

Côtes de porc tomates riz recette cookeo



Côtes de porc riz tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

5 côtes de porc

280 g de riz

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

50 ml de vin blanc

550 ml d'eau

Paprika

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe d'huile de votre choix

Préparation

Enlevez les os des côtes de porc (facultatif)

Mélangez le concentré de tomates et la moutarde

Préparez un bouillon avec 550 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

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

Saupoudrez de paprika

Ajoutez le riz dans la cuve

Versez le bouillon

Salez et poivrez selon votre convenance .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Ajoutez le mélange concentré de tomates/moutarde quand la cuisson est terminée. Mélangez et servez chaud.

Menu cookeo équilibré jour 5



Menu cookeo équilibré JOUR 5

Pour obtenir la description des recettes cookeo il suffit de cliquer sur le titre de la recette (les recettes cookeo sont en rouge)

DEJEUNER

Velouté poireaux champignons

Boulettes steaks hachés tomates

Semoule et courgettes

Fruits de saison

Crème vanille cookeo

Pain

DINER

Laitue Manon

Risotto saumon poireaux

Fromage

Orange ou fruit de saison

Pain

DEJEUNER

Velouté poireaux champignons

Boulettes steaks hachés tomates

Courgettes et semoule 160 calories

Ingrédients pour 4 personnes

260 grammes de semoule/sel/poivre/2 courgettes ou 400 g de courgettes congelées/1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation

Epluchez et coupez les courgettes et rondelles faites les cuire 10 mn au cuit vapeur ou dans une casserole. Egouttez puis faites revenir les courgettes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez avec la semoule.

Portez à ébullition 50 cl d'eau et 1 cuillère à café de sel. Versez la semoule en remuant hors du feu . Laissez gonfler 3 à 4 minutes puis ajoutez une noix de magarine et faites cuire à feu doux en remuant 3 mn.

Banane 135 ou fruit de saison

4 bananes

Crème vanille cookeo 208 calories



Pain 110 calories

50 g

DINER

Laitue Manon 145 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 laitues/1 pamplemousse/1 citron/Sel/Poivre/200 g de carottes / /Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/

2 cuillères à soupe d'olive / 2 cuillères à soupe de moutarde /

Préparation

Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, le jus d'un citron pressé. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Effeuillez les laitues, lavez-les et essorez-les.

Coupez le pamplemousse en quartiers et enlevez le zeste. Déposez les quartiers de pamplemousse sur les feuilles de laitue. Versez la sauce citron dessus le pamplemousse et la laitue

Risotto saumon poireaux

Orange 82 calories ou fruit de saison

4 oranges

Pain 110 calories

50 g

Courgettes crème fraîche
moutarde cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes congelées ou fraîches

100 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

50 ml de vin blanc

450 ml d'eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Préparez un bouillon avec un cube de bouillon de bœuf émietté, 50 ml de vin blanc et 450 ml d'eau et saupoudrez de curry

Lavez et coupez les en morceaux si ce sont des courgettes fraîches.

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde

Servez chaud.

Merguez frites extra crisp cookeo



Merguez frites extra crisp cookeo

Ingrédients

1 kg de frites surgelées spéciales four

4 merguez ou plus

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe d'huile

Préparation

Versez la cuillère d'huile dans la cuve du Cookeo

Déposez les frites

Installez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo.
Branchez le couvercle.

Programmez 200 ° pendant 30 mn .

Toutes les 5 mn mélangez vos frites .

Au bout de 10 mn ajoutez les merguez dans la cuve .

Mélangez de temps en temps jusqu'à la fin de la cuisson

Rajoutez du temps de cuisson si nécessaire et servez chaud .

Poireaux crème fraîche
recette cookeo



Poireaux crème fraîche recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux congelés ou frais

100 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

50 ml de vin blanc

250 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec un cube de bouillon de boeuf émietté, 50 ml de vin blanc et 150 ml d'eau

Lavez et coupez les poireaux en rondelles si ce sont des

poireaux frais .

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Déposez les poireaux dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde

Servez chaud.

Pommes de terre frites lardons extra crisp cookeo



Pommes de terre frites fraîches extra crisp cookeo

Ingrédients

800 g de pommes de terre

100 à 200 g de lardons selon vos goûts

3 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

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

Essuyez les morceaux de pommes de terre.

Déposez les pommes de terre dans un saladier puis versez 3 cuillères à soupe d'huile et mélangez.

Déposez les pommes de terre dans la cuve

Cuisson

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 30 mn.

Toutes les 5 mn, ôtez le couvercle et mélangez les pommes de terre.

