

# Salade de pâtes multicolores recette cookeo



# Salade de pâtes multicolores recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pâtes

2 tranches de jambon

50g de gruyère

6 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

2 tomates

1 poivron

Sel

Poivre

Eau (500 ml)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Coupez les tomates , les tranches de jambon et le gruyère en morceaux

Mélangez la mayonnaise et la moutarde dans un récipient

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

### **Mode dorer**

Déposez les pâtes dans la cuve.

Versez l'eau.

Salez.

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divise par 2.

Quand la cuisson est terminée égouttez les pâtes . Passez le tout sous l'eau.

Déposez les pâtes dans un saladier. Ajoutez dans le saladier les morceaux de tomates , de jambon de gruyère,de poivron.

Ajoutez la mayonnaise et mélangez.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo.

Servez froid

---

# Salade macédoine express recette cookeo



## Salade macédoine express recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de macédoine de légumes congelés

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à café de vinaigre

2 tomates

2 oeufs

Sel

Poivre

500 ml d'eau

### **Préparation**

Mélangez la mayonnaise et le vinaigre

Coupez les tomates en morceaux

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes et les 2 oeufs.

Versez 500 ml d'eau.

Salez et poivrez

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

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et passez la sous l'eau.

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Ajoutez la mayonnaise et mélangez

Ajoutez les tomates et mélangez

Ecalez les oeufs et déposez les dans le saladier

Placez le saladier au frigo au moins pour 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo. coupez les oeufs et mélangez et servez

---

# Salade betteraves moules recette cookeo



# Salade betteraves moules recette cookeo

Une recette cookeo de salade qui sort un peu de l'ordinaire.  
Pas trop riche en calories et facile à réaliser

## **Ingrédients pour 4 personnes**

2 betteraves cuites

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre

### **Préparation**

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

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

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce.

Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients.

Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Egouttez la cuve du cookeo et refroidissez les moules à l'eau froide

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, ajoutez les moules et la sauce

Mélangez et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 heures.

Sortez le saladier et consommez froid

---

# Salade sauce soja courgettes recette cookeo



## Salade sauce soja courgettes recette cookeo

Voilà une recette cookeo qui présente l'avantage d'être peu calorique et d'être facile à réaliser .

90 calories 2 SP

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1kg de courgettes

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de sauce soja

Thym

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Parmesan (n'est pas obligatoire)

200 ml d'eau

### **Préparation**

Passez les courgettes sous l'eau et coupez les en morceaux .

Quand les courgettes sont coupées en morceaux ,déposez les dans la cuve .

Préparez une sauce en mélangeant le vinaigre balsamique et la sauce soja .

Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo .

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve. Rincez la puis essuyer votre cuve et replacez la dans votre cookeo.

### **Passez en mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de courgettes courgettes. Ajoutez une cuillère à soupe de soja.

Laissez refroidir les courgettes dans un premier temps à l'air libre.

Déposez les courgettes ensuite au frigo pendant une bonne heure.

Sortez le saladier de courgettes, versez votre sauce vinaigre soja,saupoudrez de thym, mélangez et servez.

Vous pouvez saupoudrez avec du parmesan si vous le souhaitez.

---

# Salade lentilles lardons recette cookeo



## Salade lentilles lardons recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

140 g de lardons

2 tomates

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

800 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Préparez la sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile, les 2 cuillères de vinaigre

Coupez l'oignon rouge en morceaux et ajoutez le à la vinaigrette

Coupez les tomates en morceaux

Rincez les lentilles.

### **Mode dorer**

Déposez les lardons dans la cuve du Cookeo et faites les dorer

Versez ensuite les lentilles et 800 ml d'eau dessus.

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

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et refroidissez à l'eau.

Déposez les ingrédients dans un saladier .

Ajoutez les tomates, et placez le saladier et la sauce vinaigrette au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo et ajoutez la vinaigrette, mélangez.

Salez et poivrez.

Dégustez froid.

---

# Salade haricots verts maquereaux recette cookeo



## Salade haricots verts maquereaux recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

1 boîte de maquereaux à la moutarde

500 g de pommes de terre

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde

Sel, poivre

500 ml d'eau

### **Préparation**

*Préparez dans un bol la vinaigrette avec l'huile ,la moutarde et le vinaigre.*

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

Équeutez et lavez les haricots verts si vous utilisez des haricots verts frais.

Déposez les haricots verts et les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve

Versez 500 ml d'eau.

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

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve, Passez sous l'eau froide les haricots et les morceaux de pommes de terre

Déposez dans un saladier les haricots verts et les pommes de terre

Déposez le saladier la sauce et les filets de maquereaux dans le frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo. Mélangez les haricots verts, les pommes de terre.

Ajoutez les filets de maquereaux et la sauce . Mélangez et servez frais

---

# Salade haricots pommes de terre recette cookeo



## Salade haricots pommes de terre recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de haricots verts frais ou congelés

600 g de pommes de terre

1 oignon rouge

1 cuillère à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde

Sel, poivre

500 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez l'oignon rouge en morceaux

*Préparez dans un bol la vinaigrette avec l'huile ,la moutarde et le vinaigre.Ajoutez les morceaux d'oignon*

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

Équeutez et lavez les haricots verts si vous utilisez des haricots verts frais.

Déposez les haricots verts et les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve

Versez 500 ml d'eau.

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

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve, Passez sous l'eau froide les haricots et les morceaux de pommes de terre

Déposez dans un saladier les haricots verts et les pommes de terre

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo. Mélangez les haricots verts, les pommes de terre

Versez la vinaigrette et mélangez .

---

# Poulet colombo courgettes recette cookeo



# Poulet colombo courgettes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

1 kg de courgettes

400 g de pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Epices à colombo

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez ,passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les escalopes en morceaux

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les morceaux d'escalopes de poulet quand l'huile est chaude.

Saupoudrez avec les épices à colombo

Ajoutez les morceaux de pommes de terre et de courgettes

Versez le bouillon composé de 500 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn

Servez chaud

---

# Salade composée haricots verts recette cookeo



## Salade composée haricots verts recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts frais ou congelés

250 g de tomates cerises

300 g de pommes de terre

2 œufs

1 oignon rouge

1 cuillère à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde

Sel, poivre

400 ml d'eau

### ***Préparation***

Passez les tomates cerises sous l'eau

Epluchez, passez les pommes de terre sous l'eau et coupez les en morceaux

*Coupez l'oignon en morceaux*

*Préparez dans un bol la vinaigrette avec l'huile , la moutarde et le vinaigre.*

*Ajoutez les morceaux d'oignon*

Passez les œufs sous l'eau

Déposez les haricots verts , les morceaux de pommes de terre et les œufs dans la cuve.

Versez 400 ml d'eau.

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

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve et déposez les pommes de terre et les haricots dans un saladier

Déposez les oeufs dans un saladier d'eau froide

Ecalez les œufs .

Ajoutez les oeufs écalés dans le saladier avec les haricots verts et les pommes de terre

Ajoutez les tomates cerises

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo coupez les œufs en morceaux.

Versez la vinaigrette et mélangez .

---

## **Riz crevettes (style cantonnais) recette cookeo**



## **Riz crevettes (style cantonnais) recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de riz basmati

1 oignon

200 g de crevettes

150 g de dés de jambon

2 carottes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

80 g de petits pois congelés

Curry

500 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux .

Décortiquez les crevettes

Coupez les carottes en morceaux

### **Mode dorer**

Déposez dans la cuve le riz, les morceaux de carottes ,les petits pois congelés

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

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

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez le riz ,les morceaux de carottes et les petits pois dans un saladier.

### **Repassez en mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les morceaux d'oignons

Ajoutez les crevettes et les de jambon

Ajoutez dans la cuve le riz, les carottes et les petits pois .  
Faites revenir quelques minutes et servez chaud

---

## **Poulet courgettes tomates cookeo et extra crisp**



## **Poulet courgettes tomates cookeo et extra crisp**

### **Ingrédients**

1 poulet

4 tomates

800 g de courgettes

300 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau ,un cube de bouillon de volailles émietté

Coupez les tomates et les courgettes en morceaux

Déposez le poulet dans la cuve et versez le bouillon préparé

Ajoutez les morceaux de tomates et de courgettes dans la cuve

Versez le bouillon préparé

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

Programmez 20 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée installez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo (ou mettez votre poulet dans un plat puis finissez la cuisson au four )

Programmez 20 mn de cuisson à 200°

---

# Lentilles steaks hachés recette cookeo



## Lentilles steaks hachés recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

900 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

3 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Rincez les lentilles.

Coupez les steaks hachés en morceaux

### **Mode dorer**

### **Faites revenir les morceaux de steaks hachés**

Versez les lentilles dans la cuve.

Versez l'eau dans la cuve.

Ajoutez les tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

### **Cuisson rapide ou sous pression Programmez 10mn**

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

servez chaud.

---

# **Riz thon tomates recette cookeo**



# Riz thon tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

1 poivron vert

1 oignon rouge

250 g de pavé de thon congelés

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

500 ml d'eau

Curry

## Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons et les morceaux de thon dans la cuve du cookeo quand l'huile est chaude

Saupoudrez de curry

Ajoutez les morceaux de poivron

Ajoutez les tomates pelées et le riz

Versez le vin blanc et l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

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

Servez chaud

---

# **Petits pois pommes de terre poulet recette cookeo**



# Petits pois pommes de terre poulet recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

600 g de petits pois congelés

400 g de pommes de terre

250 ml d'eau

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Curry

## Préparation

Epluchez ,lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Préparez un bouillon avec 250 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve du cookeo

Déposez les morceaux de poulet dans la cuve .

Saupoudrez de curry

Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn