

Légumes d'été à ma façon recette cookeo



Légumes d'été à ma façon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates

1 oignon frais

400 g d'aubergines

600 g de courgettes

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de persil déshydraté

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les tomates, les courgettes, les aubergines, l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons

Faites ensuite revenir, les morceaux d'aubergines et les morceaux de courgettes.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrez ,saupoudrez de curry et de persil déshydraté

Versez 100 ml de vin blanc

Emiettez le cube de bouillon de boeuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

Frites boulettes de boeuf extra crisp cookeo



Frites boulettes de boeuf extra crisp cookeo

Ingrédients

700 g de pommes de terre

4 cuillères à soupe d'huile

500 g de viande hachée

Sel

Poivre

Préparation

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

Essuyez les morceaux de pommes de terre.

Déposez les frites de pommes de terre dans un saladier puis versez 2 cuillères à soupe d'huile et mélangez.

Préparez des boulettes avec la viande hachée

Versez 2 cuillères à soupe d'huile dans la cuve du cookeo.

Ajoutez les pommes de terre.

Déposez le couvercle extra crispé Cooke sur la cuve.

Programmez 200° pendant 20 mn.

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

Au bout de 20 mn ajoutez les boulettes de bœuf et programmez 15 mn de cuisson.

Mélangez toutes les 5 mn les frites et les boulettes de boeuf

Salade allumettes canard
haricots cookeo



Salade allumettes canard haricots cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de haricots verts frais ou congelés

180 g d'allumettes fumées de canard

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 tomates

400 g de pommes de terre

Sel

Poivre

300 ml d'eau

Préparation

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

Coupez les tomates en morceaux

Déposez les haricots verts ,les morceaux de pommes de terre dans le cookeo.

Versez 300 ml d'eau

Préparez la sauce vinaigrette en mélangeant l'huile, la moutarde ,puis le vinaigre (vous pouvez préparez cette vinaigrette pendant la cuisson). Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

.Egouttez les haricots verts ,les pommes de terre et laissez refroidir à l'air libre, déposez-les dans un saladier .

Déposez dans le saladier avec les haricots verts et les pommes de terre, les morceaux de tomates .

Déposez également les allumettes fumées de canard

Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo.

Pizza poulet extra crisp

cookeo



Pizza poulet extra crisp cookeo

Ingrédients

1 pâte à pizza

1 tranche de blanc de poulet

40 g de gruyère râpé

1 tranche de gruyère

4 tomates cerises

2 cuillère à café de concentré de tomates diluée avec un peu d'eau

Préparation

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo, faites préchauffer à 180°

Coupez les tomates cerises en 2.

Coupez la tranche de gruyère en 3

Coupez la tranche de blanc de poulet en morceaux

Découpez la pâte à pizza à la dimension de votre moule (ici 20 cms)

Piquez la pâte

Étalez le concentré de tomates dilué sur la pâte

Répartissez les morceaux de blanc de poulet

Ajoutez les tomates cerises et les morceaux de tranche de gruyère

Saupoudrez avec le gruyère râpé.

Soulevez le couvercle extra crisp puis déposez votre moule dans la cuve cookeo.

Programmez 15 mn à 180°

Si cela ne suffit pas rajoutez du temps .

Boulettes boeuf extra crisp cookeo



Boulettes boeuf extra crisp cookeo

Ingrédients

16 boulettes de boeufs

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Préparez une marinade avec l'huile, le curry. Mélangez.

Badigeonnez cette marinade sur les boulettes de bœuf

Versez le restant de la marinade dans la cuve du cookeo.

Déposez les boulettes de bœuf dans la cuve

Installez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo.

Dans la fonction menu Programmez 8 mn de cuisson à 200°.

Retournez les boulettes de bœuf de temps en temps

Quand la cuisson est terminée servez chaud avec des légumes de votre choix.

Sauté de porc en ratatouille recette cookeo



Sauté de porc en ratatouille recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de sauté de porc

400 g de tomates

500 g d'aubergines

400 g de courgettes

1 oignon

1 poivron ou 200 g de lanières de poivrons congelées

100 ml de vin blanc

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l'ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les sautés de porc

Ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail pour les faire dorer.

Déposez dans la cuve les morceaux de

courgettes, poivrons, aubergines et tomates.

Versez 100 ml de vin blanc avec un cuve de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d'herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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

Salade macédoine jambon recette cookeo



Salade macédoine jambon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de macédoine de légumes congelés

200 g de dés de jambon

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

2 tomates

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Coupez la tomate en morceaux

Egouttez et émiettez le thon.

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes.

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Laissez refroidir à l'air libre puis déposez les dés de jambon et les morceaux de tomates dans le saladier.

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

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez la mayonnaise et la moutarde. Mélangez et servez.

Courgettes pommes de terre recette cookeo



Courgettes pommes de terre recette cookeo

Ingrédients

600 g de pommes de terre

400 g de courgettes congelées ou fraîches

1 cube de court bouillon herbes vin blanc

Sel

Poivre

300 ml d'eau

4 cuillères à soupe d'huile

Ail semoule

Curry éventuellement

Piment d'Espelette pourquoi pas

Préparation

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

Coupez les courgettes en rondelles si elles sont fraîches.

Déposez les courgettes et les morceaux de pommes de terre dans la cuve .

Versez les 300 ml d'eau dans la cuve .

Emiettez le cube de court bouillon .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve . Réservez les légumes.

Passez en mode dorer ,versez l'huile dans la cuve .

Quand l'huile est chaude ,faites dorer les légumes .

Ajoutez l'ail semoule.

Vous pouvez ajouter du curry , du piment d'Espelette par exemple .

Faites dorer 2 mn et servez chaud avec un poisson ou une viande de votre choix

Compote multi-fruits recette cookeo



Compote multi-fruits recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 abricot

4 pêches plates

2 brugnon

2 pommes

50 ml d'eau

50 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Le total des fruits coupés et épluchés doit faire environ 500 g

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? 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 puis fermez les pots.

Pour les pots en confiture retournez les pour les rendre hermétiques

Si vous mettez la compote dans un saladier mettez le au frigo

Tarte abricots extra crisp cookeo



Tarte abricots extra crisp cookeo

Ingrédients

1 pâte brisée

6 abricots

60 g de sucre en poudre

20 g de poudre d'amandes

100 ml de crème fraîche

2 oeufs

Préparation

Déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo,

faites préchauffer à 180°

Coupez vos abricots en 2 ,enlevez les noyaux.

Découpez la pâte brisée à la dimension de votre moule (ici 20 cms)

Piquez la pâte

Répartissez les oreillons d'abricots dans le moule

Dans un saladier mélangez les oeufs ,le sucre en poudre ,la poudre d'amandes et la crème fraîche.

Versez la préparation sur les abricots

Soulevez le couvercle extra crisp puis déposez votre moule dans la cuve cookeo.

Programmez 30 mn à 180°

Si cela ne suffit pas rajoutez du temps . Surveillez toutes les 10 mn environ

Haricots blancs tomates
recette cookeo



Haricots blancs tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boîte de tomates pelées
2 cuillères à café de concentré de tomates
500 g de haricots blancs

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

800 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

2 carottes

Préparation

Faites tremper les haricots blancs pendant 12 heures dans l'eau

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon.

Ajoutez les haricots blancs dans la cuve .

Versez un bouillon composé de 800 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 30 minutes

Quand la cuisson est terminée les tomates pelées ainsi que les rondelles de carottes.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée.

Servez chaud avec une grillade

Compote pommes ananas recette cookeo



Compote pommes ananas recette cookeo

100 calories 3 SP

Ingrédients

250 g de pommes

250 g d'ananas

50 ml d'eau

50 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Le total des fruits coupés et épluchés doit faire environ 500 g

Préparation

Epluchez et coupez les fruits en morceaux.

Déposez les fruits dans la cuve.

Ajoutez 50 g de sucre en poudre et le sachet de sucre vanillé.

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.

Salade presque niçoise recette cookeo



Salade presque niçoise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de haricots verts frais ou congelés

6 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

2 œufs

Sel

Poivre

300 ml d'eau

Préparation

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

Coupez les tomates cerises en 2.

Passez les œufs sous l'eau

Déposez les haricots verts ,les morceaux de pommes de terre et les œufs dans le cookeo.

Versez 300 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Déposez les œufs dans un récipient rempli d'eau

.Egouttez les haricots verts ,les pommes de terre et laissez refroidir à l'air libre, déposez-les dans un saladier .

Ecalez les œufs.

Déposez dans le saladier avec les haricots verts et les pommes de terre, les œufs ,les tomates cerises.

Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo. Coupez les œufs en 2 .

Servez dans les assiettes avec de la mayonnaise. Vous pouvez aussi mélanger directement dans le saladier avant de servir

Spaghettis saucisses courgettes recette cookeo



Spaghettis saucisses courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

2 cuillères à soupe d'huile

2 saucisses de Toulouse

1 courgette

2 tomates

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Eau pour recouvrir

Sel

Poivre

Préparation

Coupez la courgette et les tomates en morceaux .

Coupez les saucisses en tronçons

Dans un plat déposez les spaghettis puis recouvrez les d'eau (il s'agit de les ramollir pour les mettre sans les casser dans le Cookeo)

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les saucisses

Ajoutez les spaghettis égouttés.

Ajoutez les morceaux de courgettes et de tomates

Versez le vin blanc

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée (égouttez si nécessaire la cuve)

Servez chaud