

Filet mignon sauce curry recette cookeo



Filet mignon sauce curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 oignon

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir le filet mignon 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 , réservez le filet mignon pour le couper en tranches repassez en mode dorer puis ajoutez les cuillères 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

Soupe petits pois dés de

jambon cookeo



Soupe petits pois dés de jambon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de petits pois congelés

1,2 l d'eau

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon

2 cuillères soupe d'huile d'olive

200 g de dés de jambon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les petits pois.

Versez 1,2 l d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixez les ingrédients de la cuve.

Ajoutez les dés de jambon et servez chaud.

Haricots verts poulet tomates cookeo



Haricots verts poulet tomates cookeo

220 CALORIES 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

Curry

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 et la boîte de tomates pelées

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud

Filet cabillaud en sauce recette cookeo



Filet cabillaud en sauce recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de cabillaud

2 cuillères à soupe de ciboulette lyophilisée ou fraîche

20 g de beurre

30 ml de jus de citron

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Passez les champignons de Paris sous l'eau et coupez-les en

morceaux.

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve et faites revenir les filets de cabillaud.

Ajoutez les champignons de Paris émincés.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l'eau.

Ajoutez la ciboulette.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde ainsi que la cuillère de maïzena diluée dans l'eau.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec du riz ou des pommes de terre par exemple.

Hachés poulet tomates recette cookeo



Hachés poulet tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée de poulet

200 g de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volailles

200 ml d'eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les champignons sous l'eau et émincez les .

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

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude déposez la viande hachée de poulet dans la cuve.

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons.

Ajoutez les champignons de Paris

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc,200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volailles.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et la cuillère à soupe de moutarde ,mélangez.

Servez chaud

Potée légumes rouelle de porc cookeo



Potée légumes rouelle de porc cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc 800 g

200 g de poireaux

400 g de pommes de terre

400 g de carottes carottes

1 navet

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

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 le navet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

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 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.

Moules à ma sauce recette cookeo



Moules à ma sauce recette cookeo

Une recette cookeo de moules en sauce à ma façon . Pour la sauce c'est une sauce entre la sauce curry et la sauce moutarde . J'ai bien aimé cette recette .

Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

2 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

1 oignon

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Versez le verre de vin blanc et l'eau. Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Ajoutez les moules.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve en conservant le jus de cuisson Repassez en mode dorer. Puis ajoutez la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.

Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de maïzena pour faire épaisir la sauce.

Quand la sauce a épaissi remettez les moules dans la cuve pour les réchauffer mélangez et servez chaud

600 recettes cookeo de JP PDF gratuit



600 recettes cookeo de JP PDF gratuit

C'est Noël avant l'heure, je vous propose de télécharger gratuitement Plus de 600 recettes que j'ai publiées sur mes différents blogs .

Les recettes sont classées par ordre alphabétique. Pour atteindre les recettes il suffit de cliquer sur les liens et vous serez dirigé vers mes blogs . J'ai séparé les recettes minceur (plus de 200 recettes).

Vous pouvez télécharger le PDF gratuitement en cliquant sur l'image ou [ICI](#).

Chou vert lardons recette cookeo



Chou vert lardons recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

200 g de Lardons nature

1 chou vert

4 à 8 pommes de terre

1 oignon

un cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

Sel et poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le chou en morceaux et lavez les feuilles

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

Mode dorer

Déposez les lardons nature dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le chou

Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 300 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 minutes

Servez chaud

Riz crevettes curry recette cookeo



Riz crevettes curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées

200 g de champignons de Paris

1 oignon

240 g de riz incollable

100 ml vin blanc

600 ml d'eau

1 petite boîte de tomates concassées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel, poivre

1 cuillère à café de curry

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les champignons de Paris sous l'eau et émincez-les.

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis faites dorer les oignons.

Saupoudrez avec la cuillère de curry

Versez le riz et la boîte de tomates pelées.

Versez le vin blanc.

Versez l'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet e riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et les cuillères de concentré de tomates. Mélangez.

Servez chaud

Flan chou - fleur recette cookeo



Flan chou -fleur recette cookeo

180 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Détachez les fleurettes du chou-fleur. Passez les sous l'eau.

Déposez les fleurettes dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou-fleur et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn

Servez chaud.

One pot pasta viande hachée au cookeo



One pot pasta viande hachée au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de viande hachée

300 g de pâtes

1 petite boîte de tomates pelées

50 ml de vin blanc

Persil et oignon lyophilisé

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 600 ml d'eau ,un cube de bouillon de bœuf et 50 ml de vin blanc.

Déposez les pâtes dans la cuve .

Ajoutez la viande hachée

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 600 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

Champignons tomates recette cookeo



Champignons tomates recette cookeo

Ingrédients

800 g de champignons de Paris frais ou congelés

Sel /Poivre

1 petite boîte de concentré de tomate

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Emincez les champignons de Paris s'ils sont frais

Déposez dans la cuve les champignons de Paris

Verser un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates

Vous pouvez servir chaud ou consommer froid

Rôti porc bière recette cookeo



Rôti porc bière recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 rôti de porc

1 oignon

330 ml de bière

100 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation

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

Versez la bière et les 100 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 40 mn.

Quand la cuisson est terminée **repassez en mode dorer** puis ajoutez la crème fraîche et la maïzena. Arrêtez votre cookeo quand la sauce a épaissi.

Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.