Poireaux sauce asiatique recette cookeo

Poireaux sauce asiatique recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 Blancs de poireaux (comptez 800 g)

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d’huile de sésame ou huile de tournesol

1 cuillère à soupe de graines de sésame dorées

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin .

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les blancs de poireaux en rondelles et déposez les dans la cuve .

Versez 200 ml d’eau

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Pendant la cuisson mélangez dans un bol la sauce soja, l’huile ,les graines de sésame, le vinaigre de vin .

Versez la sauce sur les poireaux que vous avez égouttés. Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant 2 à 3h

Moules ardenaise recette cookeo

Moules ardenaise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de moules congelées décoquillées

1 gousse d’ail

2 échalotes

100 ml de vin blanc

200 g de lardons

100 ml d’eau

800 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml de crème fraîche

1 bouquet garni

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve quand ils ont donné de la graisse faites revenir l’ail et les échalotes que vous avez coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les moules et les champignons .

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

Salez et poivrez et déposez le bouquet garni dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et mélangez .

Servez chaud .

Taboulé thon recette cookeo

Taboulé thon recette cookeo

200 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de thon frais

250 g de semoule

3 citrons

12 tomates cerises

1 échalote

Persil

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de légumes

250 ml d’eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les tomates cerises en 2

Coupez le thon en morceaux .

Epluchez et coupez l’échalote.

Déposez la semoule dans un saladier.

Pressez les citrons .Lavez et ciselé le persil.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de thon quand l’huile est chaude.

Versez un bouillon composé de 250 ml d’eau ,50 ml de vin blanc,1 cube de bouillon de légumes et le jus des 3 citrons pressés

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve au dessus du saladier de semoule . Laissez gonfler la semoule puis déposez dans le saladier ,les morceaux de thon,les morceaux de tomates cerises,les morceaux

d’échalote ,le persil ciselé.

Placez au frigo 2 bonnes heures avant dégustation

Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou sans

Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou sans

185 CALORIES 5 PP 3 SP

La version originale weight watchers propose de flamber les Noix de Saint Jacques au cognac avant de mettre la crème fraîche pour ma part j’ai laissé tomber cette idée pour la version cookeo .

Ingrédients pour 4 personnes pour cookeo

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d’ail

Persil

Sel

Poivre

Préparation au cookeo

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez les dans le sens de l’épaisseur .

Hachez l’ail et le persil.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve . Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face .

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en fonction dorer 3 mn . Salez ,poivrez .

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

Ingrédients préparation sans cookeo

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d’ail

Persil

Sel

Poivre

6 cuillères à café de cognac

Préparation sans cookeo

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez les dans le sens de l’épaisseur .

Hachez l’ail et le persil.

Versez l’huile d’olive dans une pôele . Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face à feu vif

Versez le cognac dans la pôele et faites flamber puis baissez le feu.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 5 mn . Salez ,poivrez .

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

Taboulé poulet citron recette cookeo

Taboulé poulet citron recette cookeo

230 CALORIES 5 PP 3 SP

Une recette fraîcheur pour nos belles soirées chaudes : un taboulé au citron et au poulet .En plus cette recette propose un nombre de calories modérées.

Ingrédients pour 4 personnes
200 g de semoule
1 citron (2 ou 3 pour plus de goût)
400 g d’escalopes de poulet
100 g d’oignons
1 cube de bouillon de volailles
2 cuillères à soupe d’huile d’olive
200 ml d’eau
4 branches de Persil
Pour plus de saveur : de la menthe ciselée et du piment d’Espelette

Préparation
Pressez le ou les citrons . Râpez un peu de zest de citron .
Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les oignons 1 mn
Ajoutez les morceaux de poulet .
Au bout de 2 mn de fonction dorer versez un bouillon composé de 200 ml d’eau ,un cube de bouillon de volailles.
Ajoutez le zeste de citron et le jus de citron .
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée filtrer la préparation avec un écumoir et un saladier placé dessous Versez le bouillon de la cuisson sur la semoule placée dans un saladier.
Réservez la viande au frigo, et le saladier de semoule pendant 3 ou 4 h.
Sortez la viande et le saladier de semoule du frigo.
Egrener la semoule puis déposez les morceaux de poulet et les oignons dans le saladier .
Déposez le persil sur l’ensemble de la préparation .
Vous pouvez ajoutez du jus de citron au moment de consommer .

Poireaux ricotta recette cookeo

Poireaux ricotta recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1000 g de poireaux congelés ou frais

2 cuillères à soupe de rizdor ou une dose de safran

1 cube de bouillon de légumes

80 g de ricotta

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles.

Versez un bouillon composé de 300 ml d’eau et d’un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec le rizdor ou le safran. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Ajoutez la ricotta quand la cuisson est terminée. Mélangez

Servez chaud

Pannacotta coulis fruits rouges recette cookeo

Pannacotta coulis fruits rouges recette cookeo

Ingrédients

200 ml de lait

200 g de crème fraîche

30 g de sucre

2,5 de feuilles de gélatine

1 cuillère à soupe d’extrait de vanille

Coulis de fruits

Préparation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d’eau pour les ramollir.

Mode dorer

Versez le lait ,le sucre et la crème fraîche et portez à ébullition .

Arrêtez la fonction dorer puis ajoutez les feuilles de gélatines ramollies et mélangez jusqu’à dissolution des feuilles.

Répartissez la préparation dans des récipients et placez au frigo pendant ‘ à 6 h .

Au moment de déguster versez du coulis de fruits sur le dessus des récipients

Liste des 150 recettes progammées dans le cookeo +

Liste des 150 recettes progammées dans le cookeo +

On me l’a demandé il y a dèjà quelques temps alors voici le récapitulatif des recettes programmées dans le cookeo + 150 recettes. Vous trouverez toutes ces recettes sur le site de Moulinex en suivant ce lien

Entrés

Brandade de morue
Brocoli aux amandes

Calamars à la tomate

Carottes carbonara

Carottes glacées

Caviar d’aubergines

Champignons à la grecque

Champignons au fromage

Chaudrée de légumes

Citrouille à l’orange

Clafoutis carotte mais fromage

Crème de poireaux aux cèpes

Flan au jambon et moutarde

Flan de courgettes

Foie gras au confit de figue

Gâteau de riz et légumes

Gnocchis champignon jambon

Gnocchis tomate et safran

Humus

Indian one pot pasta

Minestrone

Minestrone express aux crabes

Oeufs cocotte aux artichauts

Oeuf cocotte tomate mozzarella

Pain de saumon et litchi

Pains au thon individuel

Pois chiches et champignons

Pommes de terre écrasée

Purée aux herbes et citron

Rillettes saumon et wasabi

Risotto du placard

Risotto petit pois menthe

Salade aux trois haricots

Salade de blé à la libanaise

Salade de quinoa à l’orange

Salade de riz aux crevettes

Salade saumon et haricots

Soupe à l’oignon et brocoli

Soupe à la mode chinoise

Soupe de lentilles et lardons

Soupe maïs et crabe

Soupe miso

Tortellini épinards ricotta

Velouté de potimarron

Plats

Andouillettes au vin blanc

Blanquette de veau

Bœuf pommes de terre

Bœuf à la Catalane

Bœuf bourguignon

Boudins blanc pommes poireaux

Cabillaud en dal de lentilles

Canard aux agrumes

Carbonara chic canard

Chili con carne

Colin aux petites crevettes

Colin sauce curry

Coquelet en pot-au-feu anisé

Coquillettes aux légumes

Coquillettes volailles fromage

Courgettes farcies

Couscous de la mer

Crevettes à la coriandre

Crevettes au court-bouillon

Curry de volaille

Dinde à la moutarde

Echine de porc au xérès

Emincé de porc aux poivrons

Espadon et Saint-Jacques

Goulash à la hongroise

Hachis parmentier andouillette

Lapin à la bière

Lapin aux olives

Lapin aux pruneaux

Lotte à l’américaine

Lotte chermoula

Mafé de volaille

Magret de canard au pêche

Maquereau miso

Merlu au court bouillon

Mignon de porc à la papaye

Moules marinières

Navarin d’agneau printanier

Oeufs brouillés

One pot pasta pizza style

Osso bucco aux raisins

Paleron de bœuf à la bière

Paupiette sauce chinoise

Pilons de poulet pois-chiche

Pilons de poulet tomate

Pois-chiche végétarienne style

Poitrine de porc à la chinoise

Porc aux crevettes

Poulet au curry vert

Poulet au riz

Poulet aux artichauts

Poulet balsamique

Purée de chou-fleur saucisson

Quenelles sauce roquefort

Risotto aux potiron

Riz à la japonaise

Riz au curry

Riz au veau et miel

Riz en rougail de la mer

Riz indien au poulet

Rôti de bœuf à la moutarde

Rôti de porc à l’ananas

Rôti de veau aux légumes

Rôti de veau carottes pruneaux

Saumon au safran

Saumon maïs et petits pois

Saumon sauce asperge blanche

Saumon sauce aux poivrons

Soupe de gambas

Tacos au bœuf

Tagliatelles au thon et tomate

Tajine d’agneau aux dattes

Tartiflette Express

Tortellini jambon et parmesan

Vermicelles de riz crevettes

Vol-au-vent

Volaille aux marrons

Volaille chou-fleur moutarde

Volaille haricots verts cajou

Volaille sauce pissalardiere

Volaille semoule et courgettes

Desserts

Ananas au sirop

Brioche perdue en pudding

Cheesecake chocolat orange

Cheesecake traditionnel

Compote de fruits

Compote poire banane

Compote poire marron

Crème à la confiture de lait

Crème dessert à la vanille

Crème légère au chocolat

Crème renversée au chocolat

Crémeux compote de pommes

Douceur de polenta

Flan au lait de coco

Moelleux au chocolat

Oreillons d’abricots vapeur

Petist pots haut de chèvre

Poires aux épices

Pots de crème au chocolat

Pudding au pain d’épices

Pudding au marron

Soupe de lait coco aux fruits

soupe de madeleines au citron

Terrine de poires et épices

Ratatouille merguez recette cookeo pour les beaux jours

Ratatouille merguez recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

8 merguez

400 g de tomates

400 g de courgettes

400 g d’aubergines

1 poivron rouge

1 oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d’ail

Sel

Poivre

Herbes de Provence

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l’aubergine en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les merguez dans la cuve .

Ajoutez au bout de 2 mn les oignons et l’ail coupé en morceaux

Faites revenir environ 2 mn puis ajoutez les aubergines ,les courgettes,les tomates,le poivron (bien sûr tout cela en morceaux).

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

Coulis aux fruits rouges recette cookeo

Coulis aux fruits rouges recette cookeo

110 CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients

600 de fruits rouges congelés

50 ml d’eau

50 g de sucre

Préparation

Déposez les fruits rouges dans la cuve

Versez l’eau et le sucre ,mélangez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez les ingrédients .

Passez au chinois la préparation .

Versez dans des pots puis laissez refroidir à l’air libre puis au frigo

---

Polenta aux champignons au cookeo

Polenta aux champignons au cookeo

Une recette de polenta pour changer un peu de nos traditionnelles pâtes , riz et purée . Cette recette devrait plaire à toute la famille .

Ingrédients pour 4 personnes

260 g de polenta

200 g de champignons de Paris

100 g d’oignons

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

1,250 l d’eau

Sel

Poivre

Persil

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir les oignons puis les champignons .

Ajoutez la polenta et un bouillon composé de 1,250 l d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud

Crème dessert chocolat cookeo style Danette

Crème dessert chocolat cookeo style Danette

Un dessert réalisé au cookeo , une texture un peu plus compact qu'un dessert Danette mais qui y ressemble au goût . En tout cas un régal .

Ingrédients

30 g de maïzena

100 g de chocolat au lait

500 ml de lait entier

60 g de sucre en poudre

60 g de crème fraîche fluide

Préparation au cookeo

Mode dorer

Versez un peu de lait dans la cuve avec les carrés de chocolat. Faites fondre le chocolat.

Ajoutez le sucre quand le chocolat est fondu .

Aputez le crème fraîche et mélangez.

Ajoutez la maïzena que vous avez diluée dans un bol avec un peu d’eau tiède.

Ajoutez le lait .

Quand l’ensemble de la préparation a épaissi ,laissez à ébullition pendant 2 mn versez la préparation dans des pots ou un saladier

Laissez refroidir à l’air libre puis placer au frigo.

Préparation sans le cookeo

Versez un peu de lait dans une casserole avec les carrés de chocolat. Faites fondre le chocolat.

Ajoutez le sucre quand le chocolat est fondu .

Ajoutez le crème fraîche et mélangez.

Ajoutez la maïzena que vous avez diluée dans un bol avec un peu d’eau tiède.

Ajoutez le lait .

Quand l’ensemble de la préparation a épaissi ,laissez à ébullition pendant 2 mn versez la préparation dans des pots ou un saladier

Laissez refroidir à l’air libre puis placer au frigo.

Crème aux oeufs caramel recette cookeo

Crème aux oeufs caramel recette cookeo

Ingrédients pour 5 pots

500 ml de lait entier

60 g de sucre en poudre

3 jaunes d’œufs

2 œufs entiers

1 sachet de sucre vanillé

Nappage caramel

Préparation

Séparez le blanc des jaunes pour 3 œufs.

Déposez les jaunes d’œuf dans un saladier et fouettez avec le sucre en poudre et le sucre vanillé.

Ajoutez ensuite les 2 œufs entiers et mélangez.

Versez le lait entier et mélangez également.

Versez la préparation dans des pots de yaourt ou des récipients de votre choix.

Filmez vos récipients.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve du cookeo.

Déposez les récipients dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud pendant 10 mn couvercle fermé.

Laissez ensuite refroidir à l’air libre puis au frigo.

Au moment de servir versez une cuillère à soupe de caramel dans chaque pot et dégustez.

Couscous merguez légumes express recette cookeo

Couscous merguez légumes express

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets achetés à Leclerc)

4 à 8 merguez

100 g d’oignons

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Préparation

Coupez les merguez en tronçons

Mode dorer

Déposez les tronçons de merguez dans la cuve avec les oignons puis faites revenir 2 à 3 mn quand le préchauffage est terminé.

Déposez dans la cuve les légumes à couscous ;

Versez 400 ml d’eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec la cuillère à soupe de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez Chaud avec une semoule que vous préparez selon les indications du paquet