Quand les 30 mn de cuisson sont terminées ajoutez les lardons dans la cuve et reprogrammez 10 mn de cuisson

Salez et poivrez selon votre convenance

Chou vert pommes de terre recette cookeo



Chou vert pommes de terre recette cookeo

200 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Un chou vert

600 g de pommes de terre

1 cuillère à soupe d'huile

50 ml de vin blanc

350 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Passez sous l'eau le chou et coupez le en morceaux

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

Préparez un bouillon avec 50 ml de vin blanc, 350 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez les morceaux de chou. dans la cuve ainsi que les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 7 mn de cuisson

Servez chaud

One pot riz tomates moules recettes cookeo



One pot riz tomates moules recette cookeo

170 calories

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

400 g de moules surgelées décoquillées
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

Ail semoule

Rizdor

Sel

Poivre

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

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

Mode dorer

Versez le riz dans la cuve du cookeo

Ajoutez ensuite les moules décoquillées.

Ajoutez les tomates pelées

Versez le bouillon préparé

Emiettez le cube de court bouillon dans la cuve .

Saupoudrez d'ail semoule et de rizdor

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

Spaghettis style carbonara recette cookeo



Spaghettis style carbonara recette cookeo

330 CALORIES POUR 4 PERSONNES /260 Calories pour 5 personnes

Ingrédients

300 g de spaghettis

500 g dés de jambon

1 cuillère à soupe d'huile

1 oignon

125 g de fromage blanc

500 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Faites tremper les spaghettis dans de l'eau pour les ramollir et ne pas avoir à les casser pour les mettre dans la cuve du cookeo

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve .

Faites revenir les morceaux d'oignons quand le préchauffage est terminée

Ajoutez les spaghettis dans la cuve et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve

Ajoutez les dés de jambon, le fromage blanc, mélangez

Ajoutez le jaune d'oeuf et mélangez également

Servez chaud

Brocolis riz oignon rouge recette cookeo



Ingrédients

500 g de brocolis congelés

200 g de riz

2 oignons rouges

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile

Préparation

Coupez les oignons en morceaux

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

Déposez les brocolis et le riz dans la cuve

Versez le bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée réservez le riz et mles brocolis

Rincer votre cuve et essuyez la

Passez en mode dorer versez l'huile dans la cuve puis faites cuire les oignons rouges .

Ajoutez en suite le riz et les brocolis et faire revenir quelques minutes

Servez chaud

Rôti de porc flageolets pdt recette cookeo



Rôti de porc flageolets pdt recette cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

500 g de flageolets congelés

400 g de pommes de terre

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

Préparation

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

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

Versez l'huile dans la cuve

Mode dorer

Faites revenir le rôti de porc sous toutes ses faces

Salez ,poivrez,

Versez le bouillon préparé.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les flageolets et saupoudrez de curry

Programmez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Quand les 10 mn de cuisson sont terminées ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn de cuisson

Réservez votre rôti pour le couper en tranches .

Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve et mélangez

Servez chaud

Mincerettes riz poireaux recette cookeo



Mincerettes riz poireaux recette

cookeo

Ingrédients

150 g de riz

8 mincerettes de porc

500 g de poireaux congelés

1 cube de court bouillon

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez dans un bol la crème fraîche la moutarde

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve

Quand le préchauffage est terminée faites dorer les mincerettes de porc

Déposez dans a cuve le riz, les rondelles de poireaux

Versez l'eau et émiettez le cube de bouillon de boeuf

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 le mélange crème fraîche moutarde . Mélangez et servez chaud

Hauts de cuisses pdt haricots recette cookeo



Hauts de cuisse poulet pommes de terre cookeo

Ingrédients

8 hauts de cuisses de poulet

600 g de pommes de terre

500 g de haricots verts

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

*Sel

Poivre

Curry

Préparation

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

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf et du curry

Mode dorer

Versez l'huile dans cuve et faites dorer les hauts de cuisses

Versez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn ;

Au bout des 15 mn ajoutez les morceaux de pommes de terre et les haricots verts et reprogrammez 5 mn ; **FACULTATIF**

Vous pouvez utiliser le couvercle extra crisp soit votre four ou vous consommez sans passez au four ou au couvercle .

Quand la cuisson est terminée **déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo** et programmez 15 mn à 200 °

Mélangez de temps en temps.

Servez chaud

Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 4



Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 4

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. Pour le week end on peut peut être se faire un peu plus plaisir . Vous en pensez quoi ?

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI One pot pasta viande hachée

SOIR Gratin courgettes poivrons

MARDI

MIDI Colin flageolets tomates

SOIR Soupe paysanne

MERCREDI

MIDI Fritata pommes de terre

SOIR Couscous légumes

JEUDI

MIDI Farfalles poulet légumes

SOIR Soupe lentilles corail

VENDREDI

MIDI Pâtes au thon

SOIR Gratin d'aubergines