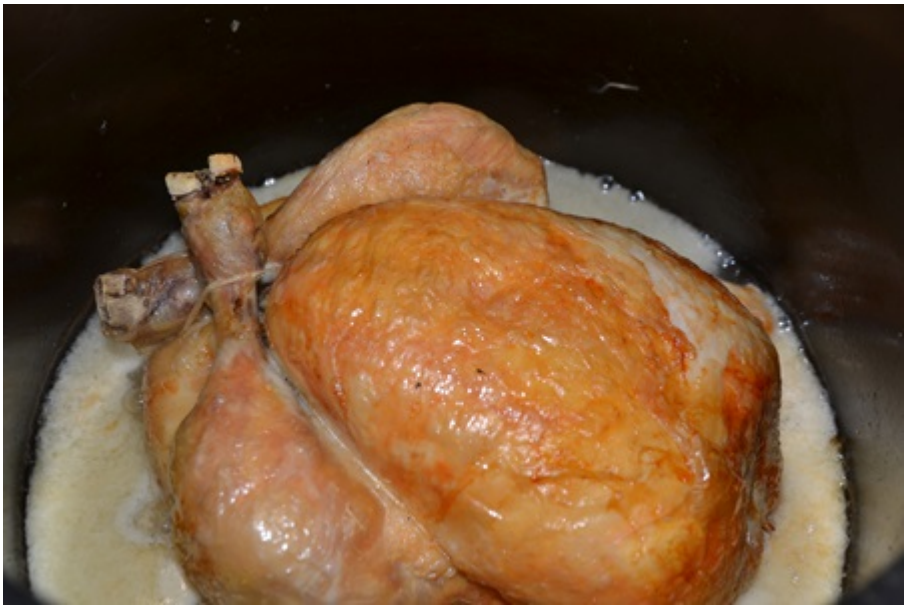
Poulet rôti cookeo et extra crisp ou four



Poulet rôti cookeo et extra crisp

Ingrédients

1 poulet

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile

1 cube de bouillon de boeuf ou volailles

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l’huile de votre choix

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau ,100 ml de vin blanc,

un cube de bouillon de volailles émietté

Mode dorer

Déposez le poulet dans la cuve et faites le dorer .

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée installez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo (ou mettez votre poulet dans un plat puis finissez la cuisson au four)

Programmez 20 mn de cuisson à 200°

Poulet petits pois pommes de terre cookeo



Poulet petits pois pdt cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g d’escalopes de poulet

500 g de petits pois congelés

500 g de pommes de terre

1 oignon ou oignons congelés

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d’eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

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

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer les escalopes de poulet quand l’huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer

Saupoudrez de curry

Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

servez chaud

Poulet haricots pommes de terre recette cookeo



Poulet haricots pommes de terre recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet

600 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 ml d’eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d’huile

4 gousses d’ail

Persil frais ou déshydraté

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l’ail en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,200 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Versez l’huile dans la cuve quand l’huile est chaude déposez les morceaux de poulet dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez l’ail coupée en morceaux

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté

Ajoutez les haricots verts et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud

Riz hauts de cuisse crevettes recette cookeo



Riz hauts de cuisses crevettes

recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

10 crevettes

5 hauts de cuisses de poulet

100 g d’oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

150 g de petits pois congelés

1 petite boite de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d’eau

1 oignon ou 100 g d’oignons congelés

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Faites revenir les hauts de cuisse et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à café d’huile ‘

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de rizdor ou safran

Ajoutez les crevettes ,la boite de tomates pelées et le riz.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 13 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les petits pois ,les tomates pelées ,les crevettes et le riz

Programmez une cuisson rapide ou sous pression selon le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.Servez chaud

---

Escalopes poulet courgettes tomates recette cookeo



Ingrédients 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet

2 courgettes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volailles

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Passez les courgettes sous l’eau puis coupez les en morceaux.

Coupez les escalopes en morceaux

Mélangez les cuillères à café de concentré de tomates et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau ,100ml de vin blanc et un cube de bouillon de volailles émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez.

Ajoutez les tomates pelées et les morceaux de courgettes

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 6 mn

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

---

Poulet pommes de terre tomates recette cookeo



Poulet pommes de terre tomates recette cookeo

Ingrédients 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet

1 oignon rouge

800 g de pommes de terre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volailles

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Epluchez les pommes de terre, passez les sous l’eau puis coupez les en morceaux.

Coupez les escalopes en morceaux

Hachez votre oignon rouge.

Saupoudrez de curry

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau ,100mld e vin blanc et un cube de bouillon de volailles émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet et l’oignon haché.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez.

Ajoutez les tomates pelées et les morceaux de pommesde terre.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 6 mn

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

---

Poulet petits pois pdt carottes cookeo



Poulet petits pois pdt carottes

cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet

500 g de petits pois congelés

200 g de carottes congelées ou fraiches

400 g de pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d’eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

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

Coupez les carottes en rondelles si ce sont des fraîches

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer les escalopes

de poulet quand l’huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer

Ajoutez les petits pois , les rondelles de carottes et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d’eau et d’un cube de boeuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

servez chaud

>

Escalopes poulet poivrons recette cookeo



Escalopes poulet poivrons recette cookeo

280 CALORIES 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

1 oignon

2 poivrons

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

Préparation

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve .Quand l’huile est chaude faites dorer les escalopes de poulet

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

Versez 100 ml de vin blanc et la boite de tomates pelées avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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

---

Riz poulet crème fraîche recette cookeo



Riz poulet crème fraîche recette cookeo

Avec cette recette Cookeo vous devriez faire l’unanimité. En tout cas dans ma famille de 5 personnes grands et plus petits aiment beaucoup cette recette . Elle est même demandée très souvent .

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz

400 g d’escalopes de poulet ou médaillons ou aiguillettes

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d ‘olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer votre poulet pendant 2 à 3 mn.

Ajoutez le riz dans la cuve.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée, ouvrez votre Cookeo et ajoutez la crème. Mélangez et servez chaud

Conseils

Vous pouvez ajoutez des épices comme le curry ou le curcuma.

Cette recette peut également se réaliser avec de la dinde

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Poulet façon libanaise recette cookeo



Poulet façon libanaise recette cookeo

225 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet coupées en morceaux

1 yaourt nature

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 citron

2 gousses d’ail

Sel

Poivre

Persil quelques branches

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Pressez le jus d’un citron .

Ciselé du persil (quelques branches)

Coupez l’ail en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve .

Quand l’huile est chaude faites dorer le poulet et ajoutez les morceaux de gousse d’ail et le persil ciselé.

Versez 200 ml d’eau et le jus du citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le yaourt nature ,mélangez et servez chaud .

Poulet yaourt recette cookeo



Poulet yaourt recette cookeo

290 CALORIES 6 PP 3 SP (programme liberté)

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’aiguillettes de poulet

le jus d’un citron

4 gousses d’ail

Quelques brins de persil

2 yaourts natures

400 g de champignons de Paris

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

sel et poivre

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d’ail
Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez
Mode dorer
Versez l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes
Ajoutez les champignons de Paris
Versez le bouillon composé de 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer 5 minutes
Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron
Mélangez et servez chaud

Pour une sauce plus épaisse vous pouvez épaissir avec de la maizena en repassant en mode dorer . Pour plus de détails contactez moi.

Pâtes poulet petits pois recette cookeo



Pâtes poulet petits pois recette cookeo

325 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’aiguillettes de poulet

400 g de petits pois

200 de pâtes

1 oignon

Huile

1 cube de bouillon de volaille

300 ml l d’eau

Sel

Poivre

Curcuma

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites dorer les oignons pendant une minute puis ajoutez les aiguillettes de poulet .

Ajoutez ensuite les pâtes et versez un bouillon composé de 300 ml d’eau dans la cuve .

Ajoutez les petits pois puis salez et poivrez.

Saupoudrez de curcuma.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud .

Poulet aux 3 légumes recette cookeo



Poulet aux 3 légumes recette cookeo

206 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de poulet

2 courgettes

1 poivron

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d’eau

100 ml de vin blanc

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l’huile est chaude.

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons .

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

Versez un bouillon composé de 100 ml d’eau ,100 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix.

Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo



Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo 315 CALORIES 7 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 g d’oignons congelés

Herbe de Provence

1 verre de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

500 ml d’eau

Huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet et les oignons dans la cuve avec de l’huile d’olive

Ajoutez les champignons de Paris et les haricots verts.

Versez le verre de vin blanc et l’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d’herbes de Provence

Versez 400 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud