

# Fiche cookeo oeufs lait chocolat



## Fiche cookeo oeufs lait chocolat



### Oeufs lait chocolat

#### Ingrédients

1 boite de lait concentré sucré (397 g  
poids net)

L'équivalent du lait concentré en lait  
nature

100 g de chocolat noir

4 œufs

400 ml d'eau



#### Préparation

Dans un saladier versez le lait concentré, puis versez du lait dans l boite vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage). Mélangez.

Cassez les œufs un à un puis mélangez avec le lait concentré et le lait normal.

Ajoutez le chocolat que vous avez fait fondre au micro-ondes ou dans une casserole avec un peu d'eau.

Mélangez

Versez 400 ml d'eau dans la cuve

Versez la préparation dans le moule. Placez le panier vapeur dans la cuve et le moule dans le panier vapeur.

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Laissez refroidir à l'air libre.

Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposer un film dessus le moule)

Démoulez et servez.

---

# Cuisse dinde pommes de terre recette cookeo



# Cuisse dinde pommes de terre recette cookeo

**Ingédients pour 4 personnes**

1 cuisse de dinde

1 oignon

1 petit verre de vin blanc

Thym

1 cuillère à soupe de moutarde

Poivre

Sel

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

6 pommes de terre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

### **Préparation**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Faites dorer ensuite les oignons ; Versez le verre de vin blanc et les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille. Salez et poivrez

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

Programmez 25 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les champignons la boîte de tomates pelées et les pommes de terre que vous avez épluchées pendant la cuisson de la cuisse de dinde .

Reprogrammer 15 minutes de cuisson ; Au bout des 15 mn ouvrez votre cookeo et ajoutez la cuillère à soupe de moutarde mélangez et servez chaud.

---

# Oeuf cocotte jambon Boursin au cookeo



Voici une recette d'oeuf cocotte jambon Boursin au cookeo . Cette recette est très facile et très rapide à réaliser. Les ingrédients sont données pour une cocotte ,il suffit de multiplier les quantités pour réaliser la recette pour 2 ou 3 ou 4 personnes (sauf l'eau bien sûr qui reste à 200 ml)

Ingrédients pour une cocotte

1 œuf

50 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Déposez dans une cocotte les 2 cuillères à café de Boursin .

Déposez sur le Boursin les dés de jambon

Salez et poivrez selon votre convenance

Cassez l'œuf sur l'ensemble des ingrédients

Déposez la cocotte dans le panier vapeur .

Versez l'eau dans la cuve .

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

Programmez 3 mn

Servez chaud

---

OEUF JAMBON BOURSIN COOKEO par *jphil3600*

# Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo



# Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo

**215 CALORIES 5 PP 3 SP**

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poivrons surgelés en lanières

4 tomates

1 pomme de terre (200 g)

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

1 aubergine ou 200 g d'aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

$\frac{1}{4}$  de cuillère à café de Piment d'Espelette

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail .

Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d'aubergines et les rondelles de courgettes.

Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .

Salez , saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

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

Programmez 3mn

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

Ratatouille weight watchers au cookeo par jphil3600

---

# Purée knackis pommes de terre cookeo



# Purée knackis pommes de terre cookeo

**Ingédients pour 5 personnes**

1 Kg de pommes de terre

100 g d 'oignons

7 knackis

100 ml de lait

Huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez et coupez les pommes de terre. Lavez les sous l'eau.

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

Plongez les pommes de terre dans la cuve, recouvrez d'eau .Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez les pommes de terre.

Passez en **mode dorer** et versez de l'huile d'olive dans la cuve.

Faites dorer les morceaux d'oignons puis ajoutez les pommes de terre. Laissez en mode dorer 4 mn puis versez le lait. Mélangez.

Passez les pommes de terre au presse purée.

Salez Poivrez et ajoutez les knackis coupées en morceaux. Laissez encore dorer 2 mn puis servez chaud.

---

# **Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux**



# Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux

**165 CALORIES 4 PP 4 SP**



## Saint Jacques aux poireaux

165 CAL

4 SP

4 PP

### Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques  
1 verre de vin blanc  
Poivre  
3 blancs de poireaux  
100 grammes d'oignons congelés  
1 échalote  
Persil  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
Huile d'olive  
Curry

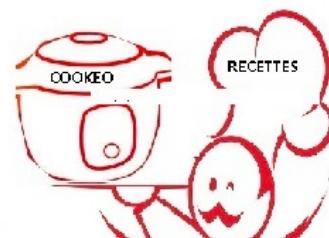
### Préparation pour ces poireaux

#### Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d'échalote.  
Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques  
Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve  
Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau. Poivrez et ajoutez du curry

#### Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud



---

# **Fiche cookeo longe porc pommes de terre**



## **Fiche cookeo longe porc pommes de terre**

**cookeo**

## Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

### Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os ( 1 kg)  
100 g d'oignons congelés  
200 g de champignons de Paris congelés  
10 petites pommes de terre  
1 verre de vin blanc  
-huile d'olive  
2 cuillères à soupe de moutarde  
1 cube de bouillon de boeuf



### Position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.

Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

### Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de **cuisson rapide**

Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

---

# Crème dessert minute au cookeo



## **Crème dessert minute au cookeo**

**201 CALORIES      7 SP 4 PP**

### **Ingédients pour 6 ramequins**

60 g de maïzena

750 ml de lait

100 g de sucre en poudre

2 œufs

1 sachet de sucre vanillé

### **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez le lait dans la cuve pour le porter à ébullition.

Pendant ce temps dans un saladier cassez les œufs et battez-les.

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

Ajoutez ensuite le sucre et le sucre vanillé.

Quand le lait est à ébullition versez la préparation du saladier dans la cuve avec le lait.

Faites cuire 2 mn

Versez le contenu de la cuve dans un saladier ou dans des ramequins.

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

CREME MINUTE *par jphil3600*

---

## Côtes de porc tomates recette cookeo



# Côtes de porc tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc

1 petite boite de tomates pelées

1 petite boite de concentré de tomates

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

## Préparation

### Mode dorer

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

Versez la boite de tomates pelées, le verre de vin blanc l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

COTE DE PORC TOMATES au cookeo *par*