

# Moules marinières maison recette cookeo



## Moules marinières maison recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

100 ml d'eau

200 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de persil

3 échalotes

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

Lavez et grattez les moules si nécessaire.

Lavez et ciselé le persil

Coupez les échalotes en morceaux .

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalotes.

Salez et poivrez selon votre convenance ; Saupoudrez de curry

Versez dans la cuve l'eau, le vin blanc.

.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

.

Servez chaud

---

**Lardons    petits    pois    pdt**  
**carottes    cookeo**



# **Lardons petits pois pdt carottes cookeo**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de lardons naturels ou fumés

500 g de petits pois congelés

200 g de carottes congelées ou fraîches

400 g de pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

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

Coupez les carottes en rondelles si ce sont des fraîches

Préparez un bouillon avec 100 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les lardons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les petits pois , les rondelles de carottes et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

**servez chaud**

---

# Oeufs cocotte tomates sauce soja cookeo



# Oeufs cocotte tomates sauce soja cookeo

## Ingédients pour 2 cocottes

2 œufs

8 tomates cerises

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

## Préparation

Passez les tomates cerises sous l'eau puis coupez -les en 2.

Déposez les tomates cerises dans les ramequins.

Salez et poivrez selon votre convenance

Déposez une cuillère de sauce soja et de crème fraîche dans chaque ramequins.

Cassez un œufs dans chaque récipients

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 ou 4 mn selon votre goût

Servez chaud avec une salade par exemple

---

## **Riz à l'espagnole végé au cookeo**



## **Riz à l'espagnole végé au cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de riz

1 poivron

200 g de petits pois congelés

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 dose de Safran ou une cuillère à soupe de rizdor

Eau pour recouvrir les ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Épépinez le poivron et coupez le morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux .

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez en suite les morceaux de poivrons

Ajoutez le riz et les petits pois.

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le rizdor.

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

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

Servez chaud

---

## **Riz haricots verts (cuisson en même temps) cookeo**



## **Riz haricots verts cuisson en même temps cookeo**

Avec cet article et cette vidéo découvrez comment faire du riz et des haricots en même temps pour un gain de temps.

**Ingrédients pour 4 personnes**



300 g de riz (incollable pour ma part)

200 g d'haricots verts congelés

Eau

1 cube de court bouillon ou bouillon de légumes ou autres selon votre convenance

Curry

Sel

Poivre

### **Préparation**

Déposez le riz dans la cuve.

Ajoutez les haricots verts

Emiettez le cube de court bouillon

Recouvrez d'eau les aliments Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

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

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

Si en fin de cuisson il reste trop d'eau, égouttez votre cuve et servez chaud

---

# Rouelle carottes tomates recette cookeo



## Rouelle carottes tomates recette cookeo

### **Ingrédients 4 personnes**

1 rouelle de porc

2 cuillères à café de concentré de tomates

300 g de carottes

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 bouillon cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

Curry

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez, les carottes et coupez-les en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer la rouelle de porc.

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

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée déposez les carottes et les tomates pelées dans la cuve et **reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

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

---

# Riz saumon haricots verts cookeo



## Riz saumon haricots verts cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de saumon

400 g d'haricots verts congelés.

200 g de riz

2 échalotes

200 ml d'eau

25 g de beurre

1 bouillon de légumes ou autre

Sel

Poivre

### Préparation

Passez votre riz sous l'eau

Coupez les échalotes en morceaux.

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

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Salez et poivrez

Saupoudrez de curry

Emiettez un cube 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.

Déposez le beurre dans la cuve et faites suer les morceaux d'échalottes.

Ajoutez le saumon et les haricots verts et le riz et laissez revenir 3 à 4 mn.

. Mélangez et servez chaud.

---

## Saucisses pommes de terre

# **lentilles cookeo**



## **Saucisses pommes de terre lentilles cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

100 g de lentilles

600 g de pommes de terre

4 saucisses de Toulouse

2 oignons

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

500 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à café de concentré de tomates

## **Préparation**

Rincez les lentilles sous l'eau

Coupez les oignons et les pommes de terre (passez les sous l'eau) en morceaux

## **Mode dorer**

Versez de l'huile dans le Cookeo et quand l'huile est chaude ajoutez les saucisses puis les morceaux d'oignons pour les faire revenir

Ajoutez Les saucisses.

Au bout de 3mn de fonction dorer versez les lentilles et ajoutez morceaux de pommes de terre . Puis recouvrez avec un bouillon composé de 500 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de curry

Ajoutez du sel et du poivre ;

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

Programmez 15 mn

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

Servez chaud

---

# Spaghettis artichauts recette cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

225 g Cœurs d'artichauts en boite(égouttés)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Parmesan

## Préparation

Coupez les artichauts en morceaux.

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 d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'artichauts

Ajoutez les spaghettis égouttés.

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 si nécessaire la cuve) servez chaud avec du parmesan.

---

## **Roulé de dinde pdt petits pois cookeo**



# Roulé de dinde pdt petits pois cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 roulé de dinde

800 g de petits pois congelés

400 g de pommes de terre

2 échalotes

25 g de beurre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Curry

Sel

Poivre

## Préparation

Coupez les échalotes en morceaux.

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

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

Salez et poivrez selon votre convenance

## Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve puis faites dorer les

échalotes puis le roulé de dinde.

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 25 minutes

Quand la cuisson est terminée , ajoutez les petits pois ,les morceaux de pommes de terre

Reprogrammez 5 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

servez chaud

---

## **Rouelle courgettes tomates recette cookeo**



# Rouelle courgettes tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc

800 g de courgettes fraîches ou congelées

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Curry

## Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

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

Faites ensuite dorer les morceaux d'oignon

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 38 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les courgettes et la boîte de tomates pelées **reprogrammez 3 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

---

## Saumon courgettes recette cookeo



## Saumon courgettes recette cookeo

**Ingrédients pour 2 personnes**

2 filets de saumon

400 g de courgettes fraîches ou congelées

1 cube de court bouillon

25 g de beurre

1 oignon

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml d'eau

Curry

### **Ingédients pour 4 personnes**

4 filets de saumon

800 g de courgettes fraîches ou congelées

1 cube de court bouillon

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml d'eau

25 g de beurre

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux si elles sont fraîches.

Coupez le saumon en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux

Déposez le beurre dans la cuve ,lorsque le beurre est fondu et chaud ,ajoutez les morceaux d'échalote.

Ajoutez ensuite les morceaux de saumon .

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez les 200 ml d'eau

Emiettez le cube de court bouillon

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde .

Mélangez et servez chaud avec du riz ou des pâtes par exemple

---

# **Paupiettes porc roquefort recette cookeo**



# Paupiettes porc roquefort recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de crème fraîche

25g de beurre

100 g de roquefort

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans l'eau

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

## Préparation



Mélangez la crème fraîche et la moutarde

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve et faites revenir les paupiettes de porc

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

Salez et poivrez.

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée, repassez en mode dorer puis ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.

Ajoutez le roquefort pour le faire fondre.

Quand le roquefort est fondu ajoutez la cuillère à soupe de maïzena (diluée dans de l'eau) pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi arrêtez votre Cookeo et servez chaud avec un légume de votre choix.

---

## **Oeufs cocotte saumon cookeo**



## **Oeufs cocotte saumon cookeo**

### **Ingrédients pour une cocotte**

1 œuf

50 g de saumon frais

2 cuillères à soupe de crème fraîche

30 g de champignons de Paris en boîte (la moitié d'une petite boîte) ou congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

Aneth fraîche ou déshydratée

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Ingrédients pour 2 cocottes**

2 œufs

100 g de saumon frais

4 cuillères à soupe de crème fraîche

60 g de champignons de Paris ou Champignons de Paris ou congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

Aneth fraîche ou déshydratée

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mélangez la crème fraîche et la moutarde**

Déposez dans une cocotte une cuillère à soupe de crème fraîche moutarde

Déposez les champignons de Paris et les morceaux de saumon

Ajoutez sur le saumon et les champignons la 2<sup>e</sup> cuillère de crème fraîche

Cassez l'œuf sur l'ensemble des ingrédients

Salez et poivrez selon votre convenance

Déposez la ou les cocottes dans le panier vapeur .

Versez l'eau dans la cuve .

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

Programmez 3 ou 4 mn .

Servez chaud