

# Sauté de porc légumes recette cookeo



# Sauté de porc légumes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

400 g de carottes

300 g de poireaux

600 g de pommes de terre

100 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d'eau

Curry

### **Préparation**

Coupez les carottes en rondelles.

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

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Emincez les champignons de Paris

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les sautés de porc

Versez un bouillon composé de 400ml d'eau, 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de pommes de terre, de poireaux, de carottes et de champignons dans la cuve

Reprogrammez 6 mn

Servez chaud.

---

# Côtes porc Boursin recette cookeo



## Côtes porc Boursin recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

300 g de champignons de Paris congelés

100 g de Boursin

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

1 oignon

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux (vous pouvez le passer au hachoir)

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

### **Mode dorer**

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

Ajoutez ensuite les côtes de porc.

Ajoutez les champignons.

Versez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson rapide ou sous pression programmez 6 mn**

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer.

Ajoutez le Boursin et la cuillère à soupe de maïzena diluée dans de l'eau

Quand la sauce à épaissi arrêter votre Cookeo et servez chaud avec un légume de votre choix.

---

# Côtes de porc tomates recette cookeo



# Côtes de porc tomates recette cookeo

## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 à 5 côtes de porc

4 tomates

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Coupez l'oignon et les tomates en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites revenir les côtes de porc.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Versez 100 ml de vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

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

Programmez 6 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée et la moutarde. Mélangez et servez chaud

---

# **Rôti de porc légumes recette**

# cookeo



## Rôti de porc légumes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

1 petite boîte de tomates pelées ou 4 tomates fraîches

200 g de courgettes

200 g de poivrons congelés ou frais

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Epices Tex Mex (facultatif)

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les courgettes en rondelles (passez les sous l'eau avant)

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les tomates en morceaux si elles sont fraîches

Vous pouvez aussi utiliser des légumes frais en fonction de la saison

Préparez un bouillon avec 50 ml de vin blanc, 100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les poivrons faites dorer 2 à 3 mn .

Saupoudrez d'épices Tex Mex

Versez le bouillon préparé dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les tomates pelées , les lanières de poivron, les courgettes

Reprogrammez une cuisson rapide pour 5 mn

Coupez votre rôti et servez chaud



---

# Blanquette de sauté de porc au cookeo



## Blanquette de sauté de porc au cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de sauté de porc

1 cube de bouillon de bœuf

70 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

2 carottes

200 g de poireaux

200 g de champignons de "Paris

1 oignon

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de maizena

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez et lavez les champignons de Paris en lamelles ;  
déposez les dans un bol et versez du jus de citron

Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles

Passez les poireaux sous l'eau et coupez les en rondelles

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est  
chaude faites dorer les morceaux de viande puis ajoutez les  
morceaux d'oignons

Versez le vin blanc et un bouillon composé de 200 l d'eau  
avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez ensuite les  
champignons de Paris, les carottes, les poireaux.

Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide  
pour 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche

Repassez en mode dorer

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.

Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cookeo puis servez chaud

```
iframe width= »560″ height= »315″  
src= »https://www.youtube.com/embed/_ppobD-2aEs »  
frameborder= »0″ allow= »accelerometer; autoplay; encrypted-  
media; gyroscope; picture-in-picture » allowfullscreen>
```

---

## Sauté de porc aux légumes cookeo



# Sauté de porc aux légumes cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

700 g de sauté de porc

400 g de carottes

400 g de poireaux

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

## Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

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

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de sauté de porc

Les rondelles de carottes

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d'eau, 50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 15 mn

Servez chaud.

---

## **Côtes de porc sans os tomates cookeo**



## **Côtes de porc sans os tomates cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 côtes de porc sans os

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 petite boîte de concentré de tomates

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Persil frais ou déshydraté

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve. Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Ajoutez les champignons de Paris .

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

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

Programmez 5 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

---

# Sauté de porc au cidre cookeo



## Sauté de porc au cidre cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

200 g de champignons

100 g d'oignons congelés

200 ml de cidre

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

#### Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faite revenir les sautés de porc .

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les champignons

Versez l'eau et le cidre dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn

Servez chaud

---

**Escalopes porc tomates  
haricots rouges cookeo**





## **Escalopes porc tomates haricots rouges cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de porc

1 boîte de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

1 grosse boîte de haricots rouges

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

50 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Egouttez les haricots rouges.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de porc pendant 2 à 3 mn .

Ajoutez les haricots rouges, la boîte de tomates pelées.

Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau et de 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**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates mélangez et servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

**Côte de porc haricots verts  
cookeo**



# Côte de porc haricots verts cookeo

275 CALORIES 6 PP 5 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

800 g d'haricots verts

200 g d'oignons

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

## Préparation

### Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons pendant une minute

Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn

Saupoudrez de mélange 5 baies

Ajoutez les haricots verts.

Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn et fermez le couvercle

Egouttez l'ensemble de la préparation et dressez vos assiettes

Servez chaud

---

# **Côtes de porc tomates recette cookeo**



# Côtes de porc tomates recette cookeo

## Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc

1 petite boîte de tomates pelées

1 petite boîte de concentré de tomates

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

## Préparation

**Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve .Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Versez la boîte de tomates pelées, le verre de vin blanc l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

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

Programmez 6 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

COTE DE PORC TOMATES au cookeo *par*