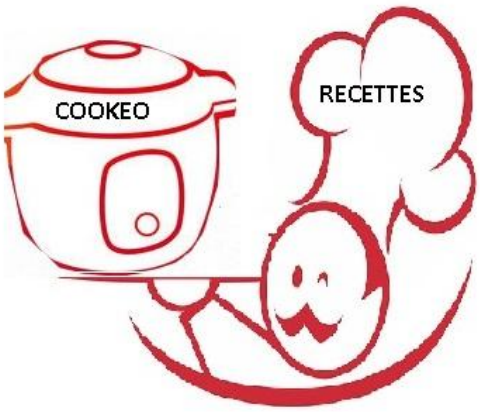


180 RECETTES COOKEO lettre QRST

https://www.facebook.com/

VIANDES 7
Riz indien au poulet 8
Rôti de veau aux légumes 9
Sauté d'agneau aux pignons 10
Sauté de veau aux aubergines 11
Sauté de porc au blé 12
SAUCISSES ET SAUCISSONS 14
Saucisses chou-fleur 14
Saucisses aux pommes 15
Saucisses de morteau au vin blanc 15
Saucisses chipolatas à la tomate 16
Saucisses fumées pdt tomates 16
Saucisses de Montbéliard 17
Saucisses de Montbéliard pommes de terre 18
Saucisses lentilles de Toulouse 18

Saucisses fumées pommes de terre 19
Saucisson genevoise 20
Saucisson pommes de terre 20
Saucisson genevoise 21
Saucisses Diots et chou blanc 21
Saucisses lentilles au cookeo 22
Saucisses rougail 22
Saucisses au curry 24
Saucisses Rougail 24
Saucisses et flageolets 25
SPAGHETTIS 26
Spaghettis steaks hachés tomates 27
Spaghettis steaks hachés moutarde 28
Spaghettis Bourguignone 28
Spaghettis bolognaise maison➽➽➽ 29
Spaghettis poulet olive 29
Spaghettis rigolo 30
Spaghettis fantaisie 30
Spaghettis bolognaise 31
Souris d'agneau à ma façon 32
Sot l'y laisse de dinde aux carottes 32
Sot l'y laisse de dinde 33
STEAKS HACHES 33
Steaks hachés pommes de terre 33
Steaks hachés moutarde 34
Steaks hachés courgettes 34
Steaks hachés pommes de terre 35
Steaks hachés aubergines courgettes 36
Stoemp chou vert 37
Tacos au bœuf 37
Tartiflette express 39
Tartiflette 39
TAJINE 40
Tajine de lapin aux olives 40
Tajine de légumes 41

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Tajine de ma copine 41
Tajine citron confit 42
Tajine poulet citron confit 42
Tajine poulet pommes de terre carottes 43
Tajine de saumon 43
Tajine de veau à ma façon 44
Tajine d'agneau 44
Tajine de kefta pommes de terre et poivrons 45
Tajine au poulet et aux pruneaux 45
Tajine de lapin au safran 46
Tajine boulettes de boeuf et blé 46
Tajine de boulettes petits pois courgettes 47
Tajine de poulet au citron confit 48
Tajine poulet merguez 49
Tajine agneau abricots 49
Tajine de veau 50
Tajine agneau poulet 51
Tajine aux merguez 52
Tajine agneau merguez 53
Tagliatelles aux légumes 54
Tortellini à la tomate et au bacon 54
Tortillini au fromage 55
TOMATES FARCIES 56
Tomates farcies jambon vache qui rit 56
Tomates farcie 2 56
Tomates farcies➽➽➽ 57
Tomates farcies 58
Tomates farcies façon Kebab 58
Tendrons de veau sauce tomate 59
Tortillas au bœuf 60
Tournedos au Boursin 60
Tripes sauce tomate 61
Travers de porc aigre doux 62
Tripes 63
POISSONS 63

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Queue de lotte au whisky 64
Quenelles roquefort 65
Quenelles sauce tomate 66
Quinoa sauce thai 67
Quinoa carottes colin 67
Rillettes de maquereaux 70
Rillettes saumon wasabi 70
Risotto filets de sole 71
Risotto aux moules 72
Risotto fruits de mer 74
Risotto gambas 74
Risotto de colin à la crème fraîche ➽➽➽ 75
Risotto crevettes champignons 76
Risotto dés de lotte 77
Risotto lait de coco crevettes 78
Risotto de saumon poireaux ➽➽➽ 79
Risotto saumon poireaux 80
Risotto saumon fumé 81
Riz calamars saveur du sud 82
Riz cantonais 83
Riz à la créme safran et pétoncles 83
Riz au curry 84
Roulades de saumon fumé aux asperges 87
Saint Jacques aux poireaux ➽➽➽ 88
Saint Jacques et fondu de poireaux 89
Saumon gingembre 90
Sauté de crevettes tandori 91
Saumon et riz 92
Saumon et moules à la crème fraîche 93
Saumon sauce champagne 93
Seiche riz tomates 95
Seiches à la sétoise 97
Soupe de moules en croûte 98
Steaks de thon ail et tomates 99

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Tajine saumon 102
Tagliatelles aux fruits de mer 102
Tagliatelles de courgettes 103
Tagliatelles saumon épinards 103
Tian de légumes sur lit de poissons 104
Thon à la tomate➽➽➽ 105
Thon à la catalane 105
Trio de chou au poisson 106
LEGUMES 106
Quinoa aux légumes 107
Quinoa vache qui rit 108
Ramequin de courgettes 109
Ratatouille merguez 109
Ratatouille et poulet 110
Ratatouille gourmande 110
Ratatouille express 111
Ratatouille nicoise 111
Ratatouille provençale 112
Ratatouille 113
Ratatouille maison 114
Ratatouille à sa façon 114
Risotto aux blettes 115
Risotto aux asperges 116
Risotto chou fleur 117
Risotto aux girolles 118
Risotto champignons et vin blanc 119
Risotto petits pois menthe 120
Risotto aux poireaux 121
Risotto à la butternut 122
Riz aux courgettes 123
Risotto menthe citron 124
Riz cantonais 125
Salade de boulgour aux herbes 126
Salade 3 haricots 127

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Sauce Roquefort au cookeo➽➽➽ 127
Sauce tomate 129
Sauce légumes spaghettis 130
Soupe au pistou 131
Soupe à l'oignon 132
Soupe poireaux pommes de terre 133
Soupe lentilles 133
Soupe froide carottes 134
Soupe potiron 135
Soupe tomate 135
Soupe d'endives 136
Soupe courgettes vache qui rit 137
Soupe à l'oignon 137
Soupe fenouil 138
Soupe de la mer 139
Soupe légumes à l'ancienne 140
Soupe paysanne 141
Soupe légumes du soleil 141
Soupe de panais 142
Soupe tomates carottes 143
Soupe marocaine 143
Soupe douceur d'hiver 144
Soupe fenouil 145
Soupe à la mode chinoise 146
Soupe de pois cassés 147
Soupe de carottes au cumin au cookeo 148
Tagliatelles de courgettes 149
Tagliatelles saumon épinards 149
Terrine de courgettes 150
Tortellinis fromage 150
DESSERTS 151
Riz au lait canelle 155
Riz au lait à la vanille 155
Riz au lait au chocolat➽➽➽ 156

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Riz au au lait au chocolat 157
Riz au lait au Nutella 157
Riz au lait grenadine 158
Riz au lait vanille coco 158
Semoule au lait 160
Semoule au chocolat 161
Soupe coco et fruits 161
Soupe de fraises aux agrumes 162
Soupe de fruits au thé jasmin 163
Terrine de poire et épices 165

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

VIANDES

Riz indien au poulet

riz indien au poulet

	2	4	6
Riz basmati	100 g	200 g	300 g
Eau	24 cl	48 cl	72 cl
Beurre	20 g	40 g	60 g
Filets de poulet	150 g	300 g	450 g
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Bâton de cannelle	2 cm	3 cm	4 cm
Fleur de badiane	½	1	2
Feuilles de laurier	2	3	4
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Placer tous les ingrédients dans la cuve puis mélanger

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Rôti de veau aux légumes

rôti de veau aux légumes

	2	4	6
Rôti de veau bardé	350 g	700 g	1 kg
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Oignons grelots	100 g	200 g	300 g
Carottes en rondelles	100 g	200 g	300 g
Navets	100 g	200 g	300 g
Pommes de terre, en dés	150 g	300 g	450 g
Bouillon de légumes	20 cl	20 cl	20 cl
Vin blanc	5 cl	5 cl	5 cl
Beurre	25 g	35 g	40 g
Sel et poivre			

Préparation : 20 mn Cuisson : 13 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Colorer le rôti sur chaque face durant 3 minutes environ.
Retirer le rôti.
Ajouter légumes et liquides. Mélanger
Ajouter le beurre.
Assasonner.
Remettre le roti
Cuisson
Le rôti est rosé. Si vous souhaitez bien cuit
Maintenez au chaud de 5 à 10 minutes.

https://www.eorecettes/

Sauté d'agneau aux pignons

Sauté d'agneau aux pignons

	2	4	6
Gigot d'agneau paré (cubes de 50 g)	300 g	600 g	900 g
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Vin blanc	10 cl	12 cl	15 cl
Semoule fine	140 g	280 g	420 g
Pignons de pin	15 g	30 g	45 g
Feuilles de menthe fraîche	4	8	12
Eau	14 cl	28 cl	42 cl
Beurre	10 g	20 g	30 g
Sel et poivre			

Préparation : 8 mn Cuisson : 20 mn

Mettre l'eau, la moitié de l'huile et du sel dans la cuve.
Préchauffage
Verser sur la semoule, laisser gonfler à côté.
Dorer la viande sur toutes les faces dans l'huile.
Faire dorer les oignons et les pignons.
Arrêter de dorer
Ajouter le vin, le sel et le poivre.
Cuisson
Ajouter le beurre à la semoule.
Servir avec le sauté d'agneau et la menthe

https://www cettes/

Sauté de veau aux aubergines

Sauté de veau aux aubergines

	2	4	6
Veau à braiser (cubes de 50 g)	300 g	600 g	900 g
Aubergines, en dés	1	2	3
Tomates concassées	200 g	400 g	600 g
Oignons émincés	1	2	3
Feuilles de coriandre ciselées	10	20	30
Brins de ciboulette, ciselés	2	4	6
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Purée de piment	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Fond de veau	10 cl	10 cl	10 cl
Sel et poivre			

Préparation : 12 mn Cuisson : 25 mn

Verser l'huile dans la cuve
Préchauffage
Dorer la viande, en plusieurs fois si besoin.
Ajouter les oignons, puis les aubergines, et la purée de piment.
Saler et poivrer
Arrêter de dorer
Ajouter les tomates et le fond de veau
Ajouter les herbes ciselées et servir avec des pâtes fraîches.

https://www.
ettes/

Sauté de porc au blé

cookeo

Sauté de porc et son blé

Roman Martin Corinne

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 1 gros oignon
- 1 càs d'huile au choix (olive, noix, tournesol…).
- 500 g de sauté de porc
- 150 g de blé
- 3 càs de coulis de tomates
- 1 càs de moutarde
- 1 càs de thym
- 1 cube de bouillon de volaille
- 350 ml d'eau
- Sel, poivre

Verser l'oignon, l'huile, la viande, le blé, le coulis de tomates, la moutarde, le thym, le bouillon de volaille, l'eau, le sel et le poivre dans la cuve.
Remuer à l'aide d'une cuillère.

Cuisson rapide : 10 min.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.co

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

SAUCISSES ET SAUCISSONS

Saucisses chou-fleur

Cookeo Moulinex

Saucisses chou-fleur

Ingrédients pour 2 personnes

1 saucisse
2 cuillères à soupe de persil haché
2 gousses d'ail hachées
1 petit verre de vin blanc
Sel
Poivre
Huile d'olive
400 g de fleurettes de chou-fleur congelées
200 ml d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.
Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.
Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .
Servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook

Saucisses aux pommes

Moulinex cookeo

Saucisses aux pommes

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

pour 4 personnes

25 cl de vin blanc
4 saucisses de Toulouse,
un bouquet garni,
sel, poivre,
4 pommes,
2 échalottes,
bouillon de volaille (40cl)

Mettre coockéo fonction manuel "dorer", faire pocher les saucisses au vin blanc, mettre tout de suite vin blanc et saucisse (piquer au préalable les saucisses).

Ensuite faire dorer 4 minutes.

Mettre les pommes et échalottes
Faire dorer un petit peu.
Mettre le bouillon, le bouquet garni.
Faire cuire "cuisson rapide " 10 minutes.

Saucisses de morteau au vin blanc

cookeo

Saucisse de Morteau au vin Blanc

-1 belle sauciss de Morteau
- 1 briquette de vin blanc sec
- 3 oignons
-2 cas de moutarde
-1 petit pot de crème fraîche
-2pdt/personne
- quelques carottes

Couper les oignons en 2, les carottes en tronçons, la saucisse en grosses tranches.
Mettre tous les ingrédients dans la cuve, cuisson rapide 15 mns.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Saucisses chipolatas à la tomate

Saucisses chipolata à la tomate

proposée par Anne Destailleur

Ingrédients

Des saucisses chipolata
2 boites de tomates en morceaux (en général j'achète à l'ail ou aux légumes),
Quelques pommes de terre,
1 oignon,
1 poivron,
1 feuille de laurier,
sel, poivre,
et purée de piment,
un peu de matière grasse

Je coupe mes chipolatas en morceaux de 4-5 cm,
je les fais dorer dans le cookéo avec un peu de matière grasse, j'ajoute mes pommes de terre que j'ai préalablement coupé en morceaux, mon oignon et mon poivron également coupé,
je laisse encore dorer quelques minutes, j'ajoute mes boites de tomates, plus de l'eau, j'emploie une des boites , ma feuille de laurier, sel, poivre, et ma purée de piment (selon les gouts) je mets en cuisson rapide 20minutes
bon appétit

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Saucisses fumées pdt tomates

cookeo

saucisses fumées/pdt/tomates

Pour 4 pers.
-4 saucisses fumées coupées en 2 et piquées
-2 échalotes
-1/2 l de bouillon de légumes/càs de moutarde
-4 tomates
-10 pdt

Faire cuire 2 mins dans le panier vapeur les 4 tomates pelées et coupées puis réserver.
Dans la cuve, faire dorer saucisses et échalottes.
Ajouter le reste des ingrédients (sauf tomates), cuisson rapide 8 mins.A la fin, mettre les tomates, cuisson rapide 2 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Saucisses de Montbéliard

Saucisses de Montbéliard

	2	4	6
Saucisses de Montbéliard	2	4	6
Mélange de champignons	200 g	400 g	600 g
Champignons de Paris	175 g	350 g	500 g
Porto	4 cl	8 cl	12 cl
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Persil plat haché	2	4	6
Sel et poivre			

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn
4P Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn
6P Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve
Préchauffage
Faire sauter les champignons de Paris
Après quelques minutes, ajouter le mélange forestier
Piquer une fois la peau des saucisses
Ajouter la saucisse et le porto
Saler et poivrer
Cuisson
couper les saucisses en rondelles, ajouter aux champignons le persil plat.
Servir !

https://w
eorecettes/

Saucisses de Montbéliard pommes de terre

Saucisses de montbeliard, pommes de terre et flageolets blanc Steffany Carlier

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 4 saucisses de montbéliard en rondelles
- 1 boite de flageolets blanc
- 8 pommes de terre moyennes coupées en morceaux
- 1 oignon
- 100 ml d'eau
- 100 ml de vin blanc
- 2 c de fond de veau
- sel, poivre

Faire dorer l'oignon et les saucisses
Ajouter les pommes de terre et les flageolets.
Ajouter le fond de veau, le vin blanc et mettre en cuisson rapide 10 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741 cookeo

Saucisses lentilles de Toulouse

cookeo

saucisses de Toulouse/lentilles/lardons

-saucisses de toulouses
-oignon
-lentilles
-2 càc de fond de veau
-lardons

Faire revenir les saucisses sans matière grasse. Les retirer et faire revenir l'oignon et les lentilles.Recouvrir d'eau y ajouter 2 càc de fond de veau, les lardons et les saucisses, saler et poivrer puis cuisson rapide 20 mins environ !!

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ cookeo

Saucisses fumées pommes de terre

Saucisses fumées & pommes de terre

proposée par Barbara Lnn

Ingrédients

4 saucisses fumées

2 échalotes

200ml de fond de veau

6 champignons frais coupés en rondelles

6 pommes de terres crues coupées grossièrement

En mode manuel dorer 10min les 4 saucisses et l'échalotes

Ajouter le reste des ingredients passer en cuisson rapide 10min et c'est prêt !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com

Saucisson genevoise

Saucisson genevoise

Ingrédients

5 pommes de terre
coupées en fines tranches
1 saucisson a l'ail
1 verre de l'ait
Du gruyere*

J'ai mis 5 pommes de terre coupées en fine tranche dans le cookeo avec un verre de lait et une poignée de gruyère râpé.
J'ai posé par dessus un saucisson à l'ail.
J'ai mis à cuire cuisson rapide 10 minutes.
C'est un vrai régal. Vite fait et super bon

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Saucisson pommes de terre

Saucisson aux pommes de terre

proposée par Blandine Lombard-gras

Ingrédients

2 saucissons de Lyon a cuire
une 10 aine de P de T
3 briquettes de crème liquide
sel poivre et piment d'espelette
2 capsules de bouillons "légumes du soleil de maggi"
2 gousses d'ail couper en ti morceaux

mettre les 2 saucissons dans la cuve couvrir avec les Pde T en rondelles

sel poivre et piment d'espelette et ail+ 2 capsules de bouillon maggi "legumes du soleil"

ajouter les briquettes de crème liq et en position manuel, j'ai régler sur cuisson rapide pendant 10mn

Régalez vous!!!!!! ensuite j'ai utiliser le maintien au chaud

Saucisson genevoise

Saucisson genevoise

Ingrédients

5 pommes de terre
coupées en fines tranches
1 saucisson a l'ail
1 verre de l'ait
Du gruyere*

J'ai mis 5 pommes de terre coupées en fine tranche dans le cookeo avec un verre de lait et une poignée de gruyère râpé.
J'ai posé par dessus un saucisson à l'ail.
J'ai mis à cuire cuisson rapide 10 minutes.
C'est un vrai régal. Vite fait et super bon

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Saucisses Diots et chou blanc

com

Moulinex cookeo

Saucisses "Diots" et chou blanc

Aurélie Garcia

Ingrédients :

Pour 4 pers

- 4 Diots coupés en morceau (saucisses à cuire de savoie)
- 1/2 choux blanc en lamelles
- 1 oignon blanc émincé
- 3 tomates coupées en 4
- 1 brique de sauce tomate 20 cl
- 150 gr de riz
- 600 ml de fond de veau
- 1 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

En mode dorage, avec l'huile d'olive faire revenir l'oignon et les saucisses pendant 5 mn.

Rajouter tous les autres ingrédients, mélanger et mettre en cuisson rapide pour 20 mn.
C'est très bon !

Saucisses lentilles au cookeo

Lentilles saucisses

proposée par Séverine Lobel

Ingrédients

500g de lentilles vertes

rondelles de carotte

6 saucisses fumées coupé en deux

bouquet garni

un kub or

un peu d'huile d'olive

oignon

j'ai commencer par mettre le mode dorer, avec de l'huile d'olive j'ai doré quelques minutes mes saucisses ensuite j'ai mit l'oignon coupé.
puis j'ai tout enlever (reservé)

Passage en mode cuisson rapide 10 mn

mit les lentilles, saucisses, carottes et l'assaisonnement puis ajouter de l'eau (un peu en dessous du niveau max) bon appetit !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www...

Saucisses rougail

Rougail saucisses

	2	4	6
Saucisses de Morteau (ou Montbéliard)	300 g	600 g	900 g
Gingembre frais	5 g	10 g	15 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Oignons émincés	1	2	3
Tomates concassées	200 g	400 g	600 g
Piment de Cayenne en poudre	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Branche de thym	1	2	3
Curcuma	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Eau	10 cl	12 cl	15 cl

Préparation : 8 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
faire dorer les oignons quelques instant.
Arrêter de dorer.
Ajouter les saucisses, le gingembre, les tomates avec le thym, le curcuma, le piment et l'eau.
Cuisson
Servir avec du riz.

https://www.face
ttes/

Saucisses au curry

Saucisses curry

proposée par Angelique Wagner

Ingrédients

Des saucisses
3 poivrons
1 oignon
1 bouillon
2 verre d'eau
3 cuilleres a soupe de curry
1 coulis de tomate
2 sucres
salé/poivré

Faites griller vos saucisses a la poele
dans le cookeo en mode manuel > dorer
mettre un filet d'huile et faire revenir l'oignon, +les
poivrons , ajouter le coulis de tomates , le bouillon ,
l'eau , le curry , le sucre , salé poivré et
cuisson rapide 12 mn
plus qu'a rajouter les saucisses grillees. bon appetit

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Saucisses Rougail

Rougail saucisses

	2	4	6
Saucisses de Morteau (ou Montbéliard)	300 g	600 g	900 g
Gingembre frais	5 g	10 g	15 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Oignons émincés	1	2	3
Tomates concassées	200 g	400 g	600 g
Piment de Cayenne en poudre	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Branche de thym	1	2	3
Curcuma	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Eau	10 cl	12 cl	15 cl

Préparation : 8 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
faire dorer les oignons quelques instant.
Arrêter de dorer.
Ajouter les saucisses, le gingembre, les tomates avec le thym, le curcuma, le piment et l'eau.
Cuisson
Servir avec du riz.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Saucisses et flageolets

Moulinex cookeo

Jessika Beyrand

Saucisses & Flageolets

Ingrédients :

4 personnes

4 saucisses de Toulouse,
4 verres de flageolets,
1 échalotte,
1 gousse d'ail,
2 carottes,
sel et poivre -

Mettre à tremper les flageolets durant toute une nuit,

En mode dorer faire revenir les saucisses pendant 3/4 minutes, les retirer, Ensuite faire revenir la gousse d'ail, l'échalotte, les carottes et les flageolets en mode Dorer pendant 3/4 minutes également, Remettre les saucisses dans le Cookéo puis recouvrir les flageolets d'eau (ce n'est pas grave si les saucisses ne sont pas recouvertes), Cuire en mode ingrédient en sélectionnant les lentilles pour 4 personnes.

Pour ceux qui aiment on peut rajouter 50 cl de coulis de tomates.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.c

SPAGHETTIS

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Spaghettis steaks hachés tomates

Cookeo Moulinex

Spaghettis steaks hachés tomates

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis
4 steaks hachés
1 boite de tomates pelées
Huile d'olive
Sel
Poivre
300 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Découpez les steaks hachés en morceaux et faites des boulettes puis faites les revenir dans l'huile d'olive.
Versez le contenu de la boite de tomates pelées dans la cuve.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve .
Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mon cas 4 mn

Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Spaghettis steaks hachés moutarde

Cookeo Moulinex

Spaghettis steaks hachés

cookeorecettes JP Rousseau

Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés

350 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

Spaghettis Bourguignone

Cookeo Moulinex

Spaghettis bourguignonne

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
300 g de viande à bourguignon
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin rouge
300 ml d'eau
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.
Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.
Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)
Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.
Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghettis coupées en 2 avec 100 ml d'eau.
Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide.(temps de cuisson des spaghettis indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Spaghettis bolognaise maison➽➽➽

Cookeo

Spaghettis bolognaise maison

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis
250 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 verre de vin blanc
400 g de viande hachée congelée
Poivre
2 cuillères à café de concentré de tomates

Déposez les champignons , puis la viande hachée, Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Versez ensuite le verre de vin blanc et de l'eau (avec le cube de bouillon de boeuf émietté) pour couvrir les ingrédients.

"cuisson rapide 4 mn"
Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

Spaghettis poulet olive

Cookeo

Moulinex

Spaghettis poulet olives

Ingrédients pour 4 personnes
400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux
240 g de spaghettis
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café d'ail déshydraté
100 g d'olives vertes dénoyautées
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de poulet. Faites dorer ensuite les oignons.
Ajoutez les olives vertes,l'ail déshydraté.
Salez et poivrez.
Cassez les spaghettis en 2 puis mettez les dans la cuve .
Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf
Mode cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Spaghettis rigolo

cookeo

Spaghettis rigolos

Sylvie Vuillemard

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 250g de spaghettis crus coupés en 2
- 1 paquet de saucisses genres knakis coupés en morceaux de 5 cm
- sel

Transpercer de part en part les saucisses avec les spaghettis encore crus.
Tout mettre dans le cookeo.
Recouvrir d'eau
Mettre en cuisson rapide 10 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Spaghettis fantaisie

cookeo

Spaghettis fantaisies

Pour 4 pers.
- 1 oignon
-1 bûche de chèvre frais
- 1/2 chorizo
-Une poignée de petits pois congelés
-1/2 boîte de spaghettis
-300ml de bouillon de légumes

Faire revenir les oignons.
Mettre les fromage, les spaghettis et le bouillon, cuisson rapide 7 mins.
Ajouter le chorizo , les petits pois et une pointe de crème fraîche, laisser mijoter 5 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Spaghettis bolognaise

Moulinex cookeo

Spaghettis bolognaise

Francine Devie

Ingrédients :

6 personnes

1kg de viande haché bolognaise
20cl de vin blanc
1 pot de sauce bolognaise (380gr)
2 oignons
3 gousses d ail
500gr de spaghettis
sel poivre
une pincée piment espelette 1cas de farine

Mettre les spaghettis dans le Cookéo les couvrir d eau cuire en mode riz blanc 4mn,a la fin egoutez et rincez a l eau froide reserver ,

Passer en mode dorer mettre une cas d huile d olive ajouter oignons l'ail et la viande dorer environ 5mn

Ajoutez la sauce bolognaise la cuillere a soupe de farine et le vin blanc ,fermez passez en cuisson rapide 4mn .
et voila bon app

© https://www.facebook.com/Cookeo.recette

https://www.facebook.

Souris d’agneau à ma façon

Moulinex cookeo

Souris d'agneau à ma façon

Line Bordas

Ingrédients :

Pour 2 personnes

2 souris d'agneau
4 gousses d'ail
2 oignons émincés
1 c. à soupe de fond de veau
2 c. à soupe de miel
1 c. à soupe vinaigre balsamique
2 c. à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau

En mode "dorer".
Faire revenir les souris d'agneau, quand elles sont bien colorées y ajouter les oignons et laisser blondir.
Ajouter le miel et le vinaigre balsamique. Laisser caraméliser.

Arrêter de dorer. Ajouter l'eau, le fond de veau, les gousses d'ail non pelées.
En mode "fonction rapide" mettre 25 de cuisson.

(moi mes souris n'étaient pas grosses donc peut être qu'il faudrait plus de temps suivant leurs tailles...)

Sot l’y laisse de dinde aux carottes

Sotty-l'y laisse de Dinde aux carottes

proposée par Jean-Claude Lyonne

Ingrédients

pour 4 pers.
500 gr de Sotty-l'y laisse de dinde
150 g de champignons forestier
sel poivre
400 ml de bouilon de volaille
100 ml de vin blanc
900 g de carottes
creme fraiche
farine

Le résultat : c'était trop bon, les enfants ont apprécié, il n'en restait pas une miette !!

Fonction manuelle : dorer
Avec un peu de beurre faire dorer ail, persil, oignon
Ajouter 500gr de Sotty-l'y laisse de dinde (nous sommes des petits mangeurs de viande!)
faire dorer 4 bonnes minutes de chaque côté
Ajouter 150gr de champignons forestier, faire dorer en remuant 2 à 3 minutes
Sel, poivre Mettre en mode cuisson
Ajouter 400ml de bouillon de volaille et 100ml de vin blanc
Ajouter 9OOgr de carottes
On mélange Fermer le cookéo Cuisson 8 minutes A la fin de la cuisson : réserver les légumes et la viande sur un plat et ajouter crème fraîche épaisse (20CL) et 2 cuillère à soupe de farine pour lier la sauce, ajouter si nécessaire sel et poivre. bon appetit

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Sot l’y laisse de dinde

Moulinex cookeo

Sot l'y laisse de dinde

aux pommes de terre et chou fleur

Marie-paule Faverie-vauclin

Ingrédients :

Pour 2 à 3 pers :
- 6 sot l'y laisse de dinde
-150mlde bouillon de volaille
-4 pommes de terre crue (coupées en dés)
-6 tête de choux fleur surgelé
-oignon surgelé
- 2 carottes coupées en rondelles
-2à3 cas de maizena
- un peu de vin
-une boite de champignon

mettre le cookeo en mode dorer

faire revenir les oignons la viande coupé en dés
ajouter les champignons et les carottes
faire dorer le tout 8 min
ajouter un peu de vin blanc
mouillé avec le bouillon
ajouter les pommes de terre et le chou fleur
fermer le cookeo mettre en cuisson rapide 10 min
en fin de cuisson prendre le jus le laisser refroidir
un peu l'epaissir avec la maizena selon votre gout
puis le remettre dans le cookeo
c'est pret bon appetit

STEAKS HACHES

Steaks hachés pommes de terre

Moulinex cookeo

Steaks hachés

Audrey Aleera Loiseau

Pommes de terre / Haricots verts

Ingrédients :

Pour 4 personnes

5 ou 6 pommes de terres
2 oignons
4 steaks hachés
1 briquette de crème semi épaisse
1 pot de sauce Bénédicta au curry (ou curry en poudre selon votre goût)
Haricots verts
Herbes de provence
Sel

Mettre en mode dorer, faire dorer l'oignon quelques min puis ajouter les pommes de terre coupées. Faire dorer 1 min. Arrêter de dorer puis ajouter les steaks hachés coupés en morceaux, la sauce curry mélanger à la crème, les herbes de provence et le sel. Passer en mode cuisson rapide 5 min, une fois la cuisson terminé ouvrir le cookéo, mélanger délicatement, ajouter les haricots verts et remettre en cuisson rapide 5 min. C'est prêt.

Steaks hachés moutarde

Cookeo

Moulinex

Steaks hachés moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 verre de vin blanc
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive
Ajoutez les steaks hachés .
Versez le vin blanc et le bouillon composé de 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Steaks hachés courgettes

cookeo

steacks hachés/courgettes

3 steacks hachés
2 courgettes crues
1/2 petite boîte de concentré de omate
1 oignon
1 petite boîte de champignons
el, poivre, ail en poudre,curcuma

Faire revenir les oignons émincés et les courgettes coupées.
Ajouter les steacks et les champignons, env. 8 mins.
Ajouter l'eau, le concentré de tomates et les aromates, cuisson rapide 2 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Steaks hachés pommes de terre

cookeo

Steack haché, pommes de terre

Ingrédients pour 2/3 personnes :

8 pommes de terre (650gr) en morceaux
3 steack hachés coupés en morceaux
300 ml d'eau
3 cuillères à café de fond de veau
1/2 boite de concentré de tomates
Sel
Sauceline (facultatif)

Préparation :

En mode dorer, faire revenir les pommes de terre pendant 5 minutes.
Ajouter la viande, l'eau, le fond de veau, le concentré de tomates, le sel.
Fermer le couvercle et faire cuire 8 minutes en mode cuisson rapide.
A la fin de la cuisson, rajouter un peu de sauceline pour une sauce plus onctueuse.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.co

Steaks hachés aubergines courgettes

Moulinex cookeo

Steak haché

Aurelie Alcaraz

aux aubergines et aux courgettes

Ingrédients :

Pour 5 a 6 pers:

5 steaks hachés,
2 belles aubergines
4 courgettes,
1 boite de tomate pelee,
1 oignon,
sel poivre huile,
1 brique de creme liquide

Couper les legumes en gros cube et le steak hache en morceaux,

en mode dorer faire dorer l'oignon et les légumes environ 3 min et ajouter la viande et les tomates et continuer a dorer 2 a 3 minutes,

ajouter une brique de crème liquide de 25cl et bien mélanger et mettre en cuisson rapide 8 min et c'est prêt,

j'ai accompagner d'un riz basmati et pour ceux qui aime le piment on peut en mettre a l'assiete dans le plat en sauce

https://www.facebook.co

Stoemp chou vert

Stoemp chou vert

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 300 g haché porc et bœuf
- 750 g de chou vert
- 3 grosses pommes de terre
- 200ml bouillon
- Ail
- muscade.

- En mode dorer : ail et haché 3 min
- Cuisson rapide 6 min : ajoutez le chou vert, les pommes de terre, le bouillon, et la muscade

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.

Tacos au bœuf

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

tacos au bœuf

	2	4	6
Viande de bœuf hachée	250 g	500 g	750 g
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Sauce Salsa pour tacos	15 g	30 g	45 g
Tomates pelées en conserve	200 g	400 g	600 g
Huile d'olive	2 cc	1 cs	1 cs
Eau	5 cl	5 cl	5 cl
Feuilles de laitues hachées			
Fromage rapé			
Sel et poivre			
Cumin en poudre			
Tortillas pour tacos	4	8	12

Préparation : 8 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Faire dorer la viande et l'oignon pendant 3 min.
Mélanger pour casser les morceaux de viande.
Arrêter de dorer.
Ajouter les tomates et l'eau.
Mélanger pendant 1 minute.
Assaisonner
Cuisson
Apres la cuisson
Garnir les tortillas pour Tacos
Ajouter la salade et du gruyère.
Servir !

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Tartiflette express

cookeo

Tartiflette express

L'Elfe Celte

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 1,5 kilos de pommes de terre pas trop petite
- 20 cl de créme liquide 30% MG
- oignon + ou - selon votre gout
- 250 grs de lardons
- fromage à tartiflette ou à raclette selon les gouts
- 1 c à soupe huile d'olive
- sel poivre

Eplucher et couper en rondelle les pommes de terre (rondelle environ 5mm d'épaisseur pas plus grosse sinon le temps de cuisson plus long et pas plus fine sinon ca deviendra de la purée) ensuite mettre à dorer les oignons et les pommes de terre dans l'huile, puis ajouter les lardons et la créme, sel et poivre.
Fermer le cookéo et mettre à cuire rapide 12 mn, à la fin de la cuisson ouvrir le cookeo et mettre les morceau de fromage puis remettre en position "rechauffer" durant 3 mn pour faire fondre le fromage.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Tartiflette

Ingrédients

pour 8 personnes

1,5 kg Pommes de terre

180g lardon allumette fumé

80 g oignon surgelé

fromage a tartiflette grand format 495g

je fais cuire mes pommes de terre au cookeo a l'avance pour qu'elle soit froide lors de la découpe (évite d'avoir de la purée),

je passe en mode dorer, je dore une barquette de lardon allumette fumé et des oignons surgelés (quantité selon les gouts),

je réserve , après c'est tout simple , une couche de pomme de terre en rondelle, une couche de lardon/oignon, et une couche de fromage a tartiflette ou reblochon ,

et je recommence jusqu'à ce que je n'ai plus rien , faire attention de ne pas dépasser quand même la limite du cookeo .

nous on était 8 personnes et j'ai fais 1kg500 de pomme de terre, 180g de lardon, 80g d'oignon,et un fromage a tartiflette grand format de 495g,

après avoir tout mis je passe en mode cuisson et le préchauffage aidant je cuit tout ça a peine 5min !! pour info : mon cookeo ne s'est pas mis en erreur a cause d'un manque d'eau éventuelle mais je pense que pour un temps de cuisson plus long ça devrait sonner !

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

TAJINE

Tajine de lapin aux olives

Tajine de lapin aux olives

	2	4	6
Cuisses de lapin	2	4	6
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Jus d'orange frais	15 cl	13 cl	13 cl
Zeste d'orange	1 cs	2 cs	3 cs
Tomates concassées	100 g	200 g	250 g
Olives noires dnoyautées	50 g	100 g	150 g
Huile	1 cs	2 cs	3 cs
Miel	1 cs	2 cs	3 cs
Pincées de 4 épices	2	4	6
Sel et poivre			

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 9 mn
4P Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn
6P Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Faire dorer les cuisses sur toutes les faces.
Ajouter les oignons et les faire colorer avec les 4 épices.
Déglacer avec 5 cl d'eau.
Arrêter de dorer.
Ajouter le jus et les zestes d'orange, les tomates concassées, le miel et les olives.
Saler et poivrer.
Cuisson
Servir avec des pâtes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine de légumes

cookeo

tajine de légumes

-3 courgettes/2 carottes/3poivrons
-1 oignon/1cac d'ail en poudre
-3pdt
-200g de potiron
1 c. à s. d'huile d'olive
-150 g d'olives vertes
-coriandre/cumin/piment doux
-2cas coulis de tomate/canelle
-sel/poivre

Faire dorer oignons et poivrons.
Ajouter les courgettes, les carottes,les pdt et le potiron.
Remuer, mettre 20 à 40cl d'eau, cuisson rapide 4 mins.
Mettre tout le reste, cuisson rapide 6 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Tajine de ma copine

cookeo

Tajine de ma copine

Morganestelle Brochard

Ingrédients :

Pour 5 à 6 personnes :
- 700 à 800 gr d'agneau
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 4 pommes de terre
- sel poivre
- curcuma cumin raz el hanout gingembre
- petite boite de concentre tomate
- 1/2 petite boite de tomate en boite
- oignon coraindre ail hache ail oignon et coriandre

En mode dorer faire dorer l agneau y rajouter les epices et le hachis preparer pendant ce temps un bouillon de 300 ml d eau avec concentre de tomates et les tomates en des quand c'est doré rajouter les légumes et le bouillon
Cuisson rapide 15 minutes a servir avec de la semoule.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine citron confit

cookeo

Tajine de poulet aux citrons confits et olives

Geraldine da Camara

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 1 c de gingembre
- coriandre
- sel
- poivre
- curcuma
- bouillon de poule
- 2 citrons confits

En mode dorer faire revenir les oignons et les cuisses de poulet
Ajouter ensuite une bonne cuillère de gingembre moulu, de la coriandre sel poivre et curcuma
Ajouter du bouillon de poule et mouiller a hauteur
Ajouter deux citrons confits préalablement coupes et deux bonnes poignées d'olives
Cuisson rapide 20minutes

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Tajine poulet citron confit

Moulinex cookeo

Tajine de Poulet au citron confit

Aurélie Garcia

Ingrédients :

Pour 4 Pers

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons blancs émincés
- 2 gousses d'ail
- 2 citons confits
- 1 pincée de safran
- 1 cc de gingembre
- 1 cc de curcuma
- 1 cs de coriandre
- 1 cs de cumin
- 150 gr d'olives vertes
- 4 pommes de terres coupées en morceaux
- 3 carottes en rondelles
- 2 cs d'huile d'olive
- 350 ml d'eau
- sel, poivre

Rincez les citrons confits a l'eau froide et coupez-les en petits quartiers. Rincez et égouttez les olives.
Mettre en position dorage, avec l'huile d'olive faire revenir 5 mn les cuisses de poulets avec les oignons et les épices.

Ajoutez les pommes de terres, les carottes,l'ail écrasé, les citrons, les olives, sel, poivre, puis 350 ml d'eau.

Passer en cuisson rapide 15 mn. On peux accompagner le tajine de semoule.
Bon apétit !

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine poulet pommes de terre carottes

cookeo

Tajine de poulet pommes de terre et carottes

Carole Trichet

Ingrédients :

pour 4 personnes:
- 500 g aiguillettes de poulet
- 6/7 pommes de terres coupées en morceaux
- 4 grosses carottes coupées en petits tronçons
- 1 oignon émincé
- Raisins secs(quantité à adapter selon les goûts)
- 2 cas d'épices à tajine marocain ducros
- Coriandre déshydratée
- Persil
- 250 ml de bouillon de volaille

Tout mettre dans la cuve et cuisson rapide 8 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Tajine de saumon

Tajine de Saumon

proposée par Abdel Alaoui

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 100g de petits pois gourmands
- 150g de citrouille
- 1 carotte
- 1 courgette
- Persil plat
- Sel et poivre ,paprika

Couper en morceau la courgette , la citrouille ,la carotte l'ajouter dans le cookeo , ajouter de l'huile d'olive , du paprika , assaissonnez vos saumons de sel poivre et les ajouter sur les legumes. ajouter de l'eau cuisson rapide 6mn ajouter les petits pois (deja precuit) le persil plat

servez et degustez !

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine de veau à ma façon

Moulinex cookeo

Tajine de veau à ma façon

Nathalie Gauthier

Ingrédients :

Pour 6 personnes
1kg de cubes de veau (j'ai acheté un roti que j'ai taillé en cubes),
2 poivrons rouges,
2 poivrons verts,
1 gros oignon,
2 courgettes,
3 carottes,
3 tomates bien mûres et épluchées,
6 pommes de terre moyennes coupées en cube,
une pincée de safran,
de la canelle en poudre (l'équivalent d'une petite cuillère à café),
du sel, du poivre,
250 ml d'eau mélangée à un cube de "bouillon de légumes méditerranéens" de knorr

En position manuel "doré"

faire revenir la viande une fois colorée l'a retiré et rajouter l'oignon, les poivrons coupés en petits faire un peu grillé c'est ce qui donnera le gout

rajouter les carottes et les courgettes coupées en rondelles continuer a dorer 5 minutes puis remettre la viande les tomates coupées grossièrement le bouillon et les aromates et ajouter les pommes de terre

Mélanger et mettre en cuisson pendant 15 mns bonne appétit

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Tajine d'agneau

Moulinex cookeo

Tajine d'agneau

Agnes Souty

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

Agneau épaule(1,500 avec os)
2 aubergines
3 carottes
2 petites courgettes
12 abricots secs
1 CàS de gingembre
1 CàS de cumin
1 CàS de safran
1 CàC de cannelle ou 1 baton
2 oignons ou l'équvalent en surgelé
Sel et poivre

En Mode manuel > Fonction dorer

Faire revenir l'agneau coupé en cube avec l'oignon
(j'ai arrêté à la fin du préchauffage)

Rajouter toutes les épices,le sel,le poivre, les abricots (ils peuvent être trempés dans l'eau pour les ramollir si ils sont trop sec)et les légumes.

Mélanger ajouter 50cl d'eau et mettre en cuisson rapide pendant 15min.

Voilà c'est prêt et délicieux

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine de kefta pommes de terre et poivrons

Moulinex cookeo **Tajine de kefta**

pomme de terres et poivrons

Karine Mathieu Boukansa |

Ingrédients :

pour la kefta :
500 g viande hachée
1/2 oignon haché,
1 petit bouquet de coriandre haché,
1/2cc sel 1/2 poivre
1/2 cumin
1cc paprika
1pincee canelle
1 pincee piment d'espelette
1 oeuf.

1kg de pomme de terre coupées en 4
4 poivrons moyens coupés en lamelles
1 oignon haché,
1 bouquet de coriandre haché,
2cs ail en poudre ou 2 gousses écrasées, 1cc sel 1/2 cc poivre
1/2cc gingembre
1cc curcuma
1 pincee de piment d'espelette
1cc concentré de tomate 30cl d'eau.

Pour la kefta tout melanger (moi je mixe tout) et faconner des boulettes de 3 cm de diametres (vous pouvez préparer à l'avance et congeler.

Faire dorer pommes de terre et oignon puis rajouter les legumes les épices et l'eau, mélanger, déposer les boulettes de kefta, fermer 3 minutes mode cuisson rapide (5 minutes si la viande et les poivrons congelés)

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Tajine au poulet et aux pruneaux

Moulinex cookeo **Tajine au poulet et pruneaux**

Syl Vie

Ingrédients :

pr 6 pers.
1,2 kg de poulet en émincé
250 gr de pruneaux
1 poignée de raisins secs
50 ml huile d'olive
2ml gingembre en poudre
2ml sel
1 tube safran
5 ml cannelle en poudre
zeste d'1/2 citron
2 oignons émincés
300 ml d'eau avec 3 cuillères à café de fond de veau.
30 ml de miel.

Tout mettre dans le cookéo , bien mélanger.
mettre en cuisson rapide 10 minutes.
faire la semoule à part.
régalez vous bien !!!

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine de lapin au safran

cookeo

Tajine de lapin au safran

Nathalie Schaefer-juin

Ingrédients :

pour 6 personnes :

- 1 lapin coupé en morceaux
- 1 dose de safran
- 1 cc de gingembre
- 1cc de piment doux
- poivre , sel , 3 gousses ail hachées
- 1 oignon
- 400g de pois chiche en boite
- 6 cs de coriandre haché
- mélange huile olive et tournesol ou pepin de raisin
- 1 cc de cumin ou 4 épices

En mode dorer , faire revenir le lapin , l'ail et l'oignon avec les épices .
Remuer souvent afin que les épices imprègnent la viande . ensuite couvrir d'eau , ajouter les pois chiches et la coriandre .
Faire cuire 10mn en mode cuisson rapide .
A la fin de la cuisson , enlever la viande et faire reduire la sauce (en mode dorer) .
On peut passer le lapin quelques minutes au four en mode grill .

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Tajine boulettes de boeuf et blé

cookeo

Tajine aux boulettes de boeuf et au blé

400g de boulettes de boeuf

2 oignons

150g de blé

1 boite de tajine du soleil

850 ml d'eau

Faire dorer les boulettes en mode manuel.
Ajouter les 2 oignons.
Mettre ensuite la boite de tajine, le blé et l'eau.
Mettre le tout à cuire dans le mode ingrédients / blé pendant 5 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine de boulettes petits pois courgettes

Moulinex cookeo

Tajine de boulettes petit pois et courgette

Stef Fany

Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 boulettes par personnes
400g de petit pois surgelés
3 courgettes
1 boite de pulpe de tomate
coriandre et cumin

Faire dorer les boulettes avec des oignons (ou échalottes pour ceux qui n'aiment pas)
le coriandre et le cumin - 3 à 4mn
ajouter les petits pois et la tomate et mettre en cuisson rapide 6mn
couper les courgettes en morceaux et remettre en cuisson rapide 3mn
Réassaisonner selon les goûts.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.co

Tajine de poulet au citron confit

Moulinex cookeo

Tajine de Poulet au citron confit

Aurélie Garcia

Ingrédients :

Pour 4 Pers

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons blancs émincés
- 2 gousses d'ail
- 2 citons confits
- 1 pincée de safran
- 1 cc de gingembre
- 1 cc de curcuma
- 1 cs de coriandre
- 1 cs de cumin
- 150 gr d'olives vertes
- 4 pommes de terres coupées en morceaux
- 3 carottes en rondelles
- 2 cs d'huile d'olive
- 350 ml d'eau
- sel, poivre

Rincez les citrons confits a l'eau froide et coupez-les en petits quartiers. Rincez et égouttez les olives.
Mettre en position dorage, avec l'huile d'olive faire revenir 5 mn les cuisses de poulets avec les oignons et les épices.

Ajoutez les pommes de terres, les carottes,l'ail écrasé, les citrons, les olives, sel, poivre, puis 350 ml d'eau.

Passer en cuisson rapide 15 mn. On peux accompagner le tajine de semoule.
Bon apétit !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.co

Tajine poulet merguez

Moulinex cookeo

Tajine de poulet et merguez

Caroline Lafarge

Ingrédients :

Pour 3 pers. :

3 hauts cuisses de poulet,
3 merguez (coupées en 3),
2 pommes de terre (coupées en 2),
2 courgettes (en gros tronçons),
3 carottes (en rondelles épaisses),
1 oignon,
1 sachet d'épices à tagine ducros,
1 cub'or,
1 boite moyenne de dés de tomates,
2 verres d'eau.

Mode doré : 5 min : poulet + oignon.
Ajouter le reste des ingrédients.
Mélanger.
Cuisson rapide 15 min.
Rapide et délicieux avec de la semoule !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook

Tajine agneau abricots

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

cookeo

Tajine d'agneau aux abricots secs et amandes

Lilou Moultipass

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 500g d'épaule d'agneau en cubes
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 700 ml de bouillon de veau
- 2 c à s d'huile d'olive
- le jus d'1 orange + zeste rapé
- 200g d'abricots secs
- 1 c à s de miel
- 1 c à s de cannelle en poudre
- 3 c à s de menthe fraiche hachée
- 1 c à s bombée d'épices à tajine
- 25 g d'amandes entières

Mettre en mode doré, mettre l'huile d'olive une trentaine de secondes, ajouter l'agneau.
Laisser cuire durant 4 min sans cesser de remuer avec une cuillère en bois. Retirer l'agneua et reserver.
Remettre de l'huile d'olive, ajouter l'oignon, l'ail haché, laisser dorer 2/3 mn sans cesser de remuer. Verser l'equivalent d'une louche de bouillon. Remuer puis ajouter l'agneau, le bouillon, le zeste et le jus d'orange, la canelle, le mile, sel, poivre et les épices à Tajine.
Remuer.
Cuisson rapide 25 min.
Ajouter ensuite les abricots, les amandes et la menthe.
Cuisson rapide 5 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Tajine de veau

Moulinex cookeo

Tajine de veau à ma façon

Nathalie Gauthier

Ingrédients :

Pour 6 personnes
1kg de cubes de veau (j'ai acheté un roti que j'ai taillé en cubes),
2 poivrons rouges,
2 poivrons verts,
1 gros oignon,
2 courgettes,
3 carottes,
3 tomates bien mûres et épluchées,
6 pommes de terre moyennes coupées en cube,
une pincée de safran,
de la canelle en poudre (l'équivalent d'une petite cuillère à café),
du sel, du poivre,
250 ml d'eau mélangée à un cube de "bouillon de légumes méditerranéens" de knorr

En position manuel "doré"

faire revenir la viande une fois colorée l'a retiré et rajouter l'oignon, les poivrons coupés en petits faire un peu grillé c'est ce qui donnera le gout

rajouter les carottes et les courgettes coupées en rondelles continuer a dorer 5 minutes puis remettre la viande les tomates coupées grossièrement le bouillon et les aromates et ajouter les pommes de terre

Mélanger et mettre en cuisson pendant 15 mns bonne appétit

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine agneau poulet

Moulinex cookeo

Tajine d'agneau et poulet

Douceline Vamecq

Ingrédients :

pour 6 personnes :

3 filets de poulet ou des pilons
3 tranches de gigot d'agneau, ici j'ai pris des côtes
4-5 grosses carottes
2 courgettes
1 poivron
1 oignon
sel, cumin, coriandre, safran et un sachet épices pour paella.
200 ml d'eau

1. Découper les viandes en gros cubes et les mettre dans le cookéo en mode "dorer". Ajouter les épices et dorer quelques minutes.

2. Nettoyer et découper les légumes en tronçons, les carottes en rondelles. Les ajouter dans le cookéo. Ajouter l'eau.

3. Cuisson rapide pour 10 min.

5. Servir avec de la semoule de blé aux raisins secs.

Bonne dégustation !!

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine aux merguez

Moulinex cookeo

Tajine aux merguez

Douceline Vamecq

Ingrédients :

pour 4 pers :

5 - 6 merguez (selon les goûts,optez pour des épicées ou plus douces)
3 grosses carottes en rondelles
1 poivron
1.2 kg de petites pommes de terre à chair ferme
1 brique de passata de tomates
coriandre
cumin

Couper les merguez en petits tronçons, préparer et nettoyer les pommes de terre et les légumes, placer le tout dans le cookéo.

Epicer et mettre en cuisson rapide pour 15 min.

Bonne dégustation !!

https://www.facebook.co

Tajine agneau merguez

cookeo

Tajine agneau et merguez

Cristel Fouinat

Pour 4 personnes

6 merguez
2 tranches de gigot d'agneau
3 carottes
1 poivron
1 tomate
1 oignon
1 courgette
20 raisins secs
6 abricots moelleux
Epices pour Tajine
1 cuillère a café de cumin
1 tomate

Faire dorer les merguez coupées en 3, avec le tranches de gigot coupées en morceaux.
Couper les carottes en rondelles et les mettre dans la cuve.
Couper le poivron en lamelle, émincer l'oignon pour les mettre dans la cuve.
Ajouter la courgette et la tomate coupées en petit dés.
Ajouter les raisins et les abricots.
Ajouter les epices et le cumin.
Ajouter 50 cl d'eau avant de lancer la cuisson en mode cuisson rapide pendant 15 minutes.
Plat à servir avec de la semoule épicée.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.co

Tagliatelles aux légumes

cookeo

tagliatelles fraîches aux légumes/lardons

-2carottes émincées
-1/2 poivron vert
-1 courgette
-300g de lardons
-250 g de tagliatelles fraîches
-300ml de bouillon

Faire revenir les légumes et les lardons.
Ajouter les tagliatelles et le bouillon.
Cuisson rapide 3 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Tortellini à la tomate et au bacon

Moulinex cookeo

Tortellini à la tomate et au bacon

Céline Pouchin

Ingrédients :

Pour 4 personnes
250 g de tortellini SECS
1 boîte de tomate concassée
10 tranches de bacon
1 tablette de bouillon de légumes diluée dans 250 ml d'eau
Epices au choix (italiennes, basilic...)
Sel poivre.

Faire revenir les tranches de bacon entières en mode dorer quelques minutes. Rajouter les reste des ingrédients et passer en mode cuisson rapide pour 8 minutes.

A décliner selon les envies, moi j'ai rajouté du parmesan dans mon assiette, excellent et très rapide. L'avantage avec les pâtes sèches, c'est qu'on en a toujours un paquet dans le placard !

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tortillini au fromage

Moulinex cookeo

Tortellini au fromage

Caroline Matthéo Timéo Caron

Ingrédients :

Pour 3/4 personnes

250g de tortellini (au fromage)
200 ml de creme liquide
20 ml d'huile d'olive
40g de gruyere rapé ou de parmesan
sel, poivre

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et bien melanger,

lancer en cuisson rapide pour 3 minutes (c'était indiqué 2min mais c'était pas assez cuit, je pense que 3 min ca devrait etre bon).

bon appetit

https://www.facebook

TOMATES FARCIES

Tomates farcies jambon vache qui rit

cookeo

Tomates farcies riz jambon Vache qui rit

Lilou Moultipass

Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 8 tomates bien fermes
- 4 tranches de jambon hachées
- 10 Vache qui rit
- 180 gr de riz
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 filet d'huile d'olive
- 200 ml d'eau

Dans la cuve, mettre à cuire le riz en mode "riz"
Pendant ce temps, couper les "chapeaux" des tomates, les réserver, vider la chair dans un saladier. Ajouter à la chair le jambon haché, puis les Vache qui rit. Bien mélanger. Ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer.
Quand le riz est cuit, le mélanger à la préparation, et farcir les tomates avec, sans oublier de remettre les "chapeaux".
Déposer les tomates dans le panier vapeur, 200 ml d'eau dans la cuve, arroser les tomates du filet d'huile d'olive et cuisson rapide 7 min.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Tomates farcie 2

Moulinex cookeo

Tomates farcies

Gigi la Brune

Ingrédients :

Pour 4:personnes

- des grosses tomates
-500g de chair à saucisse nature
-1 gousse d' ail
-1/2 CàC de cumin
-1 branche de romarin
-2 branchettes de thym
-sel ,poivre

Laver ,puis vider les tomates de leur chair .réserver la chair dans un bol.

Dans un saladier mettre la chair à saucisse ,
l' ail réduit en petits morceaux,le cumin,le thym et le romarin finement émietté.Saler ,poivrer et mélanger bien le tout.
faite dorer la chair

apres Remplissez les tomates avec cette farce .
Disposez les tomates farcie dans la cookeo direct dans le faitout

,ajoutez la chair de tomates et un petit verre d'eau.tres peu d eau car les tomete en rejete
Cuire rapide 16min .donc je crois que 10min suffit

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tomates farcies➽➽➽

Cookeo

Tomates farcies

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates
400 g de chair à saucisse
1 cube de bouillon de boeuf
200 ml de vin blanc
Sel
Poivre

Coupez les tomates faites des chapeaux. Creusez les tomates et recupérez la chair pour la mélangez avec la chair à saucisse. Salez et poivrez.
Garnissez vos tomates avec la préparation chair à saucisse et tomates.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo (calez les) .

Versez un bouillon que vous avez préparé avec de l'eau ,le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.
Passez en cuisson rapide 10 mn . Servez chaud.

https://www.facebook.com

Tomates farcies

cookeo

tomates farcies

Pour 3/4 pers.
- 6 grosses tomates à farcir
- 300g de riz
- 500g de farce ou chair à saucisse
- 500 ml d 'eau

Mettre le riz dans la cuve y déposer les tomates déjà farcies . Couvrir avec l'eau.
10 minutes en cuisson rapide.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Tomates farcies façon Kebab

cookeo

Tomates farcies façon kebab tunisien

Ingrédients :

Pour 3 personnes :
- 6 grosses tomates bien fermes,
- 500 gr boeuf haché,
-100 gr gruyère râpé,
- 1 oeuf,
- 2 cs huile d'olive (facultatif),
- 1 tête d'ail,
- 1 oignon,
- sel, poivre (ou épices orientales : 1cc mélange 4 épices, 1cc piment doux [paprika], 1cc curcumin),
- du romarin ou herbes de provence, de la menthe séchée

1) évider les tomates (conserver les "chapeaux" et leur chair)
2) dans un plat, mélanger la viande, le gruyère, l'oeuf entier,l'ail haché, sel poivre (ou l'ensemble des épices), un 'bonne' pincée de menthe séchée émiettée finement
3) remplir généreusement les tomates avec cette farce
4) couper en morceaux les "chapeaux" et la chair des tomates (ne jeter pas le jus) ; verser les dans le Cookeo avec sel, poivre, romarin ou herbes de provence, + 1 oignon coupé fin ; mélanger
5) poser les tomates farcies par dessus cuisson rapide : 7 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tendrons de veau sauce tomate

cookeo

Tendrons de veau sauce tomates

Nathalie Cauchi

Ingrédients

Pour 6 personnes
- 6 tendrons de veau
- 10 olives vertes
- ail, sel, poivre
- 1 branche de thym
- piment d'espelette
- 1 bouteille de coulis de tomates
+ le même volume d'eau
- 1 boite de mélange forestier de champignons

Faire revenir les tendronsen mode doré avec un fond d'huile d'olive, rajouter l'ail ou le thym. Rajouter ensuite la tomate et l'eau, les champignons et les olives.
Passer en mode cuisson 20 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.co

Tortillas au bœuf

Tortilla au boeuf

	2	4	6
Boeuf haché	350 g	700 g	1,1 kg
HAricots rouges cuits	50 g	100 g	150 g
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Poivrons vert, émincés	75 g	150 g	225 g
Concentré de tomate	1 cc	2 cc	3 cc
Chebdar ou mimolette, râpé	75 g	150 g	225 g
Mélange d'épices Tex-Mex	1 cc	2 cc	3 cc
Huile végétale			
Tortilla de 20 cm de diamètre	2	4	6
Feuille de laitue	2	4	6

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn
4P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn
6P Préparation : 10 mn Cuisson : 2 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Ajouter les poivrons et les oignons, les attendrir quelques minutes.
Arrêter de dorer
Ajouter le concentré de tomate, les haricots, la viande, les épices.
Saler.
Bien mélanger.
Cuisson
Ajouter le fromage.
Mélanger.
Garnir les tortilla de laitue puis de la préparation.

Tournedos au Boursin

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

cookeo

Tournedos au boursin

Anthony Durand

Ingrédients :

Pour 2 