

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 boite 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 émiellé

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 épaisse arrêtez votre cookeo.

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 boite de tomates pelées

1 grosse boite 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 doré

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

Faites ensuite doré 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

Ingédients

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

Égouttez les coeurs 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 coeurs 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

Ingédients 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.

Asperges sauce citron recette cookeo



Asperges sauce citron recette cookeo

125 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingédients

500 g d'asperges

200 ml d'eau

Pour la sauce citronnée

200 ml de crème fluide

30 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

2 pincées de sel

Poivre

Préparation

Epluchez les asperges avec un économome en partant de la pointe pour aller vers le talon.

Coupez la partie dure du talon.

Passez les asperges sous l'eau.

Déposez les asperges dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Pendant la cuisson préparez votre sauce citronnée

- 200 ml de crème fraîche liquide
- 30 ml de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre selon votre convenance

Programmez 5 mn

Quand les asperges sont cuites laisser refroidir à l'air libre puis 2 h au frigo.

Servez avec la sauce citron

Salade lentilles thon recette

cookeo



Salade lentilles thon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles vertes

1 cube de bouillon de bœuf

2 échalotes

Une boîte de thon au naturel

2 tomates

2 cuillères à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Persil

Sel et poivre

Préparation

Rincez les lentilles sous l'eau

Egouttez le thon et émiettez le

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Préparez une sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile d'olive et le vinaigre.

Passez sous l'eau le persil et ciselez-le

Déposez les lentilles vertes dans la cuve.

Versez 750 ml d'eau dans la cuve avec un cube de bouillon de volailles émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez les lentilles.

Laissez refroidir à l'air libre les lentilles. Puis placez les lentilles dans un saladier avec le thon et les morceaux de tomates. Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo puis ajouter le thon émietté ainsi que les morceaux d'oignons et les morceaux de tomates.

Ajoutez la sauce et mélangez et servez

Rôti de porc légumes recette cookeo



Rôti de porc légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

1 petite boite de tomates pelées ou 4 tomates fraîches

200 g de courgettes

200 g de poivrons congelés ou frais

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Epices Tex Mex (facultatif)

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les courgettes en rondelles (passez les sous l'eau avant)

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les tomates en morceaux si elles sont fraîches

Vous pouvez aussi utiliser des légumes frais en fonction de la saison

Préparez un bouillon avec 50 ml de vin blanc, 100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiellé

Mode doré

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites doré le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les poivrons faites doré 2 à 3 mn .

Saupoudrez d'épices Tex Mex

Versez le bouillon préparé dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les tomates pelées , les lanières de poivron, les courgettes

Reprogrammez une cuisson rapide pour 5 mn

Coupez votre rôti et servez chaud

Cuisses de canard vin rouge cookeo



Cuisses de canard vin rouge cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de canard

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

2 échalotes

100 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de maïzena (éventuellement pour épaissir la sauce)

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

Emincez les champignons de Paris

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les cuisses de canard.

Ajoutez ensuite les échalotes pour les faire suer.

Versez un bouillon composé de 200 ml et 100ml de vin rouge.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les champignons de Paris et les carottes dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates

Passez en mode dorer puis ajoutez la cuillère à soupe de maïzena

Si vous le souhaitez-vous pouvez épaissir la sauce en ajoutant une cuillère à soupe de maïzena et en repassant en mode dorer

Gratin pommes de terre cookeo



Gratin pommes de terre cookeo

Ingédients pour 4 personnes

1,2 kg de pommes de terre

200 ml de crème fraîche

300 ml de lait

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Noix de muscade

Préparation

Mélangez la crème fraîche et le lait et saupoudrez de noix de muscade

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

Déposer les pommes de terre dans la cuve .

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Préchauffez votre four à 200°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 3 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Déposez les morceaux de pommes de terre dans un plat qui va au four.

Versez sur les pommes de terre la préparation lait crème fraîche.

Enfournez pour 30 mn à 210°+ 5 à 10 mn à 270° position grill

Salade riz poulet haricots au

cookeo



Salade riz poulet haricots au cookeo

Ingédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

400 g d'escalope de poulet

1 échalote

2 cuillères à soupe d'huile pour le dorage

2 tomates

1 petite boîte de maïs

200 g d'haricots verts congelés ou frais

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 en morceaux

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

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

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

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d'escalope de poulet

Ajoutez le riz ,les haricots verts et versez de l'eau dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et laissez refroidir le riz,les haricots verts et les morceaux de poulet à l'air libre

Déposez le riz et le poulet, les haricots verts dans un saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de tomates.

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h.

Sortez le saladier et la sauce et servez .

Boulettes boeuf riz recette cookeo



Boulettes boeuf riz recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de boeuf

400 g de riz

1 grosse boite de tomates pelées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 feuille de laurier

1 branche de thym

1 cube de bouillon de bœuf

Eau pour recouvrir le riz

Sel

Poivre

2 cuillères à café de Concentré de tomates ou plus selon vos envies

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de bœuf .

Ajoutez ensuite les oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les tomates pelées ,la branche de thym et la feuille de laurier.

Versez l'eau avec un cube de bœuf émietté (l'eau doit recouvrir tout le riz).

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand le riz est cuit ajoutez le concentré de tomates et servez chaud .

Gratin courgettes express cookeo



Gratin courgettes express cookeo

Ingédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de gruyère râpé

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

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

Faites préchauffer votre four à 200°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez les courgettes et redéposez les dans la cuve .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Placez la préparation dans un plat qui va au four.

Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 15 mn à 200 ° puis 5 mn au grill

Servez chaud

Rôti de porc haricots blancs recette cookeo



Rôti de porc haricots blancs recette cookeo

Ingédients pour 4 à 6 personnes

1 rôti de porc

100 g d' oignons

500 g d'haricots blancs congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

1 petite boite de tomates pelées

900 ml d'eau

Poivre

Sel

Préparation

Coupez les oignons en morceaux

Composez un bouillon avec 900 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émiellé.

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer le rôti quand l'huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites-les dorer.

Versez votre bouillon

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les haricots blancs et les tomates pelées.

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Coupez votre rôti en tranches et servez chaud

Servez chaud