Salade pâtes poulet fromage cookeo



Salade pâtes poulet fromage cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

400 de pâtes de votre choix

100 g de fromage de votre choix cantal, bleu de Bresse

2 tomates

Sel

Poivre

1 ou 2 feuilles de basilic

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez le poulet en lamelles

Coupez le fromage en morceaux

Rincez les pâtes sous l’eau

Lavez et coupez les feuilles de basilic

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Préparez la vinaigrette avec l’huile d’olive, le citron, le vinaigre balsamique.

Versez les pâtes dans le cookeo puis versez 800 ml d’eau.

Ajoutez le poulet.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et placez les pâtes et le poulet dans un saladier

Laissez refroidir à l’air libre.

Ajoutez les tomates en morceaux, le basilic et le fromage.

Placez au frigo au moins 2 h

Servez avec la vinaigrette

Salade composée riz tomates cookeo



Salade composée riz tomates cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz (j’utilise de l’incollable)

100 g de cantal ou de gruyère

1 petite boite de mais 285 g

2 œufs

4 tomates

100 ml de vinaigre d’alcool

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Persil ou ciboulette (facultatif)

Préparation

Egouttez et rincez le maïs et le riz sous l’eau

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

Coupez le cantal en morceaux.

Dans un bol préparez la sauce vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère de moutarde et enfin l’huile d’olive.

Cuisson des œufs

Pour la cuisson des œufs soit vous utilisez une casserole soit vous utilisez votre cookeo. Alors en fin de cuisson laissez refroidir les œufs, rincez votre cuve pour faire cuire le riz.

Posez les œufs dans la cuve du cookeo.

Versez l’eau pour recouvrir les œufs.

Ajoutez le vinaigre d’alcool.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Refroidir les œufs sous l’eau froide.

Quand les œufs sont froids écalez les et coupez- les en morceaux.

Cuisson du riz

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l’air libre (vous pouvez le passez sous l’eau froide).

Déposez le riz dans un saladier. Ajoutez le maïs, les morceaux de tomates, de cantal et les œufs coupés en morceaux

Placez le saladier dans le frigo. Au bout de 2 h sortez le saladier et mélangez les ingrédients avec la sauce vinaigrette.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Servez froid

Salade tomates haricots maïs cookeo





CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR PLUS D’INFORMATIONS

Salade tomates haricots maïs cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

220 CALORIES 5 PP 3 SP

500 g de haricots verts frais ou congelés

500 g de haricots beurre frais ou congelés
6 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 petite boite de mais

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts et les haricots beurre à cuire . Dans un récipient versez l’huile ,le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde et mélangez.

Egouttez le mais .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts et haricots beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d’eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ,égouttez les haricots verts et haricots beurre et laissez refroidir à l'air libre.

Déposez les haricots dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots du frigo puis dressez votre salade en ajoutant,les tomates cerises coupées en 2 et le mais égoutté.

Servez avec la vinaigrette

Salade pommes de terre tomates haricots cookeo



Salade pommes de terre tomates haricots cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pomme de terre

400 g de haricots verts frais ou congelés

60 g d’olives dénoyautées en morceaux

100 g de fromage de brebis

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

Préparation

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

Coupez le fromage de brebis en morceaux.

Coupez les tomates cerises en 2

Déposez les pommes de terre et les haricots verts dans la cuve et ajoutez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les pommes de terre et les haricots verts quand la cuisson est terminée.

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

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients dans le saladier avec les pommes de terre et les haricots verts et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d’huile d’olive, les 2 cuillères à soupe de sauce soja, la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et le poivre.

Salade courgettes dinde recette cookeo



Salade courgettes dinde recette cookeo

230 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

2 filets de dinde (200 g) ou poulet

1 oignon

5 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cube de bouillon de légumes

Persil quelques feuilles

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux

Lavez le persil et ciselez-le

Coupez les filets de dinde en morceaux

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe l’huile d’olive dans la cuve,

quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de dinde

Ajouter ensuite les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

Ajoutez enfin les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d’huile ,2 cuillères à soupe de sauce soja et une cuillère à soupe de vinaigre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez l’ensemble des ingrédients dans un saladier.

Ajoutez le persil dans le saladier

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo et servez avec la sauce vinaigrette soja.

Salade haricots verts saumon

cookeo



Salade haricots verts saumon cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots verts extra-fins surgelés

100 g de filets de saumon frais

1 Oignon rouge

2 cuillères à soupe de jus de citron ou le jus d’un citron pressé

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

Quelques feuilles de persil

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon rouge en morceaux puis hachez le avec les feuilles de persil lavées.

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d’huile d’olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin et du jus de citron.

Ajoutez l’oignon et le persil haché et mélangez.

Déposez les haricots verts dans la cuve ainsi que le saumon coupé en morceaux.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots verts et le saumon dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante puis au frigo.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

---

Salade brocolis poireaux cookeo



Salade brocolis poireaux cookeo

152 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis détaillé en bouquets

200 g poireaux coupés en rondelles

4 tomates cerises coupée en rondelles

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de vinaigre

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Lavez et détaillez les brocolis en bouquets.

Lavez et coupez les tomates et les poireaux en rondelles.

Déposez les brocolis et les poireaux dans la cuve .

Préparez une sauce avec 3 cuillères à soupe d’huile d’olive , 1 cuillère à café de vinaigre et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique. Ajoutez du sel et du poivre

Versez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les brocolis et les poireaux dans un saladier .Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant au moins 2 h .

Sortez le saladier au moment de déguster et versez la sauce dans le saladier et mélangez .

Widgets Amazon.fr

Salade courgettes chèvre basilic cookeo



Salade courgettes chèvre basilic cookeo

140 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 citron

75 g de chèvre bûche

Quelques feuilles de basilic

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux

Pressez le citron, placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Coupez le fromage de chèvre en morceaux

Lavez le basilic

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d’eau

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn les courgettes et faites revenir 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les

courgettes et les oignons dans un saladier.

Déposez les feuilles de basilic et les morceaux de fromage de chèvre dans le saladier

Versez le jus de citron et l’huile d’olive dans le saladier.

Vous pouvez ajouter quelques tomates cerises.

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo et consommez immédiatement

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Salade poulet petit pois radis au cookeo



Salade poulet petit pois radis au cookeo

215 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de petits pois congelés

80 g de radis

300 g d’escalope de poulet

60 g d’asperges vertes

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe d’huile de tournesol

200 ml d’eau

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel et poivre

Préparation

Versez une cuillère à soupe d’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile et chaude faites revenir le poulet coupé en morceaux

Ajoutez les petits pois .

Versez 200 ml d’eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Pendant la cuisson préparez une sauce vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d’huile d’olive et une cuillère à soupe de vinaigre.

Lavez et coupez en rondelles les radis.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et faites refroidir à l’air libre.

Placez le poulet et les petits pois et les asperges dans un saladier. Ajoutez les radis coupés en morceaux Puis placez au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier versez la vinaigrette et servez.

Salade composée riz poulet recette cookeo



Salade composée riz poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

Quelques branches de persil

80 g de gruyère en morceaux

400 g d’escalope de poulet

2 pommes

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation au cookeo

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d’escalope de poulet

Ajoutez le riz et versez de l’eau au ras des ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz et les morceaux de poulet à l’air libre

Déposez le riz et le poulet dans un saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement

Préparation sans le cookeo

Faites cuire le riz selon les indications du paquet .

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Dans une pôle versez l’huile puis faites cuire les morceaux d’escalope de poulet

Salez et poivrez selon votre convenance

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les morceaux de poulet à l’air libre

Egouttez et déposez le riz dans un saladier .Ajoutez le poulet dans le saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement

Salade riz thon recette cookeo ou sans



Salade riz thon recette cookeo ou sans

155 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 boite de thon 185 g ou plus

240 g de riz basmati ou autre

2 pommes

1 petite boite de mais 285 g

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel poivre

Préparation au cookeo

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le mais et le thon sous l’eau

Placez le mais ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier. Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l’air libre (vous pouvez le passez sous l’eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

Préparation sans cookeo

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le mais et le thon sous l’eau

Placez le mais ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier. Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Faites cuire du riz dans une casserole ou un faitout selon les indications du paquet de riz

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l’air libre (vous pouvez le passez sous l’eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

Salade asperges riz Boursin

recette cookeo



Salade asperges riz Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz
12 petites asperges
3 cuillères à soupe de Boursin
1 cuillère à soupe de moutarde
2 brins de persil
Sel
20 petites tomates cerises
Huile d’olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les asperges pendant une minute

Ajoutez le riz puis versez de l’eau ras du riz.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2
Quand la cuisson du riz est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l’air libre puis placer le riz dans un saladier au frigo pendant 2h
Pendant que le riz refroidi mélanger le Boursin avec la cuillère à soupe de moutarde et le persil dans un bol

Couper les tomates cerise en rondelles

Sortez le saladier du frigo ajoutez la préparation du Boursin et de la moutarde Mélanger ,ajoutez ensuite les tomates cerises coupées en rondelles.
Mélanger à nouveau ,salez et poivrez selon votre convenance .Replacez votre saladier au frigo servez froid.

Salade poulet poivrons tomates préparation cookeo



Salade poulet poivrons tomates préparation cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tomates cerise

400 g d’escalopes de poulet

800 g de poivrons frais ou lanières de poivrons congelées

Ciboulette

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Piment d’Espelette

Jus de citron ou 1 citron pressé

5 cuillères à soupe d’huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Coupez et épépinez les poivrons si vous utilisez du poivron frais.

Coupez les tomates cerises en 2

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de poulet puis ajoutez les morceaux de poivron.

Versez le verre de vin blanc et 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre.

Egouttez ensuite l’ensemble de la préparation net déposez la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette en mélangeant:

- Le vinaigre
- L’huile
- Le jus de citron
- Les morceaux de ciboulette
- Du piment D’Espelette ou autre selon votre convenance.

Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez avec le poulet et les poivrons. Placez au frigo Servez Frais

Salade haricots verts champignons cookeo



Salade haricots verts champignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 ml d’eau

sel poivre

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de gingembre moulu

1 cuillère à café d’ail déshydraté

1 jus de citron pressé

Préparation

Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 200 millilitres d’eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l’air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .

Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l’ail .

Servez froid