Purée pois cassés recette cookeo

Purée pois cassés recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de poids cassés

100 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

600 ml d’eau

1 cuillère à soupe d’huile

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

Passez les pois cassés sous l »eau

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand ‘huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignons.

Ajoutez les pois cassés dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez avec un peu de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée passez les légumes au presse purée ou au mixeur

Servez chaud avec une viande ou un poisson

Emincés porc sauce curry recette cookeo

Emincés porc sauce curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’émincés de porc

1 oignon

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

200 ml d’eau

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les morceaux d’émincés de porc puis ajoutez les morceaux d’oignon.

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

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée , repassez en mode dorer puis ajoutez la cuillère à soupe de crème fraîche, la cuillère à soupe de moutarde et de maïzena pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre Cookeo et servez chaud

---

Rouelle porc petits pois recette cookeo

Rouelle porc petits pois recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc

600 g de petits pois congelés

4 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 les pommes de terre ,passez les sous ‘eau puis coupez les en morceaux

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer la rouelle de porc quand l’huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petits pois et les pommes de terre. **Reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

>

Gratin Saint Jacques poireaux au cookeo

Gratin Saint Jacques poireaux au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de poireaux frais ou congelés

250 g de Noix de Saint Jacques

25 g de beurre

150 g de gruyère râpé

1 jaune d’œuf

40 g de farine ou maïzena

500 ml de lait

2 échalotes

200 ml d’eau

Ail semoule ou 1 gousse d’ail

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les échalotes et l’ail en morceaux.

Passez les poireaux sous l’eau et coupez-les en rondelles

Diluez dans un peu de lait la farine

Séparez le blanc du jaune d’œuf

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve et versez 200 ml d’eau.

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les poireaux et réservez les dans un plat qui va au four.

Rincez et essuyez votre cuve, replacez la dans le Cookeo.

Passez en mode dorer.

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre est chaud faites revenir les morceaux d’échalotte et saupoudrez avec l’ail semoule ou ajoutez les morceaux d’ail frais.

Ajoutez le lait et la farine diluée dans du lait.

Salez et poivrez.

Laissez cuire 2 à 3 mn ;

Ajoutez dans la cuve les poireaux, le jaune d’œufs.

Versez dans un plat qui va au four l’ensemble des ingrédients de la cuve.

Disposez les noix de Saint Jacques dans le plat.

Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pour 20 mn à 200 degrés

Servez chaud

Boudins blancs aux pommes au cookeo

Boudins blancs aux pommes au cookeo

La recette est indiquée pour 3 boudins blancs . Si vous souhaitez en ajoutez, la quantité d’eau ne change pas et vous rajoutez environ 3 pommes par boudins.

Ingrédients pour 3 boudins

3 boudins blancs

9 pommes

Piment d’Espelette

25 g de beurre

Sel

Poivre

50 ml d’eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Déposez les morceaux de pommes dans la cuve .

Versez 50 ml d’eau .

Ajoutez une pincée de piment d’Espelette

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn.

Quand la cuisson est terminée, égouttez et réservez les pommes cuites .

Nettoyez votre cuve .

Passez en mode dorer.

Déposez le beurre dans la cuve ,quand le beurre est chaud faites dorer les boudins blancs.

Ajoutez les pommes cuites et laissez dorer 2 mn avec les boudins blancs et servez chaud

Magrets canard au miel recette cookeo

Magrets canard au miel recette cookeo

Ingrédients pour 2 magrets

2 magrets de canard

3 cuillères à soupe de miel

2 cuillères à café de vinaigre

Préparation

Incisez la peau des magrets

Mode dorer

Déposez côté peau les magrets sans attendre la fin du

préchauffage .

Laissez dorer 3 mn à partir de la fin du préchauffage .

Faire cuire 2 mn les magrets sur l’autre face en mode dorer

Réservez les magrets pour les couper en tranches

Déglacez la cuve avec le miel et le vinaigre

Redéposez les tranches de magrets et faites cuire selon la cuisson souhaitée

---

Poulet haricots verts recette cookeo

Poulet haricots verts recette

cookeo

210 CALORIES 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

600 g de haricots verts frais ou congelés

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 oignon

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

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

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts

Versez les 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud

Spaghettis steaks hachés tomates cookeo

Spaghettis steaks hachés tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

4 steaks hachés

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

1 oignon

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Découpez les steaks hachés en morceaux.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Faites tremper les spaghettis dans de l’eau

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de steaks hachés.

Faites dorer ensuite les steaks hachés

Versez l’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté afin de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de curry

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 ajoutez le concentré de tomates, la moutarde Mélangez.

Servez chaud

Hachés poulet aux légumes recette cookeo

Hachés poulet aux légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 hachés de poulet

200 g de poireaux

400 g de pommes de terre

400 g de carottes

2 navets

1 oignon

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d’eau

1 bouquet garni

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.

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites

revenir les hachés de poulet.

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 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et le bouquet garni et 200 ml d’eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Paupiettes porc petits pois recette cookeo

Paupiettes porc petits pois recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc

800 g de petits pois congelés

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d’eau

100 ml de vin blanc

1 pincée de piment d’Espelette

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau et un cube de bouillon de volaille

Salez et poivrez selon votre convenance

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer les paupiettes de porc quand l’huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer

Ajoutez les petits pois

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 minutes

Quand la cuisson est terminée servez chaud

>

Riz thon tomates recette cookeo

Riz thon tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de steaks de thon

280 g de riz

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml d’eau

100 ml de vin blanc

Sel poivre

2 échalotes

2 cuillères à soupe d’huile

1 petite boite de tomates pelées

Curry

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les échalotes puis ajoutez les steaks de thon.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

Versez l’eau et le vin blanc.

Ajoutez les tomates pelées.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et servez chaud

---

Rognons sauce vin rouge recette cookeo

Rognons sauce vin rouge recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de rognons

200 g de champignons

150 ml de vin rouge

50 ml d’eau

1 échalote

2 cuillères à soupe de crème fraîche

30 g de beurre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Passez les rognons sous l’eau et enlevez les nerfs et coupez-les en morceaux.Epongez les morceaux de rognon avec du sopalin

Coupez l’échalote en morceaux

Passez les champignons sous l ‘eau puis émincez les

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre a fondu faites revenir les morceaux de rognons puis ajoutez les morceaux d’oignons.

Ajoutez les champignons de paris émincés

Versez un bouillon compose d’un cube de bouillon de bœuf émietté ,150 ml de vin rouge et 50 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Repassez en mode dorer ajoutez la crème fraîche et la cuillère de maïzena diluée dans de l’eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec des pâtes ou du riz ou une purée

Osso Bucco dinde tomate au cookeo

Osso Bucco dinde tomate au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d’osso bucco de dinde

1 oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve .Quand l’huile est chaude faites dorer les osso bucco de dinde

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

Versez 100 ml de vin blanc et la boite de tomates pelées avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

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

---

Haricots plats crevettes recette cookeo

Haricots plats crevettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes

400 g de haricots verts frais ou congelés

1 oignon

2 gousses d’ail

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’ail et l’oignon en morceaux.

Décortiquez les crevettes

Déposez les haricots plats dans la cuve.

Versez l’eau dans la cuve avec le cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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

Passez en mode dorer puis versez l’huile d ‘olive dans la cuve.

Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignons et d’ail.

Ajoutez les crevettes et ensuite les haricots plats égouttés.

Laissez revenir 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple