

Gratin courgettes tomates cookeo



Gratin courgettes tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

100 g de gruyère râpé

400 g de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

Préparation

Lavez les tomates, les courgettes.

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 180°

Ajoutez les morceaux de courgettes dans la cuve

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 180°

Passez en position grill pendant 5-10 m pour un aspect doré

Salade composée aubergines

cookeo



Salade composée aubergines cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

La moitié d'un oignon rouge

1 aubergine

1 poivron

2 tomates

Pour la vinaigrette

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

600 ml d'eau

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez l'aubergine en morceaux

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l'huile d'olive . Ajoutez les morceaux d'oignon. Salez et poivrez

Passez les tomates sous l'eau et coupez -les en morceaux

Mode dorer

Déposez dans la cuve le riz et les morceaux d'aubergines

Versez l'eau dans la cuve (recouvrez le riz)

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Passez le riz et les aubergines sous l'eau froide .

Déposez le riz ,les aubergines , les morceaux de tomates, les morceaux de poivrons ,dans un saladier .

Déposez le saladier pendant 2h dans le frigo. Sortez le saladier et servez avec la sauce

Pommes de terre rissolées champignons cookeo



Pommes de terre rissolées champignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre coupées en morceaux (plus selon vos mangeurs) à chair ferme

6 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de champignons de Paris

2 oignons

Sel

Poivre

Préparation

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

Déposez les pommes de terre dans un saladier et versez de l'huile dessus puis mélangez.

Coupez les oignons en morceaux

Egouttez et rincez les champignons de Paris.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand le préchauffage est terminé versez les pommes de terre dans la cuve puis faites dorer jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites . Remuez de temps en temps.

Ajoutez les morceaux d'oignons et les champignons de Paris en fin de cuisson des pommes de terre (environ 18 mn) .

Salez et poivrez

Pour savoir si les pommes de terre sont cuites piquez avec une fourchette .

Filet mignon 3 légumes
recette cookeo



Filet mignon 3 légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 poivron

2 courgettes

1 aubergine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Lavez et coupez les tomates ,les courgettes et l'aubergine en morceaux.

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

.

Versez 150 ml d'eau,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de tomates, de courgettes, d'aubergines dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajouter le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud ensuite

Gratin courgettes poivron recette cookeo



Gratin courgettes poivron recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes (3 à 4 courgettes)

400 g d'aubergines

1 poivron

100 g de gruyère râpé

300 g de tomates (3 à 4 tomates environ)

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Lavez les tomates ,les courgettes les aubergines .

Coupez les courgettes, les aubergines en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

Épépinez les poivrons et coupez les en morceaux

.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 200°

Ajoutez les morceaux de courgettes ,d'aubergines et de poivrons dans la cuve .

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Versez le vin blanc dans le plat

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 200°

Passez en position grill pendant 10 m pour un aspect doré

Gratin d'aubergines recette cookeo



Gratin d'aubergines recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

100 g de gruyère râpé

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Passez les aubergines sous l'eau et coupez-les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez l'ail et les rondelles d'aubergine.

Ajoutez 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four.

Saupoudrez de gruyère et enfournez à 180° pendant 10 mn puis 5 mn au grill.

Servez chaud

Lasagnes courgettes au boeuf cookeo



Lasagnes courgettes au boeuf cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

3 courgettes

3 tomates

400 g de viande hachée

1 oignon

200 g de Coulis de tomates

50 g de gruyère râpé

1 cuillère à café de curry

150 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les courgettes en lamelles

Coupez les tomates et l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignons puis ajoutez la viande quand les morceaux d'oignons sont dorés.

Ajoutez les tomates ;

Salez et poivrez .

Saupoudrez de curry .

Versez 150 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le coulis de tomates et mélangez.

Dans un plat qui va au four disposez une couche de lamelles de courgettes et une couche de viande hachée avec le coulis .

Répétez l'opération en finissant par des lamelles de courgettes.

Saupoudrez de gruyère râpé puis enfournez 20 mn à 200 °

Salade lentilles jambon recette cookeo



Salade lentilles jambon recette cookeo

245 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

1 échalote

200 g de dés de jambon

Persil

6 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

600 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez la sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile, les 2 cuillères de vinaigre balsamique.

Coupez l'échalote en morceaux et ajoutez les morceaux d'échalote à la vinaigrette.

Lavez et coupez vos tomates cerise en 2.

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 600 ml d'eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles à l'air libre en les déposant dans un saladier

Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l'huile.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym et de persil.

Versez la cuillère d'ail déshydraté. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo

Dégustez froid.

Salade composée riz haricots verts cookeo



Salade composée riz haricots verts cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

200 g de haricots verts congelés

2 coeurs de palmier

1 échalote ou la moitié d'un oignon rouge

2 tomates

1 petite boîte de maïs

Pour la vinaigrette

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

600 ml d'eau

Préparation

Coupez l'échalote ou l'oignon en morceaux

Coupez les cœurs de palmier en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l'huile d'olive . Ajoutez les morceaux d'oignon ou d'échalote. Salez et poivrez

Passez les tomates sous l'eau et coupez -les en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Passez les œufs sous l'eau

Mode dorer

Déposez dans la cuve le riz et les œufs

Versez de l'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Passez le riz et les œufs sous l'eau froide .

Ecalez les œufs .

Déposez le riz ,les œufs, le maïs , les morceaux de tomates, les cœurs de palmier,dans un saladier .

Déposez le saladier pendant 2h. Sortez le saladier et servez avec la sauce

Gratin de légumes recette cookeo



Gratin de légumes recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

800 g de courgettes (3 à 4 courgettes)

500 g de pommes de terre (4 pommes de terre environ)

100 g de gruyère râpé

300 g de tomates (3 à 4 tomates environ)

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

Préparation

Lavez les tomates ,les courgettes .

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

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

Ajoutez une cuillère à soupe de moutade avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 200°

Ajoutez les morceaux de courgettes et de pommes de terre dans la cuve

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Versez le vin blanc dans le plat

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 180°

Passez en position grill pendant 10 m pour un aspect doré

Escalopes poulet haricots paprika cookeo



Escalopes poulet haricots paprika cookeo

320 CALORIES 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

200 g de champignons de Paris

800 g de haricots verts frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile

200 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Passez les champignons sous l'eau et émincez-les

Mode dorer

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

Saupoudrez de paprika

Ajoutez les haricots verts et les champignons de Paris.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve.

Redéposez les ingrédients dans la cuve et ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez à nouveau avec du paprika.

Servez chaud

Moules tomates recettes cookeo



Moules tomates recettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 kgs de moules(plus selon vos convives)

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou autres

1 oignon

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et grattez les moules si nécessaire.

Coupez l'oignon en morceaux .

Dégermez les gousses d'ail

Mode dorer

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

Versez dans la cuve l'eau, le vin blanc et les tomates pelées.

Ajoutez les moules

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud

Chou blanc aux lardons recette cookeo



Chou blanc aux lardons recette cookeo

270 CALORIES 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou blanc

100 ml de vin blanc

1 oignon

200 g de lardons naturels

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

Poivre

Quelques graines de genièvre

Préparation

Passez le chou blanc sous l'eau puis coupez le en lanières.

Coupez l'oignon en morceaux

Déposez les lanières de chou blanc dans la cuve .

Versez de l'eau pour recouvrir le chou .

Déposez un cube de bouillon de bœuf et quelques graines de genièvre

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et rincez la .

Redéposez la cuve dans le cookeo puis **passez en mode doré**.

Versez l'huile dans la cuve et déposez les lardons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 2 mn.

Quand les lardons sont bien dorés ajoutez le chou blanc cuit ,versez le vin blanc et laissez revenir 5 bonnes minutes

Servez chaud

Cuisses poulet légumes recette cookeo



Cuisses poulet légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de courgettes

4 pommes de terre

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'épices à Colombo

2 cuillères à soupe d'huile

1 gousse d'ail ou 1 cuillères à soupe d'ail déshydraté

Quelques feuilles de persil

Sel

Poivre

10 ml de jus de citron

200 ml d'eau

Préparation

Coupez l'ail en morceaux .

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Lavez et ciselez le persil

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

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.

Ajoutez les morceaux d'ail.

Ajoutez les épices à colombo.

Versez 200 ml d'eau .

Versez le jus de citron et le vinaigre

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les légumes (pommes de terre ,tomates pelées ,courgettes).

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud (vous pouvez accompagner avec du riz par exemple)