

# Médailлон filet mignon tomates recette cookeo



## Médailлон filet mignon tomates recette cookeo

### Ingrédients

6 médaillons de filet de porc

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 échalote

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

20 g de beurre

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

Quelques feuilles de persil

### **Préparation**

Emincés vos champignons de Paris (s'ils sont frais)

Passez au hachoir le persil et l'échalote

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

### **Mode dorer**

Faites fondre le beurre dans la cuve du Cooke.

Faites revenir l'échalote et le persil puis ajoutez les médaillons de filet mignon de porc

Ajoutez les champignons de Paris .

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates ,mélangez

Servez chaud avec des légumes de votre choix .

---

# Filet mignon fumé lentilles recette cookeo



## Filet mignon fumé lentilles recette cookeo

### Ingrédients

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

### **Préparation**

Rincez les lentilles.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 800 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Mode dorer**

Versez les lentilles dans la cuve.

Versez le bouillon dans la cuve.

Ajoutez les tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

### **Cuisson rapide ou sous pression Programmez 15mn**

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et la moutarde, mélangez .

Déposez les filets mignon dans la cuve et passez en mode maintien au chaud pour 5 mn

servez chaud.

---

# **Filet mignon sauce curry**

# recette cookeo



## Filet mignon sauce curry recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 oignon

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir le filet mignon puis ajoutez les morceaux d'oignon.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée , réservez le filet mignon pour le couper en tranches repassez en mode dorer puis ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche, la cuillère à soupe de moutarde et de maïzena pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre Cookeo et servez chaud

---

**Filet mignon 3 légumes  
recette cookeo**



# Filet mignon 3 légumes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 poivron

2 courgettes

1 aubergine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates ,les courgettes et l'aubergine en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

.

Versez 150 ml d'eau,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de tomates, de courgettes, d'aubergines dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajouter le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud ensuite

---



# Filet mignon aux légumes d'été cookeo



## Filet mignon aux légumes d'été cookeo

230 CALORIES 6 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 oignon

1 poivron

2 courgettes

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Piment d'Espelette

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux.

Coupez les oignons et les gousses d'ail dégermées en morceaux

Epépinez les poivrons et coupez-les en lanières

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

Puis ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail et faites dorer .

.

Versez 150 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée les morceaux de tomates, de courgettes, de poivrons dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Servez chaud ensuite

---

# Filet mignon Boursin recette cookeo



## Filet mignon Boursin recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 grosse boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de Boursin

50 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez votre filet mignon en tranche

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon sur toutes ses faces quand l'huile est chaude.

Ajoutez les tomates pelées au bout de 2 minutes.

Ajoutez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde.

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de Boursin. Mélangez

Servez chaud ensuite

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Filet mignon tomates moutarde recette cookeo



**Filet mignon tomates moutarde recette cookeo**

**195 CALORIES 4 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 filet mignon (400 g)

4 tomates

1 petite boîte de champignons de Paris

50 ml de vin blanc

50 ml d'eau

2 oignons

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Coupez les oignons en morceaux

Egouttez les champignons de Paris et rincez les

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé pendant 1 mn. Puis ajoutez les oignons et faites dorer pendant 1 mn.

Déposez dans la cuve les tomates coupées en morceaux et laissez revenir pendant 3 à 4 mn.

Ajoutez les champignons de Paris.

.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches.

Puis ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde dans la cuve. Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve et mélangez

Servez chaud ensuite

---

**Filets mignon cookeo 10**  
**recettes volume 2**





## Filets mignon cookeo 10 recettes volume 2

### Filet mignon à la crème

cookeo

#### filet mignon crème/olives

Pour 4 pers.

- 1 filet mignon
- 10cl de vin blanc
- 15cl de bouillon
- 20cl de crème
- 1 barquette de lardons
- 1 quinzaine d'olives vertes
- 1cas de maïzena

Mode dorer, faire revenir 5 bonnes minutes le filet avec les lardons. Verser le vin blanc, attendre que l'alcool se dissipe. Rajouter le bouillon. Ensuite mettre la crème et la cas de maïzena et cuisson rapide 15min.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

### Filet mignon de porc abricots secs

## Filet mignons de porc aux abricots secs



### Ingrédients :

4 personnes

1 filet mignon de porc  
1 oignon rouge  
1 échalote  
1 sachet d'abricot secs  
1 cube or  
1 cc de gingembre en poudre  
1 cc de cumin en poudre  
1 cc de curcuma en poudre  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de fond de veau et 1  
CS de Maizena  
Sel, poivre  
1 cuillère à soupe de persil ciselé

Dégraissier le filet mignon et le couper en  
dés de la taille d'une bouchée.

Peler et émincer l'oignon et l'échalote.  
Dans le bol du Cookéo faire chauffer l'huile  
d'olive. Y faire revenir les lamelles  
d'oignon et d'échalotes pendant 2 minutes,  
puis ajouter les cubes de viande.

Les faire colorer en mélangeant souvent,  
pendant 3/4 minutes. Saupoudrer avec les  
épices, saler et poivrer.

Ajouter le cube, les abricot sec et 400  
millilitre d'eau.

Faire cuire 20 minutes Ajouter le persil  
(accompagnement au choix : pommes de  
terre à l'eau en purée, pâtes semoule ou  
riz...)

## Filet mignon aux pommes et cidre

cookeo

## Filet mignon, aux pommes & cidre

Catherine Fruitier-Hespel

### Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- un filet mignon coupé en tronçons de 3  
cm (selon les goûts)
- deux pommes,
- 25 cl de cidre doux,
- un oignon, deux échalotes,
- un gousse d'ail le tout mixé,
- un bouillon cube de volaille,
- deux cuillères à soupe de maizena,
- une feuille de laurier,
- une branche de thym et une de romarin

Faire dorer avec une matière grasse, vos  
tronçons de porc, accompagnés de l'ail  
échalotes et oignons hâchés, ajouter la maizena  
et bien remuer, ensuite mettre le cidre et les  
pommes, le sel, le poivre, le bouillon cube, les  
pommes coupés en quartier ou cubes, et remuer  
à nouveau, fermer le couvercle et cuisson rapide  
15mn.

# Filet mignon aux 2 moutardes et pommes de terre

cookeo

## Filet mignon aux 2 moutardes et pomme de terre [Emilie Plard](#)

### Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 1kg de pomme de terre
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de moutarde de dijon
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 300ml de fond de veau
- 1 brique 20cl de creme liquide

Faire revenir le filet mignon avec les oignons en mode dorer.

Puis ajouter les pomme de terre, le fond de veau, les moutardes, la creme liquide.

Cuisson rapide 15 min

# Filet mignon aux cerises

cookeo

## Filet mignon aux cerises

[Sylvie Vuillemand](#)

### Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon tranché
- 1 boîte de cerises au sirop
- 1 échalotte
- 1 c à s de sucre de canne liquide
- 100 ml de sangria ou de vin rouge
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- 1 pincée de 5 baies
- 1 pincée de cannelle
- sel, poivre

En mode DORER, faire dorer l'échalotte et le filet mignon.

Ensuite verser le reste des ingrédients, bien mélanger.

Cuisson rapide 7 min.

Si besoin après cuisson ajouter un peu de farine ou de maizena pour épaissir la sauce.



# Filet mignon de porc aux oignons

Moulinex  
cookeo

## Filet mignon de porc aux oignons

Croq Mi t'Aime



### Ingrédients :

2 filets de porc coupés en dés.  
2 oignons.  
1 poivron rouge.  
1 cube aux légumes.  
150 ml d'eau  
avec 5 cuillerées à café de fond de veau.

Dorer les oignons et le poivron,  
ajouter les dés de porc. environ 5  
minutes.

Verser les 150 ml d'eau avec le  
fond de veau. cuisson rapide 20  
minutes, servir avec du riz :  
un délice !

<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

# Filet mignon porc curry miel

## FILET MIGNON DE PORC MIEL CURRY

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 10 MIN/CUISSON 20 MIN**

800 GR DE FILET MIGNON OU SAUTÉ DE PORC  
COUPÉ EN CUBES D ENVIRON 25GR  
UN GROS OIGNON ÉMINCÉ  
UNE BELLE C A S DE CURRY  
2 C À S DE MIEL  
8 BELLES POMME DE TERRES COUPÉES EN  
MORCEAUX  
4 PETITES COURGETTES À COUPER EN MORCEAU PAS  
TROP FINS  
130 ML D EAU  
UN BOUILLON FAIT TOUT  
SEL /POIVRE  
2 C A S DE CRÈME FRAICHE  
SI BESOIN SAUCELINE

EN MODE DORER FAIRE REVENIR LE PORC FARINÉ  
, LES OIGNONS , AJOUTER LE MIEL ET LE CURRY ,  
LAISSER ENCORE UN PEU DORER , AJOUTER TOUT  
LE RESTE ET EN CUISSON SOUS PRESSION  
20MIN , ON PEU REMPLACER LE PORC PAR DU  
POULET ( PILONS OU FILET ) DE L AGNEAU DE LA  
DINDE ...AJOUTER LA CRÈME UNE FOIS LA  
CUISSON TERMINÉE ET AJUSTER LA SAUCE À  
VOTRE GOUT AVEC LA SAUCELINE

DE MÉLANIE PRIMAULT

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

# Filet mignon au Saint Agur

Moulinex  
cookeo

## Filet mignon de veau au saint Agur

Fanny Cuvilliez



### Ingrédients :

Pour 4 personnes

500g filet mignon de veau  
1 oignon  
1 échalotte  
1 gousse d'ail  
1cc huile  
Sel, poivre  
150g saint agur crème  
200ml fond de veau  
1cc sauceline

En mode dorer, mettre l'oignon, l'ail, l'échalote et la viande dans 1cc d'huile pendant 5mn.

Ajouter la crème de saint Agur et le fond de veau, sel, poivre, bien délayer et c'est parti pour 5 mn en cuisson rapide.

Ajouter 1cc de sauceline maïzena et laisser en maintien au chaud qq mn

<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

# Filet mignon en croûte d'épices

cookeo

## Filet mignon en croûte d'épices

Magalie Jacob-James Bond

### Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon
- 2 échalotes
- 2 poivrons
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 1 cuillère à café de 4 épices
- Sel poivre
- 20 cl de vin blanc

Mixer l'échalotes et les poivrons et les mettre dans le fond de la cuve mélanger le miel l'huile et les épices et étaler sur le filet mignon avec un pinceau pour faire la croûte d'épices et le poser sur le lit d'échalotes et poivrons ajouter les 20 cl de vin blanc et faire cuire 15 min en cuisson rapide.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741>

cookeo

# Filet mignon en sauce

Moulinex  
cookeo

## Filet mignon en sauce et ses pommes de terre

Gaëlle le Diascorn



### Ingédients :

Pour 4 personnes

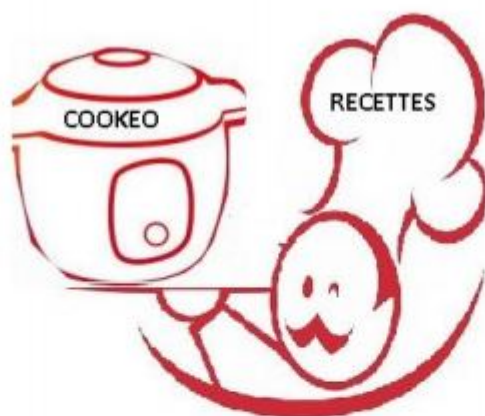
1 filet mignon  
1 oignon  
1 cuillère de farine  
20 cl de fond de veau  
20 cl de vin blanc  
1 petite boîte de concentré  
de tomate  
1 boîte d'olives dénoyautées  
1 cube bouquet garnis

En mode dorer faire revenir le filet  
mignon et l'oignon ajoute la farine  
remue et ajouter le vin blanc et le  
concentré de tomate remuer

ajouter le fond de veau les pommes de  
terre les olives mélanger et

cuisson rapide 20 minutes!!! Et c'est  
prêt

© <https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>



## 1000 RECETTES COOKEO