Spaghettis dinde tomates cookeo

Spaghettis dinde tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

300 g d’escalopes de dinde

1 petite boite de tomates pelées

1 petite boite de concentré de tomates

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

Eau pour recouvrir les ingrédients

Curry

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huiles et chaude faites dorer les morceaux d’escalopes de dinde.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez la petite boite de tomates pelées.

Versez le vin blanc et l’eau. (Recouvrez totalement les ingrédients)

Sale et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand a cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et **servez chaud**

Côtes de porc sans os tomates cookeo

Côtes de porc sans os tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc sans os

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 petite boite de concentré de tomates

100 g d’oignons

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d’eau

Persil frais ou déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve. Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Ajoutez les champignons de Paris .

Versez l’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

Filets maquereaux citron express cookeo

Filets maquereaux citron express cookeo

185 CALORIES 4 PP 0 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de maquereaux

Papier sulfurisé

Sel

Poivre

Persil déshydraté

200 ml d’eau

Jus de citron

Préparation

Déposez du papier sulfurisé dans le panier vapeur du cookeo

Déposez les filets de maquereaux dans le panier vapeur

Salez, poivrez

Saupoudrez de persil déshydraté

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un filet de citron et d’huile d’olive

Spaghettis crevettes curry cookeo

Spaghettis crevettes curry cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de crevettes

280 g de spaghettis

1 cuillère à café de curry

2 tomates

25 cl de lait de coco

3 échalotes

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les tomates en morceaux

Décortiquez les crevettes

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir les crevettes.

Ajoutez les échalotes et faites-les suer.

Ajoutez les morceaux de tomates

Ajoutez le riz dans la cuve et versez de l’eau pour recouvrir.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates. Saupoudrez de curry. Mélangez et servez chaud.

Thé glacé citron vert préparation cookeo

Thé glacé citron vert préparation cookeo

Pas de doute pour se rafraîchir , il n’y a rien de tel qu’un

thé glacé. Alors cet article vous propose de préparer votre thé avec votre cookeo.

Pour la teneur en sucre chacun pourra la gérer à sa façon. Pour ma part je vous propose uniquement 4 cuillères à soupe. Vous pouvez en mettre plus si vous le souhaitez. Ce thé est relativement amer.

Ingrédients pour 2 l

2 l d’eau

4 citrons verts

6 sachets de thé vert

80 g de sucre roux

Préparation

Coupez les citrons en rondelles.

Versez l’eau dans la cuve.

Déposez les rondelles de citron dans la cuve .

Ajoutez les sachets de thé vert.

Versez le sucre et la cuillère à soupe de jus de citron.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l’air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

Salade composée oeufs riz tomates cookeo

Salade composée oeufs riz tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz (j’utilise de l’incollable)

100 g de cantal ou de gruyère

1 petite boite de mais 285 g

2 œufs

4 tomates

100 ml de vinaigre d’alcool

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Persil ou ciboulette (facultatif)

Préparation

Egouttez et rincez le maïs et le riz sous l’eau

Passez les tomates sous l’eau et coupez-les en morceaux.

Coupez le cantal en morceaux.

Dans un bol préparez la sauce vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère de moutarde et enfin l’huile d’olive.

Cuisson des œufs

Pour la cuisson des œufs soit vous utilisez une casserole soit vous utilisez votre cookeo. Alors en fin de cuisson laissez refroidir les œufs, rincez votre cuve pour faire cuire le riz.

Cuisson cookeo des œufs

Posez les œufs dans la cuve du cookeo.

Versez l’eau pour recouvrir les œufs.

Ajoutez le vinaigre d’alcool.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Refroidir les œufs sous l’eau froide.

Quand les œufs sont froids écalez les et coupez- les en morceaux.

Cuisson du riz

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l’air libre (vous pouvez le passez sous l’eau froide).

Déposez le riz dans un saladier. Ajoutez le maïs, les morceaux de tomates, de cantal et les œufs coupés en morceaux

Placez le saladier dans le frigo. Au bout de 2 h sortez le saladier et mélangez les ingrédients avec la sauce vinaigrette.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Servez froid

Poulet entier aux légumes cookeo

Poulet entier aux légumes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boite de tomates pelées

2 courgettes

1 aubergines

1 poivron

4 cuillères à soupe d’huile

300 ml d’eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l’huile

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau et 100ml de vin blanc

Mode dorer

Versez d’huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces

Ajoutez la boite de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3 X 15 mn = 45 mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez le riz et les légumes dans la cuve.

Rajoutez de l’eau si nécessaire.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez chaud ou versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .Enfournez pour un maintien au chaud à 100 ° pendant que vous préparez vos légumes

Salade pennes poulet basilic cookeo

Salade pennes poulet basilic cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pennes

400 g d’escalopes de poulet

4 tomates

2 cuillères à soupe de parmesan

Quelques feuilles de basilic

1 cuillère à soupe

1 cuillère à soupe de Jus de citron

4 cuillères à soupe d’huile d’olive pour la sauce

2 cuillères à soupe d’huile d’olive pour la cuisson des escalopes

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

Eau

Préparation

Rincez les pennes sous l’eau

Coupez les escalopes en morceaux

Lavez et coupez les tomates morceaux.

Lavez le basilic et ciselez-le.

Préparez une sauce vinaigrette avec les 4 cuillères à soupe d’huile d’olive, la cuillère à soupe de vinaigre balsamique et le jus de citron. Salez et poivrez

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet.

Ajoutez les pâtes puis recouvrez les ingrédients avec de l’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et placez les pâtes dans un saladier.

Déposez sur les pâtes les tomates coupées en morceaux.

Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo, mélangez les ingrédients avec du parmesan et de la sauce vinaigrette.

Salade toute verte recette cookeo

Salade toute verte recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 asperges vertes fraîches ou conserve

300 g de petits pois congelés ou frais

1 pommes Granny Smith

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Thym, ciboulette séchée

Préparation

Déposez les petits pois et les asperges coupées en morceaux dans la cuve.

Versez les 200 ml d ‘eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Lavez la pomme épépinez sans enlever la peau. Coupez en lamelles la pommes. Déposez les lamelles de pommes dans un bol et versez le jus de citron pour que les morceaux ne noircissent pas.

Egouttez la cuve et déposez les asperges et les petits pois dans un saladier. Saupoudrez avec les herbes.

Laissez refroidir à l’air libre.

Placez ensuite le saladier avec les petits pois et les asperges et le bol de lamelles de pommes au frigo au moins 2 heures.

Préparez la sauce vinaigrette avec l’huile d’olive et le vinaigre de xérès.

Sortez le saladier et le bol. Dressez vos assiettes et versez la sauce vinaigrette.

Vous pouvez optez pour une version totale dans le saladier et servir ensuite dans les assiettes.

Salade pommes de terre saumon cookeo

Salade pommes de terre saumon

cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pomme de terre

200 g de Saumon fumé

Quelques branches d’aneth pour la décoration

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve et ajoutez 200 ml d’eau

Coupez le saumon fumé en morceaux

Ciselé l’aneth

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les pommes de terre quand la cuisson est terminée.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et laissez-les refroidir à l’air libre.

Ajoutez ensuite le saumon fumé coupé en morceaux dans le saladier avec les pommes de terre et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d’huile d’olive, , la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et **le poivre.**

Thé glacé aux 2 citrons préparation cookeo

Thé glacé aux 2 citrons préparation cookeo

Quoi de plus simple que de réaliser un thé glacé au citron à l’aide du cookeo. Facile et rapide à réaliser pour les jours où la chaleur est présente. De quoi se rafraîchir

rapidement.

Pour la teneur en sucre chacun pourra la gérer à sa façon. Pour ma part je vous propose uniquement 4 cuillères à soupe. Vous pouvez en mettre plus si vous le souhaitez.

Ingrédients

1 l d’eau

1 citron vert

1 citron jaune

3 sachets de thé vert

30 g de sucre roux

Préparation

Coupez les citrons en rondelles.

Versez l’eau dans la cuve.

Déposez les rondelles de citron dans la cuve.(vous pouvez garder 1 rondelles pour la présentation)

Ajoutez les sachets de thé vert.

Versez le sucre et la cuillère à soupe de jus de citron.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l’air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

Salade 2 haricots thon au cookeo

Salade 2 haricots thon au cookeo

180 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

1 échalote

1 petite boite de thon naturel

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l’huile,le vinaigre , la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Egouttez le thon

Coupez l’échalotte en morceaux

Déposez les haricots verts et beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d’eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l’air libre.

Ajoutez les morceaux d’échalotes et le thon sur les haricots puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

Côtes de porc basquaise cookeo

Côtes de porc basquaise cookeo

Une recette cookeo de côtes de porc basquaise à ma façon comme d’habitude . Pour l’accompagnement que choisir ? Pâtes , riz ?

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

1 petite boite de tomates pelées

1 demi poivron vert

1 demi poivron rouge

1 demi poivron jaune

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Epépinez les poivrons et coupez en morceaux (pour les autres moitiés vous pouvez les placer au congélateur)

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites revenir les côtes de porc.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de poivrons et les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance .

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée. Mélangez et servez chaud

Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur

Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur

240 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

500 g de haricots beurre

1 oignon

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les côtes de porc.

Faites dorer ensuite les oignons

Ajoutez les haricots dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud