Salade lentilles gésiers recette cookeo



Salade lentilles gésiers recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

300 g de gésiers de volailles confits

3 tomates

3 cuillères à soupe d’huile de tournesol

1 cuillère à soupe d’huile de noix

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

1 l d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les gésiers de volailles en morceaux

Préparez la sauce vinaigrette avec les 3 cuillères à soupe d’huile de tournesol , la cuillère à soupe d’huile de noix les 2 cuillères de vinaigre et la cuillère à café de moutarde

Coupez les tomates en morceaux

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles dans la cuve du cookeo et faites les dorer

Versez ensuite les lentilles et le litre d’eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et refroidissez à l’eau.

Déposez les lentilles dans un saladier .

Ajoutez les tomates, et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Nettoyez votre cuve et passez en mode dorer

Déposez les gésiers dans la cuve faites les revenir 5 mn .

Laissez refroidir 2 mn à l’air libre .

Ajoutez les gésiers dans le saladier .

Ajoutez la vinaigrette et mélangez .

Salade au cookeo 3 recettes



Salade au cookeo 3 recettes

Voici une petite sélection de salades pour les beaux jours réalisées à l’aide du cookeo

Salade macédoine jambon



Salade composée riz dinde



Salade presque niçoise



---

3 recettes cookeo de salades pour les beaux jours



3 recettes cookeo de salades pour les beaux jours

Même quand il commence à faire chaud notre cookeo peut nous aider à réaliser de bonnes recettes et notamment des salades . Alors je vous propose 3 recettes cookeo de salade. Pour obtenir la description cliquez sur le titre de la recette .

Salade poireaux vinaigrette recette cookeo



Salade composée riz saumon recette cookeo



Salade pommes de terre grecque recette cookeo



Salade macédoine jambon recette cookeo



Salade macédoine jambon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de macédoine de légumes congelés

200 g de dés de jambon

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à café de vinaigre

2 tomates

Sel

Poivre

600 ml d’eau

Préparation

Mélangez la mayonnaise et le vinaigre

Coupez les tomates en morceaux

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes.

Versez 600 ml d’eau.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et passez la sous l’eau.

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Laissez refroidir à l’air libre puis déposez les dés de jambon et les morceaux de tomates dans le saladier.

Placez le saladier et le mélange mayonnaise vinaigre au frigo au moins pour 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez le mélange mayonnaise vinaigre. Mélangez et servez.

Salade torsades surimi recette cookeo



Salade torsades surimi recette cookeo

Ingrédients

250 g de torsades

200 g de tomates cerise

1 petite boite de thon

200 g de surimi

100 ml de crème fraîche

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1cuillère à soupe de vinaigre

Sel

Poivre

Eau

Préparation

Coupez le surimi en morceaux

Coupez les tomates cerises en 2

Egouttez la boite de thon

Déposez le thon, les tomates cerises et le surimi dans un saladier et placez-le au frigo.

Dans un bol mélangez la mayonnaise la crème fraîche avec le vinaigre et placez le bol au frigo

Déposez les torsades dans la cuve du Cookeo

Recouvrez les torsades avec de l ‘eau

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quad la cuisson est terminée égouttez la cuve et passez les torsades sous l’eau froide.

Déposez les torsades dans un saladier puis placez le au frigo pendant au moins 2 h

Sortez tous les saladiers ainsi que le bol mayonnaise vinaigre crème fraîche.

Mélangez les torsades avec le surimi, les tomates cerise, le thon

Ajoutez le mélange mayonnaise vinaigre puis servez.

Salade torsades multicolores recette cookeo



Salade torsades multicolores recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de torsades multicolores

4 tranches de gouda

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 boite de mais

Sel

Poivre

Eau (600 ml)

Préparation

Coupez les tomates cerises en 2 et le fromage en morceaux

Egouttez la boite de mais

Mélangez dans un récipient la moutarde et la mayonnaise

Déposez les torsades dans la cuve.

Versez l’eau.

Salez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de torsades divise par 2.

Quand la cuisson est terminée égouttez les torsades . Passez les torsades sous l’eau.

Déposez les torsades dans un saladier.

Ajoutez le mais ,les morceaux de tomates et de fromage.

Placez le saladier et la sauce moutarde mayonnaise au frigo pendant au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez dans le saladier la cuillère à soupe de moutarde et la mayonnaise. Mélangez.

Servez froid

Salade macédoine crabe recette cookeo



Salade macédoine crabe recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de macédoine de légumes congelés

1 boite de crabe émietté

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

1 tomate

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Préparation

Coupez la tomate en morceaux

Egouttez le crabe

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes.

Versez 400 ml d’eau.

Salez et poivrez

Mélangez dans un récipient la mayonnaise et la cuillère à soupe de moutarde

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve.

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Laissez refroidir à l’air libre puis déposez les miettes de crabe et les morceaux de tomates dans le saladier.

Placez le saladier au frigo au moins pour 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez la mayonnaise et la moutarde. Mélangez et servez.

Salade pommes de terre cornichons recette cookeo



Salade pommes de terre cornichons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pommes de terre

1 oignon rouge

12 cornichons

6 Cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

Persil frais ou congelé

500 ml d’eau

Préparation

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

Passez l’oignon rouge au hachoir

Coupez les cornichons en rondelles

Préparez une sauce avec la moutarde, l’huile d’olive et le vinaigre de vin

Lavez votre persil et ciselez le si c’est du frais.

Ajoutez le persil avec la sauce vinaigrette.

Mode dorer

Versez l’eau dans la cuve et programmez mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre et réservez les dans un saladier.

Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant une bonne heure.

Sortez le saladier du frigo et versez la sauce vinaigrette et mélangez délicatement. (Rajoutez si nécessaire un peu de sauce vinaigrette.

Salade pommes de terre carottes cookeo



Salade pommes de terre carottes cookeo

Ingrédients

600 g de pommes de terre

200 g de carottes congelées ou fraiches

5 cuillères à soupe de mayonnaise

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de vinaigre

300 ml d’eau

1 demi concombre

Préparation

Passez la moitié de concombre sous l’eau et coupez-le en fines rondelles.

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

coupez-les en morceaux.

Coupez les carottes en rondelles si ce sont des carottes fraîches

Mélangez les cuillères de mayonnaise avec le vinaigre.

Déposez les morceaux de pommes de terre et les rondelles de carottes dans la cuve du Cookeo.

Salez et poivrez.

Versez 300 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve.

Passez les pommes de terre et les carottes sous l’eau.

Déposez-les en suite dans un saladier. Laissez refroidir à l’air libre puis ajoutez les rondelles de concombre et placez le saladier au frigo au moins 2 h.

Sortez le saladier et ajoutez le mélange mayonnaise vinaigre et servez.

Salade presque niçoise recette cookeo



Salade presque niçoise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de haricots verts frais ou congelés

6 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

2 œufs

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

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

Coupez les tomates cerises en 2.

Passez les œufs sous l’eau

Déposez les haricots verts ,les morceaux de pommes de terre et les œufs dans le cookeo.

Versez 300 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Déposez les œufs dans un récipient rempli d’eau

.Egouttez les haricots verts ,les pommes de terre et laissez refroidir à l’air libre, déposez-les dans un saladier .

Ecalez les œufs.

Déposez dans le saladier avec les haricots verts et les pommes de terre, les œufs ,les tomates cerises.

Placez le saladier au frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo. Coupez les œufs en 2 .

Servez dans les assiettes avec de la mayonnaise. Vous pouvez aussi mélanger directement dans le saladier avant de servir

---

Salade macédoine au thon recette cookeo



Salade macédoine au thon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de macédoine de légumes congelés

1 boite de thon

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde

1 tomate

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Coupez la tomate en morceaux

Egouttez et émiettez le thon.

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes.

Versez 200 ml d’eau.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve.

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Laissez refroidir à l’air libre puis déposez les miettes de thon et les morceaux de tomates dans le saladier.

Placez le saladier au frigo au moins pour 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo.

Ajoutez la mayonnaise et la moutarde. Mélangez et servez.

Salade haricots blancs thon cookeo



Salade haricots blancs thon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots blancs congelés

1 petite boite de thon

4 tomates

1 oignon rouge ou la moitié selon la grosseur de l’oignon

Pour la vinaigrette

6 cuillères à soupe d’huile d’olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Eau 600 ml

20 ml de jus de citron

Préparation

Coupez les tomates et l’oignon rouge en morceaux.

Egouttez la boite de thon au naturel

Préparez la vinaigrette pendant la cuisson des haricots avec l’huile,la moutarde ,le vinaigre de vin et le jus de citron

Déposez les haricots blancs dans la cuve . Recouvrez d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots blancs,passez les sous l’eau froide et placez les dans un saladier. puis laisser refroidir à l’air libre.

Placez également dans le saladier les morceaux de tomates et d’oignons ainsi que le thon émietté.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Servez froid avec la vinaigrette

Salade pommes de terre concombre cookeo



Salade pommes de terre concombre cookeo

Ingrédients

600 g de pommes de terre

80 g de mozzarella

1 tomate

1 concombre

150 g de crème fraîche

20 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

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

Coupez le concombre en morceaux

Coupez la mozzarella et la tomate en morceaux

Egouttez les cœurs d’artichauts et coupez-les en morceaux.

Préparez une sauce avec 3 cuillères à soupe de crème fraîche et le jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre.

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve.

Versez l’eau et ajoutez une pincée de sel.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et laissez refroidir les pommes de terre à l’air libre.

Quand les pommes de terre sont refroidies déposez les dans un saladier avec les cœurs d’artichauts, les rondelles de concombre.

Placez la sauce et le saladier dans le frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier et la sauce. Versez la sauce dans le saladier et mélangez.

Servez aussitôt

Salade 2 haricots thon tomates cookeo



Salade 2 haricots thon tomates cookeo

190 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

200 g de tomates cerises

1 échalote ou un oignon rouge

1 petite boite de thon naturel

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l’huile,le vinaigre , la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Egouttez le thon

Coupez l’échalote en morceaux

Passez les tomates cerises sous l’eau (vous pouvez les coupez en 2)

Déposez les haricots verts et beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d’eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l’air libre.

Ajoutez les morceaux d’échalotes ,les tomates cerises coupées en 2 et le thon sur les haricots puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la

sauce vinaigrette