

# Poireaux crevettes recette cookeo



## Poireaux crevettes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de crevettes décortiquées

1 kg de poireaux congelés ou frais

200 ml de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

Déposez dans la cuve les rondelles de poireaux.

Versez 200 ml d'eau

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve, redéposez la cuve dans le cookeo et passez en mode dorer.

Versez l'huile d'olive dans la cuve, redéposez l'huile est chaude faites revenir la crevette décortiquée. Saupoudrez de curry.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Ajoutez les rondelles de poireaux égouttés. Laissez en mode dorer 2 mn puis consommez 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°

---

# **Poireaux pommes de terre dés**

# de jambon cookeo



## **Ingrédients pour 4 personnes**

150 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés ou un oignon

4 pommes de terre coupées en morceaux

600 g de poireaux congelés ou frais

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

## **Préparation**

Coupez l'oignon si c'est un frais .

Lavez et coupez les poireaux en rondelles si ce sont des poireaux frais .

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

Déposez dans la cuve les rondelles de poireaux et les morceaux de pommes de terre

Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau et 100 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les poireaux et pommes de terre. Réservez les .

### **Passez en Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons

Quand les oignons sont dorés ajoutez les dés de jambon puis les rondelles de poireaux et les morceaux de pommes de terre.

Ajoutez la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde. Mélangez .

Salez et poivrez selon votre convenance.

---

# Poireaux lardons Boursin recette cookeo



## Poireaux lardons Boursin recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de poireaux

200 g de lardons naturels

1 cuillère à soupe de Boursin

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Emiettez le cube de bœuf dans la cuve.

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

Programmez 7 mn

Egouttez la cuve et réservez les rondelles de poireaux.

### **Mode dorer**

Déposez les lardons dans la cuve. Faites dorer 2 à 3 mn.

Ajoutez les poireaux et faites cuire 2 mn.

Ajoutez la crème fraîche et le Boursin la moutarde et mélangez.

Servez chaud.

---

# **Poireaux sauce asiatique recette cookeo**



**Poireaux sauce asiatique recette  
cookeo**

**120 CALORIES 3 PP 2 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 Blancs de poireaux (comptez 800 g)

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile de sésame ou huile de tournesol

1 cuillère à soupe de graines de sésame dorées

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin .

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez les blancs de poireaux en rondelles et déposez les dans la cuve

.

Versez 200 ml d'eau

Salez et poivrez

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Pendant la cuisson mélangez dans un bol la sauce soja, l'huile ,les graines de sésame, le vinaigre de vin .

Versez la sauce sur les poireaux que vous avez égouttés. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 2 à 3h

---

# Poireaux ricotta recette cookeo



## Poireaux ricotta recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1000 g de poireaux congelés ou frais

2 cuillères à soupe de rizdor ou une dose de safran

1 cube de bouillon de légumes

80 g de ricotta

Sel

Poivre

300 ml d'eau

### **Préparation**

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec le rizdor ou le safran. Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 6 mn.

Ajoutez la ricotta quand la cuisson est terminée. Mélangez

Servez chaud

---

# Poireaux sauce curry cookeo



## Poireaux sauce curry cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux

200 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde mi forte

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Persil

### **Préparation**

Lavez vos blancs de poireaux puis coupez-les en rondelles.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

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

Programmez 8 mn

Pendant la cuisson préparez une sauce avec 200 ml de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de curry, une cuillère à soupe de moutarde mi forte.

Mélangez, salez et poivrez.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.

Servez froid avec la sauce curry

---

# **Poireaux vinaigrette recette cookeo**



# Poireaux vinaigrette recette cookeo

**190 CALORIES 5 PP 5 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 poireaux

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 échalotes

Sel

Poivre

**Préparation**

Coupez les échalotes en morceaux.

Préparez votre vinaigrette dans un ramequin :

- Commencez par le vinaigre
- Ajoutez la cuillère de moutarde et mélangez
  - Salez et poivrez
- Ajoutez petit à petit les 4 cuillères à soupe d'huile
  - Ajoutez les morceaux d'échalotes

Sélectionnez la fonction **Ingrédients** puis choisissez **Fruits et légumes** puis **Poireaux**.

Indiquez le poids de vos poireaux.

Ajoutez dans la cuve 200 ml d'eau.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.

**Commencez la recette en appuyant sur OK ;** Fermez le couvercle.

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.

Servez froid avec la vinaigrette et les morceaux d'échalotes

**POIREAUX VINAIGRETTE** au cookeo *par*