

Courgettes dés de jambon et vache qui rit recette cookeo



Courgettes dés de jambon et vache qui rit recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

4 portions de vache qui rit

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère soupe d'huile

150 ml d'eau

Sel

Poivre

150 g de dés de jambon

1 oignon

Curry

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux ainsi que l'oignon

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve du Cookeo et faites dorer les morceaux d'oignon.

Faite revenir ensuite les morceaux de courgettes

Saupoudrez de curry.

Versez l'eau dans la cuve du Cookeo

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 min

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de fromage pour les faire fondre. Ajoutez également la cuillère à café de moutarde. Ajoutez enfin les dés de jambon et mélangez l'ensemble.

**Hauts de cuisse poulet
tomates courgettes cookeo**



Hauts cuisses poulet courgettes tomates

Ingrédients pour 4 personnes

4 hauts de cuisses de poulet

500 g de courgettes

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes épicé

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Thym ou herbes de Provence (facultatif)

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les hauts de cuisse de poulet.

Saupoudrez de curry

Versez 200 ml d'eau avec un cuve de bouillon de légumes épicéémietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée déposez dans la cuve les morceaux de courgettes et les tomates pelées.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression .

**Pâtes crevettes courgettes
cookeo**



Pâtes crevettes courgettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 courgettes

400 ml d'eau

300 g de crevettes

200g de pâtes

Ail semoule

Curry

2 cuillères à soupe d'huile

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et 100 ml de vin blanc

Coupez les courgettes en morceaux

Décortiquez les crevettes

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve du cookeo

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Saupoudrez d'ail semoule et de curry

Ajoutez maintenant les crevettes

Versez les pâtes et les tomates pelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le bouillon préparé dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

Carottes au chorizo recette cookeo



Carottes au chorizo cookeo

220 calories

Ingédients pour 4 personnes

800 gr de carottes

1 oignon

300 ml d'eau

80 g de chorizo

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel poivre

Paprika

Préparation

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

Coupez le chorizo en morceaux

Coupez les carottes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Déposez le chorizo et les morceaux d'oignons dans la cuve du cookeo

Saupoudrez de paprika

Ajoutez les carottes

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Servir chaud

One pot thon courgettes pois chiche au cookeo



One pot thon courgettes pois chiche au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 gousse d'ail

10 tomates cerises

1 petite boîte de pois chiche

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

1 petite boîte de thon

400 ml d'eau

Ras el hanout

Préparation

Coupez les courgettes et l'ail en morceaux

Egouttez la boîte de pois chiche et la boîte de thon

Déposez dans la cuve tous les ingrédients

- les morceaux de courgettes

- l'ail

- les pois chiches

les tomates cerises

- le thon

Saupoudrez de ras el hanout

Versez 400 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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

Rôti de porc pois chiches tomates recette cookeo



Rôti de porc pois chiches tomates recette cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

1 courgette

1 grosse boîte de pois chiche

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

400 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Ras el hanout

Sel et poivre

Préparation

Coupez la courgettes en morceaux

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc sur toutes ses faces.

Saupoudrez de ras el hanout

Versez l'eau et le cube de bouillon de boeuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de courgettes ,la boîte de tomates pelées et les pois chiches.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée

Servez chaud.

Boeuf bourguignon maison recette cookeo



Boeuf bourguignon maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

1kg de Viande à Bourguignon

600 g de carottes

200 g de champignons de Paris

500 g pommes de terre

1 oignon

300 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile 1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel et poivre

Préparation

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

Coupez les carottes en rondelles.

Passez les champignons de Paris sous l'eau et coupez les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux.

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,300 ml de vin rouge et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites revenir la viande et les morceaux d'oignons.

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les légumes (carottes, champignons, pommes de terre).

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Quand la cuisson est finie ajoutez le concentré de tomates, mélangez et Servez chaud

5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories



5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories

Pour découvrir ces recettes cliquez sur le titre de la recette et vous atteindrez la recette cookeo sur mon blog



Bolognaise saumon weight watchers cookeo

198 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

Ingrédients pour 2 personnes

120 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de parmesan 20 g

Une boîte moyenne de tomates pelées

Préparation pour cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Mode dorer

Verser l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Coquillettes au Boursin 265

CALORIES 5 PP 3 SP.. 9



Blanquette poulet express recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

Ingédients 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 .



Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

212 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation au cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .



Chou fleur chorizo paprika recette cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur frais ou congelé

100 g de chorizo

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez le chou en fleurettes.

Coupez le chorizo en rondelles

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Déposez les fleurettes directement dans la cuve . Versez l'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez utiliser le panier vapeur si les fleurettes tiennent dedans).

Saupoudrez de paprika.

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et réservez les .

Rincez et essuyez votre cuve . Remplacez la cuve dans le cookeo et passez en mode dorer

Mode dorer

Déposez les morceaux de chorizo dans la cuve . Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer .

Ajoutez ensuite les fleurettes de chou fleur et faites revenir 2 à 3 mn .

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud



Caviar d'aubergines 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.

Cuisses de dinde aux légumes recettes cookeo



Cuisses de dinde légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes.

1 cuisse de dinde

500 g de pommes de terre

500 g de carottes

500 g de poireaux

2 navets

200 g de champignons de Paris congelés

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de volaille

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volaille émiété

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les carottes et les poireaux passés sous l'eau en rondelles ou en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les navets en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile quand l'huile est chaude faites dorer votre cuisse de dinde

Ajoutez les morceaux d'oignons

Versez le bouillon préparé

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 22 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes, et reprogrammez 10 mn de cuisson

Servez chaud.

Persillade jambon champignons extra crisp cookeo



Persillade jambon champignons extra crisp cookeo

Ingrédients

200 g de champignons de Paris

70 g de dés de jambon

Quelques feuilles de persil

1 gousse d'ail

1 échalotte

Huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Passez les champignons de Paris sous l'eau et coupez les en morceaux.

Place les morceaux de champignons dans un plat qui va dans le cookeo avec les dés de jambon.

Passez au hachoir la gousse d'ail, le persil et l'échalotte avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez dans le saladier le persil, l'ail et l'échalotte hachée.

Rajoutez un peu d'huile d'olive et mélangez.

Saupoudrez de curry . Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez le plat dans la cuve du cookeo et installez le couvercle extra crisp cookeo

Programmez 180° pendant 10 mn

Mélangez la préparation à la moitié du temps de cuisson.

Servez chaud tel quel ou avec un féculent de votre choix

Pommes de terre crème fraîche moutarde au cookeo



Pommes de terre crème fraîche moutarde au cookeo

Ingrédients

10 pommes de terre ou plus

200 ml de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

300 ml d'eau

Préparation

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

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les pommes de

terre pendant 5 à 7 mn.

Versez l'eau .

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre ,remettez les dans la cuve .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde . Mélangez et servez chaud

Farfalles saumon recette cookeo



Farfalles saumon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farfalles

500 g de saumon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 ml de crème fraîche

1 citron

Ciboulette déshydratée ou fraîche

Sel

Poivre

Eau (pour recouvrir les ingrédients)

Préparation

Pressez le citron et mélangez le jus avec la crème fraîche

Coupez le saumon en morceaux

Mode dorer

Verser l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de saumon

Ajoutez les farfalles

Saler et poivrer selon votre convenance

Verser l'eau dans la cuve (recouvrez les ingrédients)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes et divisez par deux

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve si nécessaire

Ajoutez le mélange citron crème fraîche .

Saupoudrez de ciboulette

Mélangez.

Servez chaud

Blanquette de dinde à l'italienne recette cookeo



Blanquette de dinde à l'italienne recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de blanquette de dinde

100 g d'olives vertes dénoyautés

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates pelées

Ail semoule

Sel

Poivre

Curry

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et 100 ml de vin rouge et un cube de bouillon de volaille émietté

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faire dorer les blanquettes de dinde et les morceaux d'oignons.

Saupoudrez de curry et d'ail semoule.

Ajoutez les tomates pelées .

Versez le bouillon préparez.

Ajoutez les olives

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 18 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez. Servez chaud avec des pâtes par exemple

Recettes Cookeo pour Tous les Jours – Volume 3



100 recettes cookeo

Pour tous les jours

VOL 3



J P . R O U S S E A U

Recettes Cookeo pour Tous les Jours – Volume 3

Découvrez le Volume 3 de « Recettes Cookeo pour Tous les Jours » : un indispensable pour votre cuisine au quotidien !

Après les 2 premiers volumes, ce nouveau livre complète idéalement la série et s'adresse aux amateurs de cuisine saine, rapide et délicieuse. « **Recettes Cookeo pour Tous les Jours – Volume 3** » propose une multitude de recettes inédites, spécialement conçues pour une alimentation équilibrée et minceur sans sacrifier le plaisir.

Que vous cherchiez des idées pour des repas simples, des déjeuners légers ou des dîners gourmands, ce volume offre des solutions adaptées à toutes les envies et à toutes les saisons. Avec des instructions faciles à suivre, vous réaliserez des plats variés et savoureux en un rien de temps grâce à votre Cookeo.

Que vous soyez un adepte des précédents volumes ou que vous découvriez la série, ce troisième tome est un ajout indispensable pour enrichir votre répertoire de recettes et varier les plaisirs jour après jour.