Ratatouille une recette au cookeo

Ratatouille une recette au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

3 tomates

2 aubergines

4 courgettes

1 oignon

2 poivrons

100 ml d’eau

100ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

2 gousses d’ail

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Passez le persil sous l’eau. Ciselez les feuilles

Coupez l’oignon et l’ail en morceaux. Passez-les au hachoir avec les feuilles de persil

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

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 dorer les oignons, l’ail et le persil

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les morceaux de poivron.

Ajoutez ensuite les tomates, les morceaux d’aubergine, les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

Légumes d’été à ma façon recette cookeo

Légumes d’été à ma façon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates

1 oignon frais

400 g d’aubergines

600 g de courgettes

2 cuillères à café d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de persil déshydraté

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les tomates, les courgettes, les aubergines, l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons

Faites ensuite revenir, les morceaux d’aubergines et les morceaux de courgettes.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrez ,saupoudrez de curry et de persil déshydraté

Versez 100 ml de vin blanc

Emiettez le cube de bouillon de boeuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

Sauté de porc en ratatouille recette cookeo

Sauté de porc en ratatouille recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de sauté de porc

400 g de tomates

500 g d’aubergines

400 g de courgettes

1 oignon

1 poivron ou 200 g de laniéres de poivrons congelées

100 ml de vin blanc

2 gousses d’ail

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l’ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez les morceaux d’oignons et d’ail pour les faire dorer.

Déposez dans la cuve les morceaux de courgettes,poivrons,aubergines et tomates.

Versez 100 ml de vin blanc avec un cuve de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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

---

Ratatouille piment Espelette cookeo

Ratatouille piment Espelette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 tomates

1 oignon frais

1 gousse d’ail

400 g d’aubergines

400 g de courgettes

1 cuillère à café d’ail déshydraté ou 2 gousses d’ail

2 cuillères à café d’huile d’olive

1 cuillère à café d’herbes de Provence

Piment d’Espelette

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Préparation

Coupez les tomates, les courgettes, les aubergines, l’oignon et la gousse d’ail en morceaux.

Epépinez le poivron et coupez le en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l’ail.

Faites ensuite revenir les poivrons, les morceaux

d’aubergines et les morceaux de courgettes.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, saupoudrez de piment d’Espelette et d’herbes de Provence

Versez 200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

Ratatouille une recette au cookeo

Ratatouille une recette au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de tomates

500 g d’aubergines

500 g de courgettes

2 oignons

200 g de poivrons

200 ml d’eau

2 gousses d’ail

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Thym

Sel

Poivre

Préparation

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l’ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les morceaux de poivron .

Ajoutez ensuite les tomates ,les morceaux d’aubergine , les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

Versez 200 ml d’eau

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym et de laurier

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

servez chaud

Ratatouille maison recette cookeo

Ratatouille maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron / 4 tomates/4 pommes de terre (200 g)

2 oignons / 2 gousses d’ail

250 g de champignons de Paris/ 1 aubergine ou 200 g d’aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

2 cuillères à café d’huile d’olive / Sel /Poivre/ Curry

Quelques branches de persil/12 olives vertes dénoyautées

200 ml d’eau :100 ml de vin blanc

1 petite boite de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux .Lavez les pommes de terre.

Passez sous l’eau les tomates et coupez-les en morceaux.

Passez sous l’eau le poivron, les courgettes et les aubergines et coupez-les en morceaux .

Lavez et ciselez le persil.

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l’ail .

Faites ensuite revenir les poivrons , les morceaux d’aubergines et les rondelles de courgettes et les champignons de Paris .

Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .

Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Versez 100 ml d’eau dans la cuve et 100 ml de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez. Servez chaud ou froid

---

Ratatouille express recette

cookeo

Ratatouille express recette cookeo

130 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tomates /400 g de courgettes

400 g d’aubergines/1 poivron rouge

1 oignon/100 ml de vin blanc

100 ml d’eau /1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d’ail /Sel /Poivre

Herbes de Provence/1 cuillère à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l’aubergine en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux de poivron .

Ajoutez ensuite les tomates ,les morceaux d’aubergine , les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

Ratatouille merguez recette cookeo pour les beaux jours

Ratatouille merguez recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

8 merguez

400 g de tomates

400 g de courgettes

400 g d’aubergines

1 poivron rouge

1 oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d’ail

Sel

Poivre

Herbes de Provence

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l’aubergine en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les merguez dans la cuve .

Ajoutez au bout de 2 mn les oignons et l’ail coupé en morceaux

Faites revenir environ 2 mn puis ajoutez les aubergines ,les courgettes,les tomates,le poivron (bien sûr tout cela en morceaux).

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud