

# 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 moutarde 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)

---

## **Spaghettis knackis tomates recette cookeo**



## **Spaghettis knackis tomates recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de spaghettis

8 knackis

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Eau (recouvrir les spaghettis)

### **Préparation**

Coupez les knackis en morceaux

Déposez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées dans la cuve

Ajoutez les knackis coupées en morceaux

Recouvrez les ingrédients d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

---

# Salade composée riz oeufs cookeo



## Salade composée riz oeufs cookeo

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

200 g de riz

4 œufs

3 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 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

---

# Mijotés de dinde au curry recette cookeo



## Mijotés de dinde au curry recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1200 g de dinde à mijoter

1 petite boîte de tomates pelées

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

Curry

100 g de crème fraîche

1 Cuillère à soupe de maïzena

300 ml d'eau

Préparation

Coupez les oignons en morceaux

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bœuf émietté

**Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de dinde.

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez les tomates pelées.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 25 mn

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

Ajoutez ensuite la cuillère de maïzena et passez en mode dorer

Quand la sauce a épaissi arrêtez votre cuisson.

Servez chaud

---

# Rôti de dinde lentilles recette cookeo



## Rôti de dinde lentilles recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de dinde (800g)

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille  
1 petite boîte de tomates pelées  
1 grosse boîte de lentilles  
200 g de carottes

Curry

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volailles.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Faites ensuite dorer les oignons .

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

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

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée déposez les lentilles, les tomates pelées et les carottes dans la cuve et reprogrammez une cuisson pour 5 Mn .

Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter du concentré de tomates

Coupez le rôti en tranches.

. Servez chaud

---

# Salade pommes de terre concombre cookeo



# Salade pommes de terre concombre cookeo

## Ingrédients

600 g de pommes de terre

80 g de mozzarella

1 tomate

1 concombre

150 g de crème fraîche

20 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

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

Coupez le concombre en morceaux

Coupez la mozzarella et la tomate en morceaux

Egouttez les cœurs d'artichauts et coupez-les en morceaux.

Préparez une sauce avec 3 cuillères à soupe de crème fraîche et le jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre.

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve.

Versez l'eau et ajoutez une pincée de sel.

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et laissez refroidir les pommes de terre à l'air libre.

Quand les pommes de terre sont refroidies déposez les dans un saladier avec les cœurs d'artichauts, les rondelles de concombre.

Placez la sauce et le saladier dans le frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier et la sauce. Versez la sauce dans le

saladier et mélangez.

Servez aussitôt

---

## **Courgettes pommes de terre cookeo et plancha**



## **Courgettes pommes de terre cookeo et plancha**

**172 CALORIES 3 SP**

**Ingrédients Pour 4 personnes**

600 g pommes de terre

1 kg de courgettes

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Curry

### **Préparation**

Passez sous l'eau les courgettes et coupez-les en morceaux.

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

Déposez les pommes de terre et les morceaux de courgettes dans la cuve du cookeo .

Versez 200 ml d'eau.

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

Programmez 3 mn si vous les faites cuire ensuite à la plancha ou au four sinon 5 mn pour les consommez nature.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Consommez nature ou faites cuire un peu au four ou à la plancha (pour la plancha suivez ce lien )

---

# **Salade courgettes sauce soja cookeo**



## **Salade courgettes sauce soja cookeo**

90 calories 2 SP

### **Ingédients pour 4 personnes**

1kg de courgettes

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de sauce soja

Thym

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Parmesan (facultatif)

200 ml d'eau

### **Préparation**

Passez les courgettes sous l'eau et coupez les en morceaux .

Déposez les courgettes dans la cuve .

Préparez une sauce avec le vinaigre balsamique et une cuillère de sauce soja

Versez 200 ml d'eau .

Salez selon votre convenance

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve. Rincez la puis essuyer votre cuve et replacez la dans votre cookeo.

### **Passez en mode dorer**

Ajoutez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites revenir les courgettes. Ajoutez une cuillère à soupe de soja.

Laissez refroidir les courgettes dans un premier temps à l'air libre.

Déposez les courgettes ensuite au frigo pendant une bonne heure.

Sortez le saladier de courgettes, versez votre sauce vinaigre soja, saupoudrez de thym, mélangez et servez.

Vous pouvez saupoudrez avec du parmesan si vous le souhaitez.