

# Steaks de porc légumes recette cookeo



## Steaks de porc légumes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks de porc

300 g de poireaux congelés ou frais

400 g de pommes de terre

400 g de carottes

4 navets

1 oignon

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Curry

### **Préparation**

Passez vos poireaux sous l'eau et coupez -les en rondelles.

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

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez les navets en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez ensuite les morceaux de poireaux, pommes de terre, navets, carottes

Versez l'eau et le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

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

Programmez 10 mn.

Servez chaud.

---

# Poulet rôti pommes de terre extra crisp cookeo



## Ingrédients

1 poulet

700 g de petites pomme de terre

4 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

## Préparation

Passez les pommes de terre sous l'eau. Essuyez-les. Déposez les dans un saladier et mélangez avec 3 cuillères à soupe d'huile.

Mélangez une cuillère à soupe d'huile avec des herbes de Provence. Badigeonnez le poulet avec cette préparation.

Déposez le poulet dans la cuve du Cookeo avec les pommes de terre.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo

**Programmez 45 mn de cuisson à 200°**

Retournez le poulet et mélangez les pommes de terre toutes les 10 mn.

Ajoutez en fonction du poids de votre poulet et de la taille des pommes de terre du temps de cuisson.

---

## **Boeuf sauce vin rouge recette cookeo**



# Boeuf sauce vin rouge recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de bœuf

500 g de champignons de Paris congelées ou frais

200 ml de vin rouge

300 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 bouquet garni

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel et poivre

## Préparation

Coupez la viande en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si c'est de l'oignon frais

## Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les morceaux de bœuf

Ajoutez les morceaux d'oignon.

Ajoutez le bouquet garni

Versez un bouillon composé de 200 ml de vin rouge et 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 30 min**

Quand la cuisson est terminée ajoutez les champignons de Paris

Reprogrammez 6 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée. Servez chaud

**Pour une sauce plus épaisse repassez en mode dorer**

. Ajoutez une cuillère à soupe de maïzena (mélangez avant avec un peu d'eau pour éviter les grumeaux) et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez chaud avec un féculent de votre choix

---

# **Gâteau chocolat coco extra crisp cookeo**



# Gâteau chocolat coco extra crisp cookeo

## Ingrédients

2 œufs

170 g de farine

120g de sucre en poudre

100 g de beurre

200 ml de lait

40 g de cacao sans sucre

70 g de noix de coco râpée

1 paquet de levure chimique

Beurre (pour beurrer le moule)

## Préparation

Faire fondre le beurre

Dans un récipient, battez le beurre et le sucre.

Ajoutez les œufs, le lait et mélangez.

Tamisez au-dessus de votre récipient, la farine, et la levure puis le cacao.

Ajoutez la noix de coco râpée. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Versez la pâte dans un moule beurré. Placez le moule dans la cuve du Cookeo.

Installez le couvercle extra crisp puis choisissez le menu 4 (dessert) ;

**Programmez dans un premier temps 45 mn .**

Vérifier avec un couteau la cuisson au bout des 30 mn. Si la lame n'est pas sèche reprogrammez 5 mn Renouveler l'opération jusqu'à l'obtention de la cuisson souhaitée

---

## **Riz moules tomates recette cookeo**





## **Riz moules tomates recette cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de riz

500 g de moules surgelées décoquillées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients

1 cube de court bouillon

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux (vous pouvez aussi le passer au hachoir)

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de l'oignon

Ajoutez ensuite les moules décoquillées.

Ajoutez le riz et les tomates pelées

Versez le vin blanc puis recouvrez d'eau .

Emiettez le cube de court bouillon dans la cuve .

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, la moutarde Mélangez.

Servez chaud

---

# **Rôti porc chou pdt recette**

# cookeo



## Rôti porc chou pdt recette cookeo

**Ingrédients pour 4/6 personnes.**

1 rôti de porc

600 g de pommes de terre

1 demi chou

1 oignon

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

**Préparation**

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Passez le demi chou sous l'eau et coupez le en morceau

Coupez l'oignon en morceaux

Faites dorer le rôti avec de l'huile dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

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

Salez, poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de pommes de terre,le chou

Reprogrammez 10mn mn de cuisson rapide ou pression

Servez chaud.

---

# **Chou fleur viande hachée tomates cookeo**



# **Chou fleur viande hachée tomates cookeo**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 chou-fleur

300 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

3 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez le chou- fleur en fleurettes

Passez les fleurettes sous l'eau

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la viande hachée

Versez les tomates pelées dans la cuve

Déposez les fleurettes de chou-fleur dans la cuve.

Versez le vin blanc et l'eau.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée, ajoutez la moutarde et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

---

**Saucisse    Morteau    lardons**  
**lentilles    cookeo**



# Saucisse Morteau lardons lentilles cookeo

## Ingrédients

Une saucisse de Morteau (ou plus si gros mangeurs)

250 g de lentilles sèches

100 g de lardons

1 cuillère à café d'huile

1 petite boîte de tomates pelées

600 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

1 oignon

## **Préparation**

Préparez un bouillon avec l'eau, le vin blanc et le cube de bœuf.

Coupez la saucisse de Morteau en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux et passez-le au hachoir.

Rincez les lentilles.

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faite revenir les lardons puis ajoutez l'oignon haché et les rondelles de saucisse.

Ajoutez dans la cuve les lentilles et les tomates pelées.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance (pour ma part je sale à la dégustation)

Saupoudrez de curry.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn.

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

---



# Gâteau pommes extra crisp cookeo



## Gâteau pommes extra crisp cookeo

### Ingrédients

2 œufs

170 g de farine

150g de sucre en poudre

120 g de beurre

200 ml de lait

1 paquet de levure chimique

Beurre (pour beurrer le moule)

1 pomme

### Préparation

Coupez la pomme en lamelles fines

Faire fondre le beurre

Dans un récipient, battez le beurre et le sucre.

Ajoutez les œufs, le lait et mélangez.

Tamisez au-dessus de votre récipient la farine et la levure. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Versez la pâte dans un moule beurré. Placez le moule dans la cuve du Cookeo.

Installez le couvercle extra crisp puis choisissez le menu 4 (dessert) ;

**Programmez dans un premier temps 30 mn .**

Vérifier avec un couteau la cuisson au bout des 30 mn. Si la lame n'est pas sèche reprogrammez 5 mn Renouveler l'opération jusqu'à l'obtention de la cuisson souhaitée

---

# **Gâteau chocolat extra crisp cookeo**



# Gâteau chocolat extra crisp cookeo

## Ingrédients

2 œufs

170 g de farine

150g de sucre en poudre

120 g de beurre

200 ml de lait

40 g de cacao en poudre non sucré

1 paquet de levure chimique

Beurre (pour beurrer le moule)

## Préparation

Faire fondre le beurre

Dans un récipient, battez le beurre et le sucre.

Ajoutez les œufs, le lait et mélangez.

Tamisez au-dessus de votre récipient la farine, le cacao et la levure. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Versez la pâte dans un moule beurré. Placez le moule dans la cuve du Cooke.

Installez le couvercle extra crisp puis choisissez le menu 4 (dessert) ;

Programmez dans un premier temps 35 mn .

Vérifier avec un couteau la cuisson au bout des 30 mn. Si la lame n'est pas sèche reprogrammez 5 mn Renouveler l'opération jusqu'à l'obtention de la cuisson souhaitée

---

## **Riz boulettes boeuf tomates recette cookeo**



# Riz boulettes boeuf tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

270 g de riz

18 boulettes de bœuf

400 g de champignons de Paris congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curcuma

1 cube de bouillon de bœuf

## Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

## Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de boulettes de boeuf

Ajoutez le riz ,les champignons de Paris et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curcuma

### **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, la moutarde Mélangez.

Servez chaud

---

## **Pommes frites courgettes extra crisp cookeo**



# Pommes frites courgettes extra crisp cookeo

## Ingrédients

800 g de pommes de terre

2 courgettes

4 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Ail semoule

Curry

## Préparation

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

Essuyez les morceaux de pommes de terre.

Coupez les courgettes en morceaux

Déposez les pommes de terre et les morceaux d'aubergines dans un saladier puis versez 4 cuillères à soupe d'huile et mélangez.

Versez une cuillère à soupe d'huile dans la cuve du cookeo.

Ajoutez les pommes de terre et les morceaux de courgettes

## Cuisson

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 30 mn.

Au bout de 15 mn de cuisson ajoutez les morceaux de courgettes.

Redémarrez la cuisson .Quand il reste 5 mn de cuisson ,mélangez ,ajoutez du curry.

Ajoutez de l'ail semoule.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Redémarrez la cuisson .**

Au bout de 30 mn de cuisson vérifier la cuisson des pommes de terre et des courgettes reprogrammez du temps de cuisson si nécessaire.

---

## **Palette saucisses légumes recette cookeo**





# Palette saucisses légumes recette cookeo

## Ingrédients

1 Palette demi-sel

300 g de carottes

800 g de pommes de terre

1 oignon

1 navet

200 g de poireaux

1 navet

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d 'huile

## Préparation

Faites dessalez votre palette dans de l'eau éventuellement.

Epluchez et coupez les pommes de terre, les carottes et le navet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles.

## Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et la palette sur toutes ses faces quand l'huile est chaude.

Versez l'eau, le vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Poivrez (pour le sel à ajuster au moment de déguster)

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 25 mn**

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes dans la cuve et reprogrammez 10 mn de cuisson ;

Servez chaud

---

## **Rôti dinde pdt tomates recette cookeo**



**Rôti dinde pdt tomates recette**

# cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de dinde (800g)

600 de pommes de terre

1 petite boîte de tomates pelées

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Curry

## Préparation

Coupez l'oignon et les pommes de terre en morceaux

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

## Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Faites ensuite dorer les oignons .

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

**Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée déposez les pommes de terre et les tomates pelées dans la cuve et reprogrammez une cuisson pour 7 Mn .

Coupez le rôti en tranches.

.Servez chaud