

# Gratin mini chorizo recette cookeo



## Gratin mini chorizo recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

8 mini chorizo

400 g de tomates

800 g de pommes de terre

200 ml d'eau

200 ml de coulis de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de gruyère râpé

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

## **Préparation**

Epluchez ,passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux .

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux .

Mélangez le coulis de tomates et la cuillère à soupe de moutarde

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir les mini chorizo puis l'oignon.

Ajoutez les tomates et les pommes de terre dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Préchauffer votre four à 200° .

Quand la cuisson rapide est terminée,égouttez la cuve et déposez les pommes de terre et les tomates dans un plat qui va au four

Saupoudrez de gruyère et enfournez 20 mn à 200° (vous pouvez finir par un petit coup de grill)

---

# Gratin d'aubergines recette cookeo



## Gratin d'aubergines recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

100 g de gruyère râpé

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

### Préparation

Passez les aubergines sous l'eau et coupez-les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez l'ail et les rondelles d'aubergine.

Ajoutez 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Préchauffez votre four à 180°

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

Programmez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four.

Saupoudrez de gruyère et enfournez à 180° pendant 10 mn puis 5 mn au grill.

Servez chaud

---

# **Gratin de légumes recette cookeo**



## **Gratin de légumes recette cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de courgettes (3 à 4 courgettes)

500 g de pommes de terre (4 pommes de terre environ)

100 g de gruyère râpé

300 g de tomates (3 à 4 tomates environ)

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boîte de purée de tomates 200 g

### **Préparation**

Lavez les tomates ,les courgettes .

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez les tomates en rondelles

Epluchez les pommes de terre ,passez les sous l'eau et coupez les en morceaux .

Ajoutez une cuillère à soupe de moutade avec la purée de tomates

Faites préchauffer le four à 200°

Ajoutez les morceaux de courgettes et de pommes de terre dans la cuve

Salez et poivrez.

Versez les 200 ml d'eau

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les légumes dans un plat qui va au four.

Versez le vin blanc dans le plat

Répartissez la pulpe de tomates dans le plat

Ajoutez les rondelles de tomates

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pendant 20 mn à 180°

Passez en position grill pendant 10 m pour un aspect doré

---

# Gratin courgettes express cookeo



## Gratin courgettes express cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de gruyère râpé

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

### Préparation

Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Faites préchauffer votre four à 200°

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

Programmez 4 m n

Quand la cuisson est terminée, égouttez les courgettes et redéposez les dans la cuve .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Placez la préparation s dans un plat qui va au four.

Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 15 mn à 200 ° puis 5 mn au grill

Servez chaud

---

# **Gratin de poireaux recette cookeo**



## **Gratin de poireaux recette cookeo**

**165 CALORIES 3 PP SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de poireaux

100 g de crème fraîche

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

400 ml d'eau

### **Préparation**

**Préchauffer votre four à 200°**

**Mode dorer**

**Coupez l'oignon en morceaux**

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignons

Ajoutez les rondelles de poireaux

Versez 400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve les morceaux d'oignon et les morceaux de poireaux.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

---

**Gratin pommes de terre**

# recette cookeo



## Gratin pommes de terre recette cookeo

Une recette qui peut se réaliser sans cookeo ,c »est évident mais le Cookeo c'est mon ustensile préféré. Le temps de cuisson des légumes est plus rapide et je ne suis pas obligé de surveiller la cuisson en permanence.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de champignons

600 g de pommes de terre

100 g de crème fraîche

2 gousses d'ail

70 g de gruyère

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d'eau

200 ml de lait

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les champignons de Paris en morceaux

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Epluchez l'ail, dégermez et râpez les gousses.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir l'ail râpé.

Ajoutez les champignons et les morceaux de pommes de terre

Ajoutez les 300 ml d'eau dans la cuve

Sale et poivrez

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Déposez les champignons et les pommes de terre dans un plat qui va au four

Préchauffez le four à 200 °

Redéposez la cuve dans le cookeo et repassez en mode dorer.

Versez le lait dans la cuve quand le lait commence à bouillir ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Mélangez

jusqu'à épaississement.

Versez la sauce épaissie sur les pommes de terre et les champignons.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 25 mn

---

## **Gratin brocolis recette cookeo**



## **Gratin brocolis recette cookeo**

**190 CALORIES 4 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de brocolis congelés ou un brocolis frais

120 ml de lait

1 œuf

100 g de gruyère râpé

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Préchauffez le four à 180°

Versez 200 ml d'eau dans la cuve

Déposez les fleurettes congelées dans le panier vapeur

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Salez et poivrez.

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

Programmez 3 mn.

Pendant la cuisson battez l'œufs avec le lait et 20 g de gruyère râpé. .

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les fleurettes de brocolis dans un plat qui va au four.

Versez le mélange œuf, gruyère et lait sur les brocolis.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant.

Enfournez 20 mn à 180° puis 10 mn au grill

---

# Gratin chou fleur style ww cookeo



# Gratin chou fleur style ww cookeo

**180 CALORIES 4 PP 5 SP**

Une recette cookeo de gratin inspirée d'une recette ww avec quelques légères modifications.

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 chou-fleur ou 1KG de chou-fleur congelé

2 oignons

2 cuillères à soupe d'huile

250 ml de lait

70 g de gruyère râpé

25 g de fécule de maïs

Sel

Poivre

200 ml

## **Préparation**

Diluez la maïzena dans de l'eau

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez les fleurettes de chou-fleur dans le panier vapeur.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les fleurettes de chou-fleur dans un plat qui va au four.

**Passez en mode doré**

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Versez le lait dans la cuve, ajoutez la maïzena pour faire épaissir.

Salez et poivrez.

Versez la béchamel obtenue sur les fleurettes de chou-fleur.

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez 25 mn à 200 °

Servez chaud

---

## **Gratin courgettes parmesan recette cookeo**



# Gratin courgettes parmesan recette cookeo

**220 CALORIES 5 PP 5 SP**

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j'aime dans les gratins c'est le fait que l'on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu'en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

## **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d'allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d'eau

## **Préparation**

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Dégermez la gousse d'ail et râpez la.

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est

chaude faites revenir les morceaux d'ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

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

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve l'ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

---

# **Gratin courgettes aubergines cookeo**



## **Gratin courgettes aubergines cookeo**

Une recette qui se prépare au cookeo puis qui finit au four pour le gratin .

150 calories 5 SP 4 PP

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 courgettes

1 aubergine

200 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

90 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les courgettes et l'aubergine en rondelles pas trop fines

Mélangez dans un bol le fromage blanc et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les rondelles de courgettes et d'aubergines dans la cuve .

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez.

Préchauffez votre four à 180°

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les rondelles de courgettes et d'aubergines dans un plat qui va au four .

Versez le fromage blanc mélangé avec la moutarde sur les légumes

Saupoudrez de gruyère et enfournez pour 15 mn à 180° puis 5 à 10 mn au grill.

---

# **Gratin purée pommes de terre cookeo**



# Gratin purée pommes de terre cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre

50 g de beurre

200 g de crème fraîche

100 ml de lait

Sel

600 ml d'eau

100 g de gruyère râpé

## Préparation

Epluchez ,lavez les pommes de terre et coupez les en morceaux .

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve .

Versez l'eau.

Faites préchauffer votre four .

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et redéposez les pommes de terre dans la cuve .

Passez les pommes de terre au presse purée.

Versez le lait

Ajoutez la crème fraîche ainsi que le beurre . Mélangez .

Salez selon votre convenance.

Déposez dans un plat qui va au four la préparation pommes de terre crème fraîche .

Saupoudrez de gruyère puis enfournez 10 mn à 180°.

Puis passez en mode grill à pleine puissance pendant 10 mn .

Servez chaud .

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



---

# **Gratin pommes de terre fromage tartiflette cookeo**



# **Gratin pommes de terre fromage tartiflette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1,2 kg de pommes de terre à chair ferme

200 g de fromage à tartiflette

200 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Préparation

Epluchez, lavez et coupez vos pommes de terre.

Découpez le fromage en tranches

**Mode dorer**

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau.

Poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Placez les pommes de terre dans un plat qui va four et vous disposez les tranches de fromage dessus. Vous enfournez à 210° pendant 15 à 20 mn.

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



---

**Gratin courgettes recette  
cookeo**



**175 CALORIES 5 PP 6 SP**

### **Ingrédients pour 6 personnes**

1,5 kg de courgettes

200 g de crème fraîche

120 g de gruyère râpé

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Faites préchauffer votre four à 180°

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

Programmez 7 m n

Quand la cuisson est terminée, égouttez les courgettes et placez les dans un plat qui va au four.

Ajoutez la crème fraîche et saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 20 mn à 180 ° puis 5 mn au grill

Servez chaud

poulet.

par exemple.

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



**1TPE.com**

---

# Gratin poireaux Boursin recette cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

1Kg g de poireaux coupés en rondelles

1 cuillère à soupe de moutarde

150 ml d'eau

50 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de Boursin

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de gruyère râpé

Sel et poivre

## Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles

### **Mode dorer**

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve

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

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmer 7 minutes

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve. Redéposez les poireaux dans la cuve , ajoutez les cuillères de Boursin et mélangez.

Dans un plat qui va au four déposez l'ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère

Passer en mode grill et faites dorer le gruyère .Servez chaud

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



**1TPE.com**