

# 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 bœuf 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

---

# **Spaghettis**

# **courgettes**

# saucisses cookeo



## Spaghettis courgettes saucisses cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses ou plus

300 g de spaghettis

1 courgette

2 cuillères à soupe d'huile

1 oignon

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de boeuf

### **Préparation**

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

Coupez les courgettes en rondelles

Faites tremper les spaghettis avec de l'eau dans un plat 10 mn avant le début de la recette

### **Mode dorer**

Faites revenir les saucisses quand le préchauffage est terminée

.Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Ajoutez les morceaux de courgettes

Versez , le vin blanc, l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

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 les cuillères à café de concentré de tomates et la cuillère à café de moutarde .Mélangez.

Servez chaud

---

## **Poulet haricots pommes de terre recette cookeo**



## **Poulet haricots pommes de terre recette cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g d'escalopes de poulet

600 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile

4 gousses d'ail

Persil frais ou déshydraté

Sel

Poivre

Curry

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'ail en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de poulet dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez l'ail coupée en morceaux

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté

Ajoutez les haricots verts et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

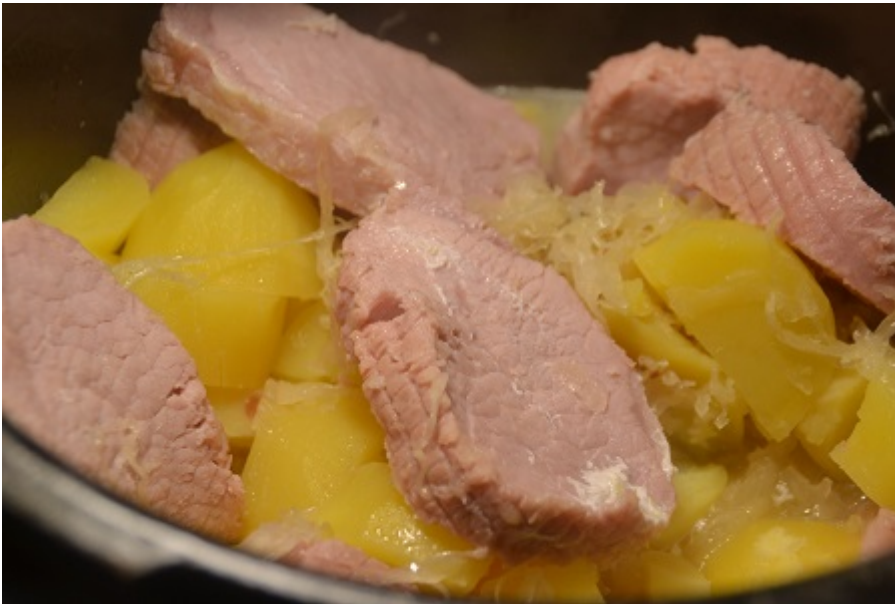
### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud

---

# Rôti porc demi sel choucroute recette cookeo



# Rôti porc demi sel choucroute recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de choucroute

1 rôti de porc demi sel

500 g pommes de terre

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre



## **Préparation**

Epluchez ,passez et coupez les pommes de terre en morceaux

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et 100 ml de vin blanc et un cube

Déposez le rôti demi sel dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon préparé

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn .

Quand la cuisson est terminée coupez le rôti en tranches

Déposez la choucroute dans la cuve du cookeo

Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux

Ajoutez le rôti de porc coupé en tranches

Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide pour 10 mn

---

# **Spaghettis porc tomates recette cookeo**



# Spaghettis porc tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

2 cuillères à soupe d'huile de votre choix

1 petite boîte de tomates pelées

500 g de sautés de porc

1 oignon

Quelques feuilles de persil

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de boeuf

1 cuillère à café de moutarde

Curry

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'oignon 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 l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les émincés de porc avec l'ail et le persil haché

Versez le bouillon préparé dans la cuve du Cookeo

Saupoudrez de curry (facultatif) .

Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées.

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 la cuillère à café de moutarde et mélangez .

Servez chaud

0z6RRqn5e-0" title= »YouTube video player » frameborder= »0" allow= »accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-

media; gyroscope; picture-in-picture; web-share »  
allowfullscreen>

---

# Frites fraîches extra crisp cookeo



## Frites fraîches extra crisp cookeo

### Ingrédients

700 g de pommes de terre

3 cuillères à soupe d'huile

Sel

### Préparation

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

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve du Cooke et versez les 3 cuillères à soupe d'huile . Mélangez

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 30 à 40 mn.

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

Quand la cuisson est terminée salez et poivrez selon votre convenance

---

## **Poulet flageolets tomates recette cookeo**



**Poulet flageolets tomates recette**

# cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

600 g de flageolets surgelés

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 carottes

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Curry

## Préparation

Coupez les escalopes en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,,300ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté.

## Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes

Ajoutez les flageolets

Versez le bouillon que vous avez préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 10 mn

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

Servez chaud