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 boite 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 boite 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 boite 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 donnez 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

One pot pasta spaghettis aubergines cookeo

One pot pasta spaghettis aubergines cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

2 cuillères à soupe d’huile de votre choix

1 petite boite 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

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 boite 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 boite 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

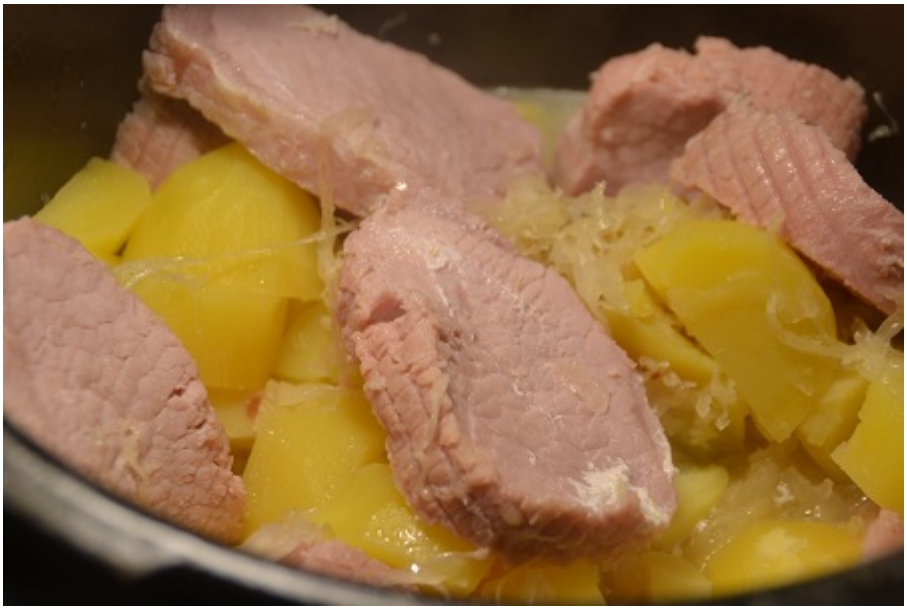
Salez et poivrez selon votre convenance

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 boite 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 boite 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

Oz6RRqn5e-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

Filets de soles poireaux riz recette cookeo

Filets de soles poireaux riz recette cookeo

Ingrédients

300 g de riz

4 filets de soles

300 g de poireaux congelés

1 cube de court bouillon

200 ml de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

20 ml de jus de citron

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez dans un bol la crème fraîche la moutarde et le jus de citron

Déposez dans a cuve le riz,le poireaux et les filets de soles

Versez l’eau pour recouvrir le riz(500 ml environ)

Emiettez le cube de court bouillon

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange crème fraîche moutarde et jus de citron . Mélangez et servez chaud

Riz hauts de cuisse crevettes recette cookeo

Riz hauts de cuisses crevettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

10 crevettes

5 hauts de cuisses de poulet

100 g d’oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

150 g de petits pois congelés

1 petite boite de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d’eau

1 oignon ou 100 g d’oignons congelés

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Faites revenir les hauts de cuisse et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à café d’huile ‘

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de rizdor ou safran

Ajoutez les crevettes ,la boite de tomates pelées et le riz.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 13 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les petits pois ,les tomates pelées ,les crevettes et le riz

Programmez une cuisson rapide ou sous pression selon le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.Servez chaud