

Rouelle de porc tomates recette cookeo



Rouelle de porc tomates recette cookeo

Ingédients 4 personnes

1 rouelle de porc

2 cuillères à café de concentré de tomates

800 g de pommes de terre

1 petite boîte de tomates pelées

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 bouillon cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez, lavez-les pommes de terre 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 ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée déposez les pommes de terre en morceaux dans la cuve et **reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

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

Filet mignon moutarde recette

cookeo



Filet mignon moutarde recette cookeo

280 CALORIES 8 SP

Filet mignon moutarde recette cookeo

280 CALORIES 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 oignon

200 g de champignons de Paris ou une petite boîte de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation

Lavez et émincez les champignons ou égouttez et passez sous l'eau si les champignons sont en boîte

Coupez le filet mignon en tranches

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

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

Paupiettes porc tomates recette cookeo



Paupiettes porc tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 paupiettes de porc

4 tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 oignon

20 Olives vertes

100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez les tomates.

Versez 100 ml de vin blanc .

Poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Vous pouvez ajouter du concentré de tomates et de la moutarde quand la cuisson est terminée.

Crème dessert vanille Granola cookeo



Crème dessert vanille Granola cookeo

Ingrédients

1l de lait

50 g de maïzena diluée dans un peu d'eau

3 cuillères à soupe d'arôme vanille

1 sachet de sucre vanillé

100 g de granola

130 g de sucre en poudre ou édulcorant 15 g

Mode dorer

Ecrasez les Granola

Versez le lait dans la cuve.

Ajoutez l'arôme vanille, le sucre ou l'édulcorant.

Ajoutez les granola écrasés

Ajoutez la maïzena.

Portez l'ensemble des ingrédients à ébullition.

Arrêtez votre cookeo quand le mélange a épaissi.

Versez la crème aux Granola dans des pots.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Côtes de porc tomates recette cookeo



Côtes de porc tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 5 côtes de porc

4 tomates

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Versez 100 ml de vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée et la moutarde. Mélangez et servez chaud

Ratatouille piment Espelette cookeo



Ratatouille piment Espelette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 tomates

1 oignon frais

1 gousse d'ail

400 g d'aubergines

400 g de courgettes

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

Piment d'Espelette

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Préparation

Coupez les tomates, les courgettes, les aubergines, l'oignon et la gousse d'ail en morceaux.

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

Mode dorer

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

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

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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

Aubergines à l'indienne cookeo



Aubergines à l'indienne cookeo

60 CALORIES 0 SP 1PP

Ingédients pour 4 personnes

800 g d'aubergines

200 g de tomates

200 g de poivrons rouges

Curry

Paprika

1 pincée de coriandre

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

Déposez dans la cuve les morceaux de tomates , d'aubergines et de poivrons.

Saupoudrez de paprika, curry , et coriandre.

Salez et poivrez .

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud .

Fusillis courgettes recette cookeo



Fusillis courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de fusillis

2 petites courgettes

Herbes de Provence

Parmesan (facultatif)

1 oignon

Curry

600 ml 'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les courgettes et l'oignon en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez les fusillis dans la cuve.

Recouvrez d'eau les fusillis.

Salez et poivrez.

Saupoudrez avec des herbes de Provence et du curry.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée s'il existe un surplus d'eau égouttez les fusillis et les courgettes et servez chaud.

Légumes à la provençale cookeo



Légumes à la provençale cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

500 g de champignons de paris émincés

500 g de courgettes coupées en dés

1 grosse boîte de tomates pelées

1 gousse d'ail

Herbe de Provence,

Sel et poivre

2 cuillères à café d'huile d'olive

Préparation

Lavez et émincez les champignons de Paris.

Coupez les tomates en morceaux.

Hachez la gousse d'ail.

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 l'ail et le persil haché.

Ajoutez les champignons.

Ajoutez les courgettes

Versez la grosse boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez d'herbes de Provence.

Ajoutez 100 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn.

Servez chaud

Dinde ratatouille recette cookeo



Dinde ratatouille recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

500 g de tomates

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

1 oignon

1 poivron

100 ml de vin blanc

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Thym ou herbes de Provence

Sel

Poivre

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 escalopes de dinde

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

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

Pommes de terre niçoise cookeo



Pommes de terre niçoise cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre

1 poivron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

2 gousses d'ail

2 Tomates

100 ml de vin blanc

20 Olives

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'ail ,les oignons et les tomates en morceaux .

Épépinez le poivron et coupez le en lanières

Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux .

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite l'ail .

Déposez les morceaux de tomates et les lanières de poivron dans la cuve .

Ajoutez les pommes de terre et les olives.

Versez le vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn ou 7 mn

Gratin mini chorizo recette cookeo



Gratin mini chorizo recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

8 mini chorizo

400 g de tomates

800 g de pommes de terre

200 ml d'eau

200 ml de coulis de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de gruyère râpé

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

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

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux .

Mélangez le coulis de tomates et la cuillère à soupe de moutarde

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir les mini chorizo puis l'oignon.

Ajoutez les tomates et les pommes de terre dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Préchauffer votre four à 200° .

Quand la cuisson rapide est terminée,égouttez la cuve et déposez les pommes de terre et les tomates dans un plat qui va au four

Saupoudrez de gruyère et enfournez 20 mn à 200° (vous pouvez finir par un petit coup de grill)

Côtes de porc Tex Mex plancha



Côtes de porc Tex Mex plancha

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté

Sel

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de mélange Tex Mex

Préparation

Mélangez le vinaigre, le miel, les épices et le sel.

Ajoutez la moutarde et le concentré de tomates.

Badigeonnez les côtes de porc avec la préparation.

Laissez au frigo au moins une heure

Huilez et faites chauffer la plancha

Quand la plancha est chaude faites cuire les côtes de porc

Servez chaud.

Salade haricots blancs thon cookeo



Salade haricots blancs thon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots blancs congelés

1 petite boîte de thon

4 tomates

1 oignon rouge ou la moitié selon la grosseur de l'oignon

Pour la vinaigrette

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Eau 600 ml

20 ml de jus de citron

Préparation

Coupez les tomates et l'oignon rouge en morceaux.

Egouttez la boîte de thon au naturel

Préparez la vinaigrette pendant la cuisson des haricots avec l'huile, la moutarde, le vinaigre de vin et le jus de citron

Déposez les haricots blancs dans la cuve. Recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots blancs, passez les sous l'eau froide et placez les dans un saladier. puis laisser refroidir à l'air libre.

Placez également dans le saladier les morceaux de tomates et d'oignons ainsi que le thon émietté.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Servez froid avec la vinaigrette