Salade haricots verts thon recette cookeo

Salade haricots verts thon recette cookeo

255 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de haricots verts frais ou congelés

1 oignon rouge

6 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 boite de thon

1 petite boite de mais

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts à cuire . Dans un récipient versez l’huile ,le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde

Coupez l’oignon rouge en morceaux.

Egouttez le mais .

Egouttez la boite de thon .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d’eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

.Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l’air libre,déposez-les dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots verts du frigo puis dressez votre salade en ajoutant les morceaux d’oignons ,les tomates cerises coupées en 2,le mais et le thon égoutté.

Servez avec la vinaigrette

Saucisses haricots blancs tomates cookeo

Saucisses haricots blancs tomates

Ingrédients pour 4 personnes
4 saucisses de Toulouse
1 petite boîte de tomates pelées
1 boite de concentré de tomates
500 g de haricots blancs
800 ml d’eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre
Préparation
Faites tremper les haricots blancs pendant 12 heures dans l’eau

Mode dorer

Quand le préchauffage est terminé déposez dans la cuve les

saucisses.
Égouttez les haricots blancs , puis ajoutez les haricots blancs dans la cuve .

Versez un bouillon composé de 800 ml d’eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.
Ajoutez le contenu de la boîte de tomates pelées
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer 45 minutes
Quand la cuisson est terminée ajoutez le contenu de la boîte de concentré de tomates
Servez chaud

Asperges vertes sauce citron cookeo

Asperges vertes sauce citron cookeo

125 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients

500 g d’asperges vertes ou une botte

Pour la sauce citronnée

200 ml de crème fluide

30 ml de jus de citron

Quelques brins de ciboulette

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

2 pincées de sel

Poivre

Préparation

Epluchez les asperges avec un économe 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 avec

- 200 ml de crème fraîche liquide
- 30 ml de jus de citron

- Ciboulette ciselée
- 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 haricots verts poulet tomates cookeo

Salade haricots verts poulet tomates cookeo

225 CALORIES 5 PP 3SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots verts extra-fins surgelés

200 g d’escalopes de poulet

12 tomates cerises

1 échalote

2 cuillères à soupe d’huile d’olive pour faire dorer

Pour la vinaigrette :

4 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde.

2 cuillères à soupe de soja

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’échalote en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez les tomates cerises en 2

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d’huile d’olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin ,une cuillère à soupe de moutarde.

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d’huile d’olive puis quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet.

Ajoutez les morceaux d’échalotes.

Déposez ensuite les haricots verts dans la cuve

Versez 200 ml d’eau dans la cuve avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots verts et le poulet dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante

Quand les haricots verts et les morceaux de poulet sont refroidis ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Placez le saladier dans le frigo au moins 2 h.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

---

Salade pommes de terre tomates haricots cookeo

Salade pommes de terre tomates haricots cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pomme de terre

400 g de haricots verts frais ou congelés

60 g d’olives dénoyautées en morceaux

100 g de fromage de brebis

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

Préparation

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

Coupez le fromage de brebis en morceaux.

Coupez les tomates cerises en 2

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les pommes de terre et les haricots verts quand la cuisson est terminée.

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

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients dans le saladier avec les pommes de terre et les haricots verts et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d’huile d’olive, les 2 cuillères à soupe de sauce soja, la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et le poivre.

Salade dinde haricots beurre recette cookeo

Salade dinde haricots beurre recette cookeo

235 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots beurre extra-fins surgelés

200 g d’escalopes de dinde

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d’huile d’olive pour faire dorer

Pour la vinaigrette :

4 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde.

2 cuillères à soupe de soja

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux .

Coupez les tomates cerises en 2

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d’huile d’olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin ,une cuillère à soupe de moutarde.

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d’huile d’olive puis quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de dinde.

Déposez ensuite les haricots beurre dans la cuve

Versez 200 ml d’eau dans la cuve avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots beurre et les morceaux de dinde dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante

Quand les haricots beurre et les morceaux de poulet sont

refroidis ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Placez le saladier dans le frigo au moins 2 h.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

---

Asperges dinde citron recette cookeo

Asperges dinde citron recette cookeo

235 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de dinde

400 g d’asperges vertes

3 cuillères soupe de Jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml d’eau

Quelques feuilles de persil.

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez la crème fraîche et la cuillère de moutarde et une cuillère à soupe de citron

Découpez les escalopes de dinde en morceaux.

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l’extrémité des talons des asperges.

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde.

Versez 2 cuillères à soupe de jus de citron sur les morceaux d’escalopes.

Ajoutez ensuite les asperges.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud avec la sauce crème fraîche moutarde.

---

200 recettes beaux jours cookeo PDF avec liens cliquables

200 recettes beaux jours cookeo PDF avec liens cliquables

Vous trouverez dans cet article 200 recettes cookeo pour les beaux jours. Même si on utilise de préférence les barbecues et les planchas ,le cookeo reste un partenaire

appréciable. Il peut en effet vous proposé de préparer des entrées comme des terrines , des flans. Mais aussi des salades diverses de riz , de pâtes , des taboulés.

Côté préparation de plats pourquoi pas se diriger vers des couscous , des paêllas mais aussi des merguez et des saucisses avec de légumes d’été.

Côtés accompagnement pour vos grillades Cookeo vous propose des gratins ,des ratatouilles et bien d’autres recettes.

Pour les desserts des compotes et pour les gourmands des confitures.

Vous trouverez dans cet PDF gratuit à télécharger 200 recettes cookeo:

Entrées 20 recettes

Salades 40 recettes

Plats 80 recettes

Légumes pour accompagnement (grillades par exemple) 30

Desserts 30 recettes

Pour télécharger le PDF cliquez ICI ou sur l’image :

Comment fonctionne le PDF ? Vous pouvez suivre la vidéo ci-dessous

Bonne navigation

Panacotta fraises soja recette cookeo

Panacotta fraises soja recette cookeo

Ingrédients

400 ml de lait de soja

30 g de sucre en poudre

2 g d’agar agar

Le jus d’un citron pressé

150 g de fraises

20 g de crème fraîche liquide

Préparation

Pressez un citron

Dilué avec de l’eau l’agar agar dans un petit récipient

Découpez les fraises en morceaux.

Mode dorer

Versez dans la cuve le lait de soja, le sucre, l’agar agar dilué dans l’eau, le jus du citron pressé.

Portez à ébullition. Quand l’ensemble de la préparation atteint l’ébullition maintenez la pendant 2 mn.

Arrêtez la fonction dorer. Ajoutez la crème fraîche

Déposez les morceaux de fraises dans des ramequins

Versez la préparation dans des ramequins sur les morceaux de fraises. Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo au moins 2 h.

Vous pouvez faire un coulis de fraises avec de la confiture de fraises et de l’eau pour la décoration.

---

30 recettes cookeo salades PDF gratuit

30 recettes cookeo salades PDF gratuit

Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais quand les beaux jours arrivent j’utilise mon cookeo . De façon un peu différente certes. J’oriente plutôt mes recettes vers la préparation de salades et notamment pour la cuisson des légumes ou des féculents.

Alors vous trouverez dans cet article 40 recettes de salades préparées à l’aide de Cookeo.

Comment téléchargez le PDF ?

Il suffit de cliquez ICI ou sur l’Image . Puis de cliquez sur le lien de la recette que vous souhaitez consulter ou réaliser. Vous serez alors redirigés vers un de mes 3 blogs. Bonne navigation !!

Salade pommes de terre tomates feta cookeo

Salade pommes de terre tomates feta cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

900 g de pomme de terre

60 g d’olives dénoyautées en morceaux

100 g de fromage de brebis

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

Préparation

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

Coupez le fromage de brebis en morceaux.

Coupez les tomates cerises en 2

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

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 reste des ingrédients 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, les 2 cuillères à soupe de sauce soja, la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et le poivre.

Entremets coco ananas recette

cookeo

Entremets coco ananas recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

150 g d’Ananas au sirop

500 ml de lait de coco

30 g de sucre en poudre

20 g de coco râpée

2 g d’agar agar

Préparation

Coupez les rondelles d’ananas en morceaux et disposez les dans des ramequins.

Mode dorer

Portez à ébullition le lait de coco et le sucre et l’agar agar.

Maintenez l’ébullition 2 mn en remuant sans cesse

Versez la préparation dans les ramequins et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo 2 bonnes heures.

Démoulez et saupoudrez de coco râpée

Cuisson asperges vertes cookeo

Cuisson asperges vertes cookeo

Ingrédients

250 g d’asperges ou plus

200 ml d’eau

Préparation

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

Coupez la partie dure du talon.

Passez les asperges sous l’eau.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve

Déposez les asperges dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve . .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Vous pouvez aussi utiliser la fonction Ingrédients et Légumes. Avec cette fonction les asperges sont déposées dans le panier vapeur et 200 ml d’eau sont nécessaires dans la cuve. Il vous suffit de vous laissez guider par les instructions du Cookeo.

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

Salade haricots verts sauce

soja cookeo

Salade haricots verts sauce soja cookeo

178 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de haricots verts frais ou congelés

1 échalote

2 cuillères à soupe de soja

3 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts à cuire.

Coupez l’échalote en morceaux.

Dans un récipient versez l’huile, le vinaigre, la sauce soja.

Ajoutez dans ce récipients les morceaux d’échalote.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Sortez les haricots verts pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette