

5 recettes de pommes de terre frites extra crisp



5 recettes de pommes de terre frites extra crisp

Avec le couvercle extra crisp vous pouvez réaliser des pommes de terre frites fraîches . L'avantage principal c'est qu'il ne faut pas beaucoup d'huile . Vous obtenez en quelque sorte des frites plus light allégées par rapport à une cuisson en friteuse.

Alors je vous laisse découvrir les 5 recettes . Régalez vous bien !!

Pommes de terre frites lardons extra crisp cookeo

Pommes de terre frites champignons extra crisp

Frites fraîches extra crisp cookeo

Rondelles pommes de terre frites extra crisp cookeo

Pommes de terre frites origan extra crisp cookeo

One pot riz poireaux thon recette cookeo



One pot riz poireaux thon recette cookeo

180 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de thon nature

200 g de poireaux

300 g de riz

100 ml vin blanc

400 ml d'eau

1 cube de court bouillon

1 cuillères à soupe de moutarde

125 g de fromage blanc

Sel, poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 400 ml d'eau et un cube de court bouillon émietté

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Versez le riz et ajoutez les rondelles de poireaux

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et le fromage blanc . Mélangez.

Servez chaud

**Carottes dés de jambon
recette cookeo**



Carottes dés de jambon recette cookeo

240 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de carottes

200 g de dés de jambon

100 ml de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mélangez la crème fraîche et la moutarde dans un récipient

Déposez les carottes dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de curry

Ajoutez les dés de jambon

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde et les 2 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud .

Courgettes crème fraîche moutarde cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes congelées ou fraîches

100 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

50 ml de vin blanc

450 ml d'eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Préparez un bouillon avec un cube de bouillon de bœuf émietté, 50 ml de vin blanc et 450 ml d'eau et saupoudrez de curry

Lavez et coupez les en morceaux si ce sont des courgettes fraîches.

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde

Servez chaud.

One pot pasta cookeo 5 recettes version 2



One pot pasta cookeo 5 recettes

Vous trouverez dans cet article 5 recettes one pot cookeo . Mais c'est quoi le one pot . C'est tout simplement le fait de mettre tous les ingrédients dans la cuve du cookeo sans passer par le mode dorer. C'est un gain de temps considérable pour

les personnes qui travaillent par exemple ou pour les personnes qui sont pressées.

Pour obtenir la description des recettes cliquez sur le titre de la recette

One pot pasta viande hachée



One pot Pennes poulet vache qui rit



One pot pasta farfalles knackis



One pot pasta Pipe Rigate poulet



One pot pasta poulet tomates



Saucisses fumées choucroute recette cookeo



Saucisses fumées choucroute recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de chou (de choucroute préparé) (environ 800 g de chou)

4 saucisses fumées

400 g de pommes de terre

150 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez la choucroute ,les pommes de terre ,les saucisses fumées dans la cuve

Versez l'eau et le vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Servez chaud

Carottes pommes de terre

chorizo cookeo



Carottes pommes de terre chorizo cookeo

245 calories

Ingrédients pour 4 personnes

500 gr de carottes

300 g de pommes de terre

200 g de dés de jambon

300 ml d'eau

50 g de chorizo

1 cube de bouillon de boeuf

Sel poivre

Rizdor

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez le chorizo en lanières

Coupez les carottes et les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Déposez le chorizo dans la cuve du cookeo

Ajoutez les dés de jambon

Saupoudrez de rizdor

Ajoutez les pommes de terre et les carottes

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates mélangez

Servir chaud

Pommes de terre frites
Lardons extra crisp cookeo



Pommes de terre frites fraîches extra crisp cookeo

Ingrédients

800 g de pommes de terre

100 à 200 g de lardons selon vos goûts

3 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

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

Essuyez les morceaux de pommes de terre.

Déposez les pommes de terre dans un saladier puis versez 3 cuillères à soupe d'huile et mélangez.

Déposez les pommes de terre dans la cuve

Cuisson

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 30 mn.

Toutes les 5 mn, ôtez le couvercle et mélangez les pommes de terre.

Quand les 30 mn de cuisson sont terminées ajoutez les lardons dans la cuve et reprogrammez 10 mn de cuisson

Salez et poivrez selon votre convenance

Chou vert pommes de terre recette cookeo



Chou vert pommes de terre recette cookeo

200 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Un chou vert

600 g de pommes de terre

1 cuillère à soupe d'huile

50 ml de vin blanc

350 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Passez sous l'eau le chou et coupez le en morceaux

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

Préparez un bouillon avec 50 ml de vin blanc, 350 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez les morceaux de chou. dans la cuve ainsi que les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 7 mn de cuisson

Servez chaud

Pâtes crevettes chorizo recette cookeo



Pâtes crevettes chorizo recette cookeo

340 calories

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes au choix

100 g de lanières de chorizo

200 g de crevettes

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de volaille

Rizdor

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de volaille émietté

Décortiquez les crevettes

Mode dorer

Déposez les lanières de chorizo dans la cuve du cookeo

Ajoutez les crevettes et saupoudrez de rizdor

Ajoutez les pâtes

Versez le bouillon préparé

Ajoutez les tomates pelées

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de

concentré de tomates, mélangez et servez chaud

Riz chorizo tomates recette cookeo



Riz chorizo tomates recette cookeo

Ingrédients

100 g de chorizo

300 g de riz

2 oignons

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

400ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Rizdor

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez les oignons en morceaux

Mode dorer

Déposez les morceaux de chorizo et les morceaux d'oignon dans la cuve du cookeo

Ajoutez le riz dans la cuve

Versez le bouillon

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées

Saupoudrez de rizdor

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Menu cookeo équilibré Jour 4



Menu cookeo équilibré JOUR 4

Allez c'est parti pour le jour 4 je vous propose cette troisième journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d'adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés.

Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Pour obtenir les recettes réalisables ou cookeo il suffit de cliquer sur le titre (les titres de ces recettes sont en rouge)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donner des idées.

J'espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

DEJEUNER

Salade poireaux vinaigrette

Roti de porc pommes de terre

Flan au caramel

Pomme ou fruit de saison

Pain

DINER

Salade moules betteraves

Paupiettes de porc tomates

Pâtes

Nectarines ou fruit de saison

Fromage

Pain

JOUR 1

DEJEUNER

Salade de poireaux 170 calories

Longe de porc ou rôti de porc aux pommes de terre 500 calories



Flan caramel 107 calories

4 pots

Pommes 54 calories ou fruit de saison

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Salade moules betteraves 230 calories

Paupiettes de porc tomates 339 calories



Pâtes 240 calories

250 g faites cuire selon les indications du paquet .

Fromage 84 calories

120 g

Nectarines 60 calories ou fruit de saison

Pain 110 calories

50 g

Carbonade flamande revisitée au cookeo



Carbonade flamande revisitée au cookeo

Ingrédients

800 g de viande à Bourguignon

500 ml de bière brune

150 g de lardons fumés ou nature

1 cuillère à soupe de sucre

25 g de beurre

1 à 2 cuillères à soupe de maizena diluée dans un peu d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Dégraissez et coupez la viande en morceaux

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve

Quand le beurre est fondu faites revenir les morceaux d'oignons ,la viande à bourguignon et les lardons

Ajoutez le sucre en poudre et versez les 500 ml de bière

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer

Versez la maizena dans la cuve pour faire épaissir la sauce .

Quand la sauce a épaissi accompagnez votre viande avec des frites par exemple

Carbonade flamande revisitée au cookeo

Ingrédients

800 g de viande à Bourguignon

500 ml de bière brune

150 g de lardons fumés ou nature

1 cuillère à soupe de sucre

25 g de beurre

1 à 2 cuillères à soupe de maizena diluée dans un peu d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Dégraïsez et coupez la viande en morceaux

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve

Quand le beurre est fondue faites revenir les morceaux d'oignons ,la viande à bourguignon et les lardons

Ajoutez le sucre en poudre et versez les 500 ml de bière

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer

Versez la maizena dans la cuve pour faire épaissir la sauce .

Quand la sauce a

One pot pasta spaghettiis aubergines cookeo



One pot pasta spaghetti aubergines cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghetti

2 cuillères à soupe d'huile de votre choix

1 petite boîte de tomates pelées

150 g de dés de jambon

1 aubergine

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Préparation

Faites tremper les spaghettis avec de l'eau (eau chaude) dans un plat au moins 10 mn avant le début de la recette

Coupez l'aubergine en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau, 100ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Versez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon préparé dans la cuve du Cookeo

Ajoutez les dés de jambon et les morceaux d'aubergines

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

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

Servez chaud