

Crevettes carottes tomates recette cookeo



Crevettes carottes tomates recette cookeo

150 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingédients 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

Ingédients 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

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.

Ingrédients pour 4 personnes

250 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

Salez 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

Gâteau semoule orange recette cookeo



Gâteau semoule orange recette cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

150 g de semoule fine

1 l de lait

30 g de sucre de canne

30 g de sucre en poudre

3 œufs

Huile pour le moule

200 ml d'eau

1 orange

Préparation

Huilez votre moule à gâteaux

Pressez votre orange pour en extraire le jus.

Râpez le zest de l'orange .

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve puis ajoutez le sucre de canne
le sucre en poudre et la semoule.

Ajoutez le jus d'orange et le zest . Portez à ébullition.

Arrêtez le cookeo .Ajoutez les œufs battus dans la cuve.

Mélangez et versez l'ensemble de la préparation dans un
moule.

Recouvrez le moule d'un film étirable.

Rincez votre cuve

Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le moule dans
le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve de
votre Cookeo .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo. Démoulez
avant de servir

Paupiettes poulet tomates cookeo



Paupiettes poulet tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de poulet

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de concentré de tomates

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de champignons de Paris

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux .

Egouttez les champignons et passez les sous l'eau.

Mode dorer

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

Ajoutez les paupiettes pour les faire dorer.

Ajoutez ensuite les champignons de Paris .

Versez 100 ml d'eau et 100 ml de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et la moutarde . Mélangez .

Servez chaud .