

# Côtes de porc sauce charcutière une recette cookeo



## Côtes de porc sauce charcutière

### Ingédients pour 3 personnes

3 côtes de porc

2 échalotes

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillerée à soupe de moutarde

Huile d'olive

Persil haché

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Farine ou maizena

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .

Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates .

Mélangez les ingrédients .

### **Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmer 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud .

**1000 RECETTES COOKEO ICI**

## Côtes de porc sauce charcutière



### Ingédients pour 3 personnes

3 côtes de porc  
2 échalotes  
1 verre de vin blanc  
1 cuillère à soupe de concentré de tomate  
1 cuillerée à soupe de moutarde  
Huile d'olive  
Persil haché  
200 ml d'eau  
1 cube de bouillon de boeuf  
Sel  
Poivre  
Farine ou maizena



### Mode doré

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .

Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates. Mélangez les ingrédients.

### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

### Repasser en mode doré

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

---

# Saucisses chou-fleur au cookeo une recette rapide



# Saucisses chou-fleur

## Ingédients pour 2 personnes

1 saucisse

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

400 g de fleurettes de chou-fleur congelées

200 ml d'eau

## Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .



## Saucisses chou-fleur



### Ingédients pour 2 personnes

1 saucisse

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

400 g de fleurettes de chou-fleur congelées

200 ml d'eau



### Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

### Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

# Fiche recette cookeo : poireaux à l'orientale

## Poireaux à l'orientale

cookeo

### Poireaux à l'orientale

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux en rondelles congelés

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de curcuma

Paprika

Huile d'olive

#### Mode doré

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons. Quand ils ont blondi, ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez la boîte de tomates concassées. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez la cuillère à café de curcuma le jus de citron puis saupoudrez de paprika. Salez et poivrez. Mélangez l'ensemble des ingrédients.

#### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de poireaux à l'orientale en cliquant sur l'image ou **ICI**

## Ratatouille express aux dés

# de jambon : une recette cookeo



## Ratatouille express aux dés de jambon

### Ingédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés

250 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

### **Préparation**

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dès de jambon .

Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

**820 RECETTES COOKEO ICI**



**Ingédients pour 4 personnes**

**1 sachet de légumes pour ratatouille congelés**  
**250 g de dés de jambon**  
**2 cuillères à soupe**  
**Concentré de tomates**  
**1 cube de bouillon de bœuf**  
**1 verre de vin blanc**  
**200 ml d'eau**  
**Sel**  
**Poivre**  
**1 cuillère à soupe de moutarde**  
**2 cuillères à soupe de concentré de tomates**



**Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon .**

**Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.**

**Salez et poivrez .**

**Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .**

**Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .**

**Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .**

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

---

**Fiche recettes cookeo :**

# clémentines menthe pignons



## Clémentines menthe pignons



### Ingédients

Pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d'eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre



### Préparation

#### Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.

Faites dorer les pignons puis réservez-les.

Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

#### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 1 mn.

Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.

Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Une fiche recette cookeo de clémentine menthe pignons . Vous pouvez imprimer cette fiche ou créer un PDF ;

n>

---

# Clémentines menthe pignons une recette cookeo



# Clémentines menthe pignons

## Ingédients pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d'eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre

## Préparation

### Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.

Faites dorer les pignons puis réservez-les.

Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 1 mn.

Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.

Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

---

## **Livre recettes cookeo crèmes dessert 33 fiches**

Amateurs de desserts et surtout de crème desserts en tout genre vous devriez trouverz votre bonheur avec ce livre recettes cookeo crèmes dessert.

Vous pouvez téléchargez ce livre en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

[820 RECETTES COOKEO ICI](#)



# **Fiche recette cookeo : rouelle de porc à la moutarde**

## Rouelle de porc à la moutarde

cookeo

Moulinex

### Rouelle de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



#### Ingédients pour 4 personnes

300 g de rouelle de porc  
2 cuillères à soupe de moutarde  
200 g d'oignons congelés  
200 ml de vin blanc  
12 petites pommes de terre  
200 g de champignons de Paris congelés

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de rouelle de porc à la moutarde en cliquant sur l'image ou [ICI](#).

Poivre  
1 cube de bouillon de bœuf  
200 ml d'eau  
Huile d'olive

#### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux de rouelle de porc. Pendant que les oignons et la rouelle de porc dorent coupez vos pommes de terre en morceaux. Ajoutez les champignons, les pommes de terre. Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le vin blanc, l'eau. Ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez. Ensuite ajoutez les ingrédients.

#### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 15 mn. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson si nécessaire.

# Rouelle porc moutarde au cookeo



## **Ingédients pour 4 personnes**

800 g de rouelle de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

200 g d'oignons congelés

200 ml de vin blanc

12 petites pommes de terre

200 g de champignons de Paris congelés

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Huile d'olive

## **Préparation de cette rouelle porc**

# **moutarde**

## **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux de rouelle de porc.

Pendant que les oignons et la rouelle de porc dorent coupez vos pommes de terre en morceaux.

Ajoutez les champignons ,les pommes de terre. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez le vin blanc ,l'eau .Ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez l'ensemble des ingrédients.

## **Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 15 mn .

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson si nécessaire.

---

# **Livre recettes cookeo :20 fiches de compotes de fruits**



Si vous aimez les compotes faites maison et que vous souhaitez utiliser votre cookeo pour les réaliser alors ce livre recettes cookeo devrait vous aider à y parvenir .

Vous pouvez télécharger ce livre en **cliquant ici** ou sur l'image .

---

# Rôti de porc aux brocolis une recette cookeo



## Ingédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

400 g de brocolis congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

# **Préparation de rôti de porc aux brocolis**

Disposez les ingrédients un à un dans la cuve . Commencez par le rôti de porc puis ajoutez ensuite les oignons, les brocolis.

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf. Versez ensuite le verre de vin blanc.

Ajoutez la moutarde, saupoudrez de curry . Mélangez l'ensemble . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn et servez chaud.

Plus de 800 recettes ICI

---

## **Fiche idée recette cookeo : pois chiches au curry**

Cookeo

## Pois chiches au curry

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel Poivre

Huile d'olive

### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus

Versez un verre d'eau

### Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Voici une fiche de recette cookeo de pois chiches au curry pour vous donner des idées de recettes.Bon appétit à toutes et à tous

## Ingédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel

Poivre

Huile d'olive

# Préparation des pois chiches

## Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus et la cuillère à soupe de coriandre moulue.

Versez un verre d'eau

## Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Vous pouvez téléchargez la fiche en cliquant sur l'image ou **ICI**

Pour plus de recettes c'est **ICI** pour 700 recettes

---

# Crème chocolat blanc : idée

# dessert cookeo



## Chocolat blanc la crème au cookeo



### Crème au chocolat blanc



#### Ingrédients pour 6 personnes

3 feuilles de gélatine de 2 grammes  
500 ml de lait  
220 ml de crème liquide  
180 grammes de chocolat blanc  
20 grammes de féculle de maïs



#### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la féculle de maïs en fouettant. Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide. Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition. Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur.

# Ingédients pour 6 personnes

3 feuilles de gélatine de 2 grammes

500 ml de lait

220 ml de crème liquide

180 grammes de chocolat blanc

20 grammes de féculle de maïs

## Préparation de cette crème chocolat blanc

### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la féculle de maïs en fouettant

Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide

Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition.

Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur

---

# Crépinettes sauce curry: une recette cookeo



<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

## Crépinettes sauce curry

### Ingédients pour 4 personnes

4 crépinettes

200 g d'oignons congelés

400 g d'émincés de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

250 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

Curry

Huile d'olive

# Préparation

## Mode dorer

Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive . Ajoutez les crépinettes. Laissez dorer 2 mn .

Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.

Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.

## Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

## Repassez en mode dorer

Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.

Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .