

# Sauté de porc aux légumes cookeo



## Sauté de porc aux légumes cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

700 g de sauté de porc

400 g de carottes

400 g de poireaux

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

## **Préparation**

Coupez les carottes en rondelles.

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

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de sauté de porc

Les rondelles de carottes

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d'eau, 50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 15 mn

Servez chaud.

---

# **Gratin d'épinards recette cookeo**



## **Gratin d'épinards recette cookeo**

**280 CALORIES 4 SP 6 PP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg d'épinards frais ou congelés

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 pommes de terre 300 g environ

100 g de crème fraîche

70 g de gruyère râpé

2 biscottes

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation**

Lavez vos épinards s'ils sont frais .

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

Coupez l'oignon en morceaux .

Ecrasez les biscottes

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive puis faites dorer les morceaux d'oignons .

Ajoutez les épinards ,les morceaux de pommes de terre.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l'eau et émiettez un cube de bouillon de bœuf.

**Cuisson rapide ou sous pression** programmez 7 mn .

Préchauffez votre four

Quand la cuisson est terminée ,égouttez la cuve .Redéposez les ingrédients dans la cuve ajoutez la crème fraîche et les 2 cuillères à soupe de moutarde. Mélangez.

Déposez la préparation dans un plat qui va au four .

Saupoudrez avec les biscottes écrasées et le gruyère râpé .

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200° et ensuite terminez par un petit coup au grill pour un aspect plus doré.

---

# Crevettes carottes tomates recette cookeo



## Crevettes carottes tomates recette cookeo

150 CALORIES 3 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de crevettes surgelées ou pas

1 cube de bouillon de légumes ,de bœuf ou volailles

1 petite boîte de tomates pelées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

200 g de carottes

150 ml d' eau

3 g de curry

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec 150 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, 50 ml de vin blanc.

Décortiquez les crevettes.

Coupez l'oignon en morceaux .

Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez les tomates pelées, les bâtonnets de carottes.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Versez le bouillon préparé.

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

Programmez 4mn

Servez chaud avec des pâtes ou du riz.

---

# Bouillon de légumes poulet recette cookeo



## Bouillon de légumes poulet recette cookeo

**160 CALORIES 3PP 2SP**

Voici dans cet article une recette rapide à réaliser qui présente peu de calories . C'est un plat assez complet pour un soir par exemple

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g d'escalopes de poulet

2 pommes de terre (100 g)

1 demi chou vert (500 g)

3 carottes (200g)

1 petite boîte de champignons de Paris ou 200 g de champignons frais

1 oignon

3 cuillères à soupe de sauce soja

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 l d'eau

1 cube de bœuf

### **Préparation**

Coupez le poulet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux/

Passez les feuilles de chou vert sous l'eau puis coupez le chou vert en lamelles.

Coupez les carottes en bâtonnets.

Emincez les champignons de Paris s'il sont frais sinon égouttez la boîte de champignons de Paris.

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

Préparez un bouillon avec 1 l d'eau, un cube de bouillon de bœuf émietté, 3 cuillères à soupe de sauce soja.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis les morceaux d'oignons.



Ajoutez ensuite les lamelles de chou, les bâtonnets de carottes ; les morceaux de pommes de terre, les champignons de Paris.

Versez le bouillon dans la cuve.

**Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 12 mn

Servez chaud

---

## **Boeuf au vin blanc recette cookeo**



## **Boeuf au vin blanc recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de viande de bœuf

100 g d'oignons ou 2 oignons

1 grosse boîte de champignons de Paris

8 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Lavez les champignons et coupez-les en morceaux si ce sont des champignons frais sinon égouttez la boîte de champignons et passez les champignons sous l'eau.

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

Coupez les oignons en morceaux

Coupez la viande en morceaux

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites revenir les oignons puis la viande de bœuf coupée en morceaux

Versez un bouillon composé de 200 ml de vin blanc ,100 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les morceaux de pommes de terre et les champignons de Paris .

Reprogrammez 7 mn de cuisson rapide ou sous pression .

Servez chaud

---

## **Velouté pommes de terre carottes cookeo**



## **Velouté pommes de terre carottes**

# cookeo

**150 calories 3PP 2 SP ( un peu plus pour ceux qui prennent de la crème fraîche)**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de carottes

200 g de pommes de terre

1 l d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

Quelques feuilles de persil

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

De la crème fraîche pour les plus gourmands

## **Préparation**

Epluchez les carottes et coupez-les en morceaux.

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

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

## **Mode dorer**

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

Ajoutez les légumes coupés en morceaux.

Versez 1 l d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

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

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de votre préparation.

---

# **Crème dessert chocolat recette cookeo**



### **Ingrédients**

1 l de lait entier ou demi écrémé

70 g de maïzena diluée dans un peu d'eau

3 cuillères à soupe d'arôme vanille

200 ml de crème fraîche liquide

130 g de sucre en poudre ou édulcorant 15 g

100 g de poudre de cacao sans sucres ajoutés

### **Mode dorer**

Versez le lait dans la cuve.

Ajoutez la poudre de cacao

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

Ajoutez la crème fraîche.

Ajoutez la maïzena.

Portez l'ensemble des ingrédients à ébullition.

Arrêtez votre cookeo quand le mélange a épaissi.

Versez la crème au chocolat dans des pots.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

---

**Endives béchamel recette  
cookeo**



## Endives béchamel recette cookeo

**110 CALORIES 1 SP 3 PP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 endives

1 oignon

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

### **Préparation**

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons. Lavez vos endives

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons.

Ajoutez ensuite les endives.

Versez les 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

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

Programmez 10 mn

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

### **Repassez en mode dorer.**

Versez la cuillère à soupe de moutarde, la crème fraîche. Mélangez

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Arrêter le mode dorer quand la sauce à épaissi.

Versez la sauce sur les endives et les dés de jambon.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 mn à 200 °.

Servez chaud



---

# Rôti pommes de terre champignons cookeo



## Rôti pommes de terre champignons cookeo

**Ingrédients pour 4/6 personnes.**

1 rôti de porc

1 petite boîte de champignons de Paris

800 g de pommes de terre

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation**

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Egouttez les champignons ,passez les sous l'eau

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

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

Salez, poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 35 mn. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Servez chaud.

---

# **Pintade au cidre recette cookeo**



# **Pintade au cidre recette cookeo**

## **Ingrédients**

1 pintade

1 oignon

500 ml de cidre

200 ml d'eau

250 g de champignons

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

## **Préparation**

Emincez les champignons

Coupez l'oignon en morceaux

Versez de l'huile dans la cuve .

Faites revenir la pintade sur toutes ses faces puis ajoutez les morceaux d'oignons .

Ajoutez ensuite les champignons de Paris .

Salez et poivrez

Versez le bouillon composé de 500 ml de cidre et de 200 ml d'eau

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

Programmez 30 mn

Déposez l'ensemble des ingrédients de la cuve dans un plat qui va four .

Déposez le plat dans le four à 180° pendant que vous préparez vos légumes d'accompagnement.

---

## **Viande hachée sauce vin rouge cookeo**



# **Viande hachée sauce vin rouge cookeo**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

650 g de viande hachée(ou plus selon vos convives)

300 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de Concentré de tomates

100 l de vin rouge

200 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

### **Coupez les carottes en rondelles**

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin rouge et 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir la viande hachée. Ajoutez ensuite les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide**

### **Programmez 5 mn**

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

---

## **Crème dessert vanille cookeo**



# Crème dessert vanille cookeo

## Ingrédients

1l de lait entier

55 g de maïzena diluée dans un peu d'eau

3 cuillères à soupe d'arôme vanille

200 ml de crème fraîche liquide

130 g de sucre en poudre ou édulcorant 15 g

## Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

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

Ajoutez la crème fraîche.

Ajoutez la maïzena.

Portez l'ensemble des ingrédients à ébullition.

Arrêtez votre cookeo quand le mélange a épaissi.

Versez la crème à la vanille dans des pots.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

---

# Poulet ananas recette cookeo



# Poulet ananas recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

1 petite boîte d'ananas en morceaux

1 oignon

Curry

200 ml d'eau

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 pincée de piment d'Espelette

Sel

Poivre

## Préparation

Coupez le poulet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux



Coupez les rondelles d'ananas en morceaux. (Conservez le jus)

Versez l'huile dans la cuve.

Faites dorer les morceaux d'escalopes de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les oignons et faites-les dorer également.

Ajoutez les morceaux d'ananas.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

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

Programmez 5 MN

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

### **Repassez en mode dorer.**

Ajoutez le jus de la boîte d'ananas.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez une pincée de piment d'Espelette.

Servez chaud

---

# **Gratin pommes de terre**

# recette cookeo



## Gratin pommes de terre recette cookeo

Une recette qui peut se réaliser sans cookeo ,c »est évident mais le Cookeo c'est mon ustensile préféré. Le temps de cuisson des légumes est plus rapide et je ne suis pas obligé de surveiller la cuisson en permanence.

### **Ingédients pour 4 personnes**

250 g de champignons

600 g de pommes de terre

100 g de crème fraîche

2 gousses d'ail

70 g de gruyère

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d'eau

200 ml de lait

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les champignons de Paris en morceaux

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Epluchez l'ail, dégermez et râpez les gousses.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir l'ail râpé.

Ajoutez les champignons et les morceaux de pommes de terre

Ajoutez les 300 ml d'eau dans la cuve

Sale et poivrez

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Déposez les champignons et les pommes de terre dans un plat qui va au four

Préchauffez le four à 200 °

Redéposez la cuve dans le cookeo et repassez en mode dorer.

Versez le lait dans la cuve quand le lait commence à bouillir ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Mélangez

jusqu'à épaississement.

Versez la sauce épaissie sur les pommes de terre et les champignons.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 25 mn