Super Rapides et Délicieuses
(personnellement testées et approuvées)



70 recettes cookeo light le livre

Amateurs de recettes légères vous trouverez dans ce livre 70 recettes light avec votre robot cuiseur cookeo .

Un petit résumé de ce que vous pourrez y trouver

- Toutes les petites astuces à connaître pour utiliser son robot de manière optimale
- Les 6 recettes EXPRESS pour PERDRE DU POIDS.

- Le meilleur des SOUPES et POTAGES (La soupe au carotte est un vrai délice)

- Les viandes et volailles en 10 MINUTES (Les enfants RAFFOLENT du Lapin à la moutarde)

- Les poissons INRATALES, dont le Bar Grillé au Sel Marin

- Comment rendre les légumes SAVOUREUX en un rien de temps

- VARIEZ vos recettes de Pâtes, Riz et autre Céréales ! (Céréales Méditerranéennes, Risotto du Chef, Sushis maison et bien plus !)

- Les DESSERTS EXPRESS (Mousse Au Chocolat, Mi-Cuit au Chocolat, Clafoutis Aux Fruits et bien d'autres!)

- Un cadeau OFFERT d'une valeur de 17,99 euros

▪ Et bien plus encore !

• Pour accéder au livre cliquez
ICI ou sur l'image

Cassoulet poulet recette cookeo



Cassoulet poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse

200 g d'escalopes de poulet

500 g de haricots blancs

200 g de carottes

1 petite boîte de tomates pelées

1 bouquet garni

1 petite boîte de concentré de tomates

1200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

Préparation

Coupez les escalopes en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

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

Ajoutez ensuite les saucisses, les carottes, la boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez.

Ajoutez les haricots blancs et le bouquet garni.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 50 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et

servez chaud

Saucisses lentilles au cookeo



Saucisses lentilles au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de lentilles

4 saucisses de Toulouse

200 g de carottes

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

1,5 l d'eau

1 petite boite de concentré de tomates

Préparation

Rincez les lentilles sous l'eau

Mode dorer

Versez de l'huile dans le Cookeo et quand l'huile est chaude ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire revenir

Ajoutez Les saucisses.

Au bout de 3mn de fonction dorer versez les lentilles et ajoutez les carottes . Puis recouvrez avec un bouillon composé de 1,5 l d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez du sel et du poivre ;

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn

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

Servez chaud

**Côtes de porc au Boursin
recette cookeo**



Côtes de porc au Boursin recette cookeo

305 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

1 pot de Boursin

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

100 g d'oignons congelés ou frais

200 g de champignons de Paris congelés ou frais

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les côtes de porc pendant 2 mn

Ajoutez les champignons.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin ,mélangez et servez chaud (si vous trouvez qu'il y a trop de liquide vous pouvez en enlever avant de mettre le Boursin

Terrine saumon recette cookeo



Terrine saumon recette cookeo

270 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon

4 œufs

Sel

Poivre

Quelques branches de persil

1 cuillère à café d'aneth

2 cuillères à soupe de fromage blanc

Film alimentaire

Préparation

Hachez le persil

Déposez dans le panier vapeur du cookeo le saumon. Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, émiettez le saumon dans un saladier.

Cassez les œufs et mélangez avec le saumon.

Salez et poivrez selon votre convenance

Ajoutez le persil et l'aneth

Ajoutez le fromage blanc et mélangez

Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo.

Filmez le moule

Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo

Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo.

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 4 heures.

Servez froid

**Couscous boulettes
végétariens au cookeo**



Couscous boulettes végétariens au

cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets achetés à Leclerc)

16 boulettes de soja à l'oignon

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

Ingrédients pour 1 personne

300 g de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets

achetés à Leclerc)

4 boulettes de soja à l'oignon

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

200 ml d'eau

Préparation

Déposez dans la cuve les légumes à couscous ;

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

Saupoudrez avec la cuillère à soupe de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand La cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve puis passez en mode dorer

Ajoutez dans la cuve l'huile d'olive puis faites revenir les boulettes de soja .

Ajoutez ensuite les légumes à couscous puis mélangez

Servez Chaud avec de la semoule par exemple