

Steak de porc haricots verts recette cookeo



Steak de porc haricots verts recette cookeo

270 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de steak de porc

800 g de haricots verts frais ou congelés

100 ml d'eau

100 ml vin blanc

1 cube de bouillon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

Curry

Sel

Poivre

Quelques feuilles de persil

Préparation

Coupez les steaks de porc en morceaux

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux (hachez les éventuellement)

Lavez et ciselez le persil

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de porc dans la cuve pour les faire revenir.

Ajoutez l'oignon et l'ail haché pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts

Versez les 100 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté et les 100 ml de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud

Riz saumon champignons recette cookeo



Riz saumon champignons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de saumon

400 g d'haricots verts congelés.

200 g de riz

500g de champignons de Paris congelés

1 oignon

100 ml de vin blanc

Eau pour recouvrir

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de court bouillon

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

Préparation

Passez votre riz sous l'eau

Coupez l'oignon en morceaux (passez le au hachoir éventuellement)

Déposez le riz, les haricots verts congelés ,les champignons de Paris et le saumon dans la cuve.

Versez 100 ml d'eau dans la cuve.

Recouvrez d'eau

Salez et poivrez

Emiettez un cube de court bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve. Nettoyez votre cuve et redéposez la dans le cookeo.

Passez en mode dorer.

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

Ajoutez le saumon et les haricots verts ,les champignons le riz et laisser revenir 3 à 4 mn.

. Mélangez et servez chaud.

Hauts de cuisse poulet tomates extra crisp cookeo



Hauts de cuisse poulet tomates extra crisp cookeo

Ingrédients

6 hauts de cuisses de poulet

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

1 cuillère à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de Curry

Sel

Poivre

Préparation

Versez la cuillère à soupe d'huile dans la cuve

Dans un bol mélangez la moutarde ,le vin blanc , l'huile d'olive ,et le curry

Salez et poivrez

Badigeonnez les hauts cuisses de poulet avec la marinade

Cuisson

Déposez le couvercle sur la cuve du cookeo.

Programmez 20 mn à 200°

A la moitié du temps de cuisson ,retournez les hauts de cuisses de poulet et badigeonnez avec la marinade.

Poursuivez la cuisson

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les tomates pelées et reprogrammez 5 mn à 200°

Servez chaud avec des féculents par exemple

Rôti de porc courgettes tomates cookeo



Rôti de porc courgettes tomates cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

800 g de courgettes

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

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

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

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.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Compote de poires recette cookeo



Compote de poires recette cookeo

Ingrédients

700 g de poires coupées en morceaux

50 ml d'eau

50 g de sucre

1 cuillère à soupe d'extrait d'arôme vanille

Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux.

Déposez les morceaux de poire dans la cuve.

Ajoutez 50 g de sucre en poudre.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots. Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Courgettes thon tomates recette cookeo



Courgettes thon tomates recette

cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

1 boîte de thon au naturel

1 petite boîte de tomates pelées

1 oignon

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

100 ml de vin blanc

50 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux.

Hachez l'ail et l'oignon

Egouttez le thon .

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons et l'ail haché ,ajoutez les morceaux de courgettes.

Ajoutez le thon égoutté dans la cuve.

Versez le vin blanc et l'eau .

Ajoutez les tomates pelées.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans la cuve .

Saupoudrez de curry .

Salez et poivrez et selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud avec du riz par exemple .

Compote pommes pêches prunes recette cookeo



Compote pommes pêches prunes recette cookeo

Ingrédients

600 g de pommes coupées en morceaux

200 g de prunes

200 g de pêches

50 ml d'eau

30 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Epluchez et coupez les fruits en morceaux.

Déposez les morceaux de fruits dans la cuve.

Ajoutez 30 g de sucre en poudre.

Ajoutez le sachet de sucre vanillé

Versez l'eau. (50 ml)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots.

Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Rôti de boeuf extra crisp cookeo



Rôti de boeuf extra crisp cookeo

Ingrédients

1 rôti de bœuf

Sel

Poivre

1 ou 2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe d'huile

Un peu d'eau

Préparation

Epluchez les gousses d'ail .

Piquez le rôti avec l'ail.

Badigeonnez le rôti avec un peu d'huile

Cuisson

Programmez 10 mn à 200°

Au bout de 10 mn retournez votre rôti et reprogrammez 10 mn .

En fonction de votre demande en cuisson (saignant à point, bien cuit, rajoutez du temps de cuisson)

Suivez ce lien pour les temps de cuisson des rôtis de bœuf au four
<https://www.tempsdecuisson.net/les-viandes/roti-de-boeuf/cuisson-au-four>

**Colombo poulet petits pois
recette cookeo**



Colombo poulet petits pois recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g à 600 g d'escalopes de poulet

600 g à 800 g de petits pois congelés

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 oignon

Curry

Préparation

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

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon.

Faites revenir ensuite les morceaux d'escalopes de poulet

Ajoutez les petits pois .

Versez la boîte de tomates pelées.

Versez l'eau, le vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Pour ceux qui aiment pourquoi pas du curry et du piment d'Espelette

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 6 mn

Servez chaud

Cuisse de dinde extra crisp cookeo



Cuisse de dinde extra crisp cookeo

Ingrédients

1 cuisse de dinde

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

1 cuillère à soupe d'huile

Herbes de Provence

Sel

Poivre

Préparation

Versez les cuillères à soupe d'huile dans la cuve

Déposez la cuisse de dinde dans la cuve du cookeo

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo

Programmez 30 mn de cuisson à 200°

Au bout de 15 mn retournez la cuisse de dinde et poursuivez la cuisson .

Lorsqu'il reste 5 mn de cuisson retournez à nouveau la cuisse dinde.

Quand les 30 mn de cuisson sont terminées ajoutez le verre de vin blanc.

Saupoudrez avec des herbes de Provence

Salez et poivrez

Ajoutez les tomates pelées et reprogrammez 5 mn de cuisson à 200°.

Servez chaud avec des féculents par exemple

**Spaghettis poulet tomates
courgettes cookeo**



Spaghettis poulet tomates courgettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

300 g de spaghettis

1 courgette

2 cuillères à soupe d'huile

1 oignon

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

1 oignon

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de volailles

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les courgettes en rondelles

Faites tremper les spaghettis avec de l'eau dans un plat 10 mn avant le début de la recette

Mode dorer

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

Faites revenir ensuite les morceaux d'oignons

Salez ,poivrez ,saupoudrez de curry .

Emiettez le cube de bouillon de volailles dans la cuve .

.Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Versez ,le vin blanc, l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve si nécessaire(s'il y a trop d'eau) ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates Mélangez.

Servez chaud

Sautés poulet tomates extra crisp cookeo



Sautés poulet tomates extra crisp cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de sautés de poulet

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Basilic déshydraté ou frais

50 ml de vin blanc

Une cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile

Préparation

Versez l'huile dans la cuve et déposez les sautés de porc.

Mélangez avec les tomates pelées ,la moutarde le vin blanc.

Cuisson

Programmez 20 mn à 200 °

Vérifier la cuisson toutes les 5 mn environ . Remuez .

Au bout de 15 mn de cuisson ajoutez le mélange tomates pelées ,moutarde ,vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de basilic.

Reposez votre couvercle puis laissez finir la cuisson pour 5 mn .

Servez chaud avec un féculent de votre choix .

Compote pommes orange recette cookeo



Compote pommes orange recette cookeo

Ingrédients

700 g de pommes coupées en morceaux

1 orange

30 ml d'eau

50 g de sucre

Préparation

Epluchez et coupez les fruits en morceaux.

Déposez les fruits dans la cuve.

Ajoutez 50 g de sucre en poudre.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture

Laissez refroidir à l'air libre pour une mise en saladier.

Si vous optez pour les pots versez la compote dans les pots. Fermez avec les couvercles puis retournez les pour les rendre hermétiques.

Pour la version saladier déposez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Tomates farcies cookeo extra crisp



Tomates farcies cookeo extra crisp

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de chair à saucisses

4 tomates

100 ml de vin blanc

1 oignon

Sel

Poivre

2 gousses d'ail

Persil

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates.

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux .

Hachez l'oignon ,l'ail et le persil avec un peu de chair se tomates. (Conservez le reste de la chair pour faire du

coulis).

Déposez la chair à saucisses dans un saladier

Ajoutez dans le saladier l'oignon, l'ail, le persil et la chair de tomates haché.

Ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le vin blanc

Salez et poivrez .

.Mélangez tous les ingrédients et garnissez les tomates avec cette farce.

Placez les tomates dans la cuve du cookeo.

Placez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo.

Programmez 40 mn à 180° (le temps peut varier en fonction de la grosseur de vos tomates)

Servez chaud avec du riz par exemple