

Recette cookeo : cuisses de poulet aux champignons



Une recette légère présentant peu de calories et rapide que vous pouvez réaliser au cookeo mais aussi dans un faitout .

Ingrédients pour 5 personnes

5 cuisses de poulet

1 verre de vin blanc

200 g de champignons de Paris

1 cube de bouillon de poule

1 oignon

Poivre

Sel

Préparation de ses cuisses de poulets

Découpez l'oignon en morceaux.

Allumez votre cookeo et positionnez vous en position manuelle puis ajoutez les ingrédients un par un.

Commencez par les oignons .puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet .Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez .Plongez le cube de bouillon de poule.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;

Passez en cuisson rapide pour une programmation de 25 mn .Choisissez départ immédiat ou différé.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Recette cookeo ou faitout : Encornets à la tomate et aux poivrons



Voici une recette d'encornets à la tomate et aux poivrons qui se réalise rapidement et facilement. Elle peut se réaliser au cookeo ou dans un faitout. Pour la recette avec le faitout cela demande plus de temps de cuisson.

Ingrédients pour 2 personnes pour la version cookeo

400g d'encornets congelés

300 g de poivrons congelés

250 ml de vin blanc

4 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Ail en morceaux congelé

Ingrédients pour 2 personnes pour la version faitout

400g d'encornets congelés

300 g de poivrons congelés

250 ml de vin blanc

4 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Ail en morceaux congelé

Préparation au Cookeo des encornets

Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé .Mélangez et versez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.

Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn) puis choisissez soit fonction immédiate soit différée. Fermez le couvercle du cookeo et c'est parti pour la cuisson.

Préparation dans un faitout

Faites chauffer un faitout 4 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites revenir l'ail, ajoutez les poivrons et laissez cuire 5 mn, puis ajoutez les encornets.

Laissez revenir 2 mn puis versez le vin blanc et 200 ml d'eau dans le faitout .Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates puis mélangez et laissez mijoter 10 mn.

En fin de cuisson ajoutez les 2 dernières cuillères à café de

concentré de tomates et laissez mijoter 2mn. Servez chaud avec des légumes de votre choix.

Bon appétit à tous !!!!

Recette cookeo ou faitout : moules au poireaux



Une recette rapide , simple et qui reste légère . Un peu de bonheur gustatif . Je vous la recommande.

Ingrédients pour 3 personnes

300 g de moules décortiquées congelées

3 blancs de poireaux

1 verre de vin blanc

Jus de citron

Sel

Poivre

Curry

4 cuillères à café de crème fraîche

Huile d'olive

1 gros oignon

Préparation de ces moules aux poireaux

Préparation au cookeo

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.

Coupez l'oignon en morceaux.

Allumez votre cookeo .Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo ;

Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis

ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.

Quittez la fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn de cuisson.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Préparation au faitout

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.

Coupez l'oignon en morceaux.

Faites chauffer une poêle ou un faitout.

Versez de l'huile d'olive dans le faitout.

Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron dans le faitout. Versez de l'eau sur l'ensemble des ingrédients (environ 200 ml).

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mélangez l'ensemble.

Faites cuire pendant 10 mn à feu vif puis 10 mn à feu doux.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à

soupe de crème fraîche.

Recette cookeo ou traditionnelle : curry de limande



Encore un plat savoureux, léger et rapide à concocter. Cette recette devrait ravir l'ensemble de la famille. Elle se réalise soit au cookeo soit dans une poêle ou un faitout .La limande un poisson plat qui vit dans les mers froides est un produit sain tout à fait recommandable pour nos santés alors pourquoi se priver ?

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de limande

2 cuillères à café de fumet de poisson

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

1 petite boîte de tomates pelées

1 pot de fromage blanc (125 g)

4 cuillères à café de curry

Huile d'olive

Préparation de ce curry de limande

Allumer votre cookeo et choisissez la fonction dorer ou faites chauffer une poêle. Dans la cuve du cookeo versez de l'huile d'olive, faites la même chose pour une cuisson avec poêle.

Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients de la recette.

Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4 cuillères de curry .Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des ingrédients.

Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez l'ensemble de la préparation.

Pour la cuisson au Cookeo choisissez la fonction cuisson rapide et optez soit pour une cuisson immédiate ou une cuisson différée. Le temps de cuisson est court 4 mn.

Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Cette recette peut s'améliorer en ajoutant par exemple du persil et des oignons. Cette version de curry de limande se veut un plat familial. En effet les enfants sont toujours réticents sur certains condiments .Chacun pourra faire varier cette recette en fonction de ses goûts.

Vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les soumettre. Ce blog se veut un lieu de partage.

Recette cookeo: semoule au lait et à la vanille



Nous sommes bien d'accord les desserts ne font pas toujours bon ménage avec les régimes. Effectivement la semoule est un féculent . Mais s'il constitue le seul féculent de votre repas pourquoi ne pas consommer ce dessert pour équilibrer votre repas .Une salade, une viande et un

petit dessert pour finir . Quoi demander de mieux .

Ingrédients pour cette semoule

1l de lait

2 oeufs

1 sachet de sucre vanillé

60 g de sucre

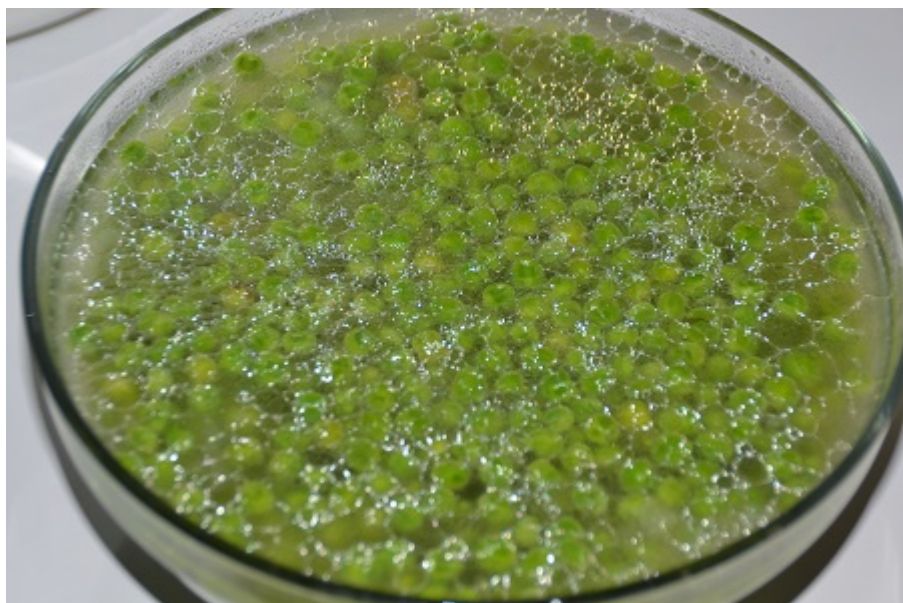
3 cuillères à café d'arome vanille

100 g de semoule à dessert

Préparation

Suivez la vidéo

Recette cookeo : petits pois aux oignons



Un légume vert qui sort de l'ordinaire ; le petit pois .Les petits pois présentent peu de calories, mais sont riches en glucides et en fibres.Ils possèdent également de nombreuses vitamines (B,C,E) ainsi que des minéraux et des oligoéléments.

En ce qui concerne sa préparation pas de difficultés majeures . Pour l'heure je vous les propose avec des petits oignons ,pour la viande je vous laisse maître de votre choix .

Ingédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés

500 g de petits pois congelés

Huile tournesol ou huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation de cette recette de petits pois suivez la vidéo .

Bon appétit à tous .

Recette Cookeo : moules à la tomate



Après les avoir cuisinées à la marinière et au cookeo voici une version de moules à la tomate .Toujours très rapide et facile à exécuter.

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées

250 ml de vin blanc

Persil haché congelé

150 g d'oignons congelés

4 cuillères à soupe de concentré de tomates

3 cuillères à café de curry

Sel

Poivre

Préparation des moules

Allumez votre appareil et choisissez la fonction Ingrédients puis poissons et crustacés et enfin moules. Faites ok et indiquez la quantité de moules (600 g).

Ajoutez les ingrédients :les moules ,les morceaux d'oignons,le vin blanc. Vous pouvez également saler et poivrer.

Le temps de cuisson proposé est de 3 mn . Faites ok puis fermez le couvercle .

Quand la cuisson est terminée saupoudrez de curry selon votre convenance et ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates.

Servez chaud avec des légumes de votre choix . Vous pouvez réaliser cette recette bien sûr sans le Cookeo . Vous pouvez également utiliser la fonction de cuisson différée.

Bon Appétit à tous et n'hésitez pas à faire vos remarques.

Recette cookeo Minceur : blanquette de porc



Recette cookeo Minceur : blanquette de porc

Traditionnellement la blanquette se conjugue avec du veau mais pourquoi ne pas varier les plaisirs avec une autre viande. D'autant plus que la viande de porc est actuellement meilleur marché que le veau succulent certes mais parfois hors de prix .La blanquette se fait également avec de la crème fraiche là je tente avec du fromage blanc.

Cette recette a été réalisée au cookeo mais vous pouvez la réaliser avec un faitout en sachant que le temps de cuisson est plus important avec un faitout.

236 CAL 5PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

1 pot de fromage blanc 125 g

Sel

Poivre

400 g de carottes

1 verre de vin blanc

200 g de champignons congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Préparation au cookeo de cette blanquette

Allumez votre cookeo, versez de l'huile d'olive dans la cuve et placez le sur la fonction dorer puis faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Placez votre appareil en fonction cuisson rapide soit en mode différé soit en cuisson immédiate. 5 Fermez le couvercle du cookeo .

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Préparation dans un faitout

On commence également à faire dorer les oignons avec de l'huile d'olive puis au bout de 2mn on rajoute les champignons. Il suffit

ensuite de rajouter les morceaux de porc.

Les carottes sont ensuite ajoutées .Emiettez le cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Versez le pot de fromage et recouvrez la préparation avec de l'eau.

Faites mijoter 30 mn.

N'hésitez pas à partager vos impressions.

Recette Cookeo minceur : escalopes de poulet basquaise



Recette Cookeo minceur : escalopes de poulet basquaise

Cette recette peut se réaliser sans le cookeo. Une recette peu calorique mais délicieuse , alors pourquoi se priver ?

245 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

1 petit poivron jaune

1 petit poivron vert

1 petit poivron rouge

250 g de champignons de Paris frais

3 tomates

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petit verre de vin blanc

Huile d'olive

Préparation des escalopes de poulet

1. Lavez les tomates, les poivrons et coupez les en morceaux.

2. Coupez les escalopes de poulet en morceaux également. Epluchez et lavez les champignons de Paris et coupez en lamelles.

Quand tous les ingrédients sont prêts allumez votre Cookeo ou faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Pour le Cookeo activer la fonction dorer puis faites dorer les oignons et ajoutez ensuite les autres ingrédients : les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.

3. Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

4. Passez en mode cuisson rapide avec départ immédiat pour le Cookeo. Choisissez 15 mn pour le cookeo. Pour la cuisson dans la poêle ou un faitout faites cuire 35 à 40 mn à feu doux. Salez et poivrez selon votre convenance.

5. Fermez le cookeo et c'est parti pour la cuisson.

Pour aromatiser davantage vous pouvez ajouter de l'ail. Servez chaud avec un féculent de votre choix. Bon appétit à tous.

Recette cookeo légère : rognons au vin rouge



Le Cookeo reste un allié cuisine indéniable. Certains puristes pourront dire que ce n'est pas avec ce genre d'appareil que l'on fait de la grande cuisine, c'est certain mais son intérêt majeur ce n'est pas de faire des plats sophistiqués. En effet, sa fonction de cuisson différée permet un gain de temps certain pour les personnes et les familles actives. Pour ma part grâce au Cookeo je gagne environ 20 mn pour déjeuner car je le programme pour que mon plat soit cuit lorsque j'arrive sur les coups de midi. Il ne reste plus qu'à mettre la table et le tour est joué. Du côté de la qualité des plats il suffit de faire fonctionner son imagination pour trouver des recettes traditionnelles adaptables au Cookeo. Pour cette recette Cookeo, il s'agit d'une recette de rognons au vin rouge. Je dois avouer que je ne me lasse guère de ce style de plat qui présente la particularité d'être léger, facile et rapide à réaliser et surtout peu onéreux.

Ingrédients pour cette recette cookeo

600 g de rognons de bœuf en cube

200 g d'oignons congelés

400 g de champignons de Paris congelés

1 petite boîte de tomates en dés

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 verre de vin rouge

Sel

Poivre

Préparation de cette recette cookeo

1. C'est parti on démarre notre Cookeo et cela va aller tout seul, un jeu d'enfant. Sélectionnez la fonction « dorer » pour commencer cette recette. Votre appareil se place en préchauffage. Pendant le préchauffage ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
2. Faites dorer les oignons pendant 2 mn puis c'est au tour des rognons qui vont rejoindre les oignons.
3. Pendant que les oignons et les rognons cuisent nous allons en profiter pour préparer un bouillon. Nous allons tout d'abord écraser le cube de bouillon de bœuf qui va être mélangé à 500 ml d'eau. Ajoutons ensuite une cuillère à soupe de moutarde. Le bouillon peut être versé dans le Cookeo ainsi que le verre de

4. Ajoutez ensuite les champignons puis sélectionner la fonction « cuisson rapide » et » départ immédiat »et choisissez 15 mn. Fermez le couvercle et c'est parti pour la cuisson.
5. Ouvrez le couvercle de votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
6. Vous pouvez maintenant servir avec un légume de votre choix

googleef85a95477c7679d.html

Saute de champignons à la tomate à la poêle ou au cookeo



Pour ce jour un plat de légumes, un sauté de champignons à la tomate que vous allez pouvoir réaliser soit dans un faitout ou une poêle soit au cookeo. Vous savez cet appareil que Moulinex à créer. II vous permet de concocter des plats soit en cuisson immédiate soit en cuisson programmée. Une fonction bien pratique pour les gens qui ont des semaines bien chargées. En tout cas cette recette au cookeo permet d'apporter un équilibre dans un de vos repas du jour soit en étant consommé seul soit accommodé avec des féculents.

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de champignons de Paris congelés

200 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates en cube

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de paprika

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation dans une poêle ou un faitout

.

1. Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, sel, poivre. Versez le bouillon dans une poêle ou un faitout et ajoutez les champignons que vous faites cuire 10 mn.
2. Egouttez les champignons.
3. Faites suer les 200 g d'oignons avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les champignons égouttés avec les oignons et faites revenir 5 mn.
4. Saupoudrez la préparation avec les 2 cuillères de paprika et mélangez.
5. Ouvrez la boîte de tomates en cube et ajoutez le contenu dans la poêle, laissez cuire 5 mn. Salez et poivrez selon votre convenance

Préparation de cette recette au cookeo

1. Choisissez la fonction « dorer » puis faites dorer les oignons pendant 2 mn avec l'huile d'olive.
2. Préparez un bouillon avec $\frac{1}{2}$ litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Versez le bouillon dans la cuve et ajoutez les champignons de Paris ainsi que les tomates en cube, les cuillères de paprika, le sel, le poivre.
3. Sélectionnez « cuisson rapide », mentionnez 15 mn pour la cuisson et « départ immédiat », fermez le couvercle et laissez agir votre appareil.

Et voilà une recette rapide au cookeo bien rapide à réaliser et qui devrait vous convenir au niveau des saveurs.

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate *by Rousseau Jean Philippe*

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate



Comment réaliser une **recette cookeo** diététique de façon très rapide et succulente. Très simple il vous suffit de suivre les indications de l'article ou de consulter la vidéo qui reprend toutes les phases de la recette. Pour cette recette cookeo diététique nous allons utiliser la fonction « **dorer** » mais aussi « **cuisson rapide** ». Pour réaliser ce plat il vous faudra 5 mn de préparation et 10 mn de cuisson. Faire plus rapide c'est possible mais là c'est tout de même pas mal.

Ingédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

100 g d'oignon

400 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de ciboulette

1 pincée de piment fort

Sel

Poivre

500 ml d'eau

1 bouillon de cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo diététique

1. Mettez en marche votre Cookeo. Positionnez vous sur la position « manuel ».Celui-ci vous demande le mode de cuisson. Sélectionnez « dorer » puis faites ok .L'appareil se met en préchauffage .Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand il est chaud, il vous demande « ajouter les ingrédients ».Vous ajoutez alors les oignons et laissez les dorer 5 mn puis faire OK.

2. Cookeo vous demande si vous souhaitez arrêter la fonction « dorer ». Vous ajoutez alors les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment. Puis faites OK pour arrêter de dorer.

L'appareil vous propose « cuisson rapide » vous faites alors OK .Et vous ajoutez le bouillon que vous avez préparez avec

l'eau et le cube de bœuf .Faites OK

4. Fermez le couvercle puis choisissez **départ immédiat** et faites OK pour valider. Laissez cuire.

5. Eteignez l'appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud.

par portion	4	195,95	27,58	5,35	7,86
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Escalopes de poulet	400	448	96	0	7,2
oignon	100	41	1,3	9	0
moutarde	40	38,8	2,4	2,8	2
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
huile d'olive	20	160	0	0	20
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

Recette cookeo diététique :riz avec programmation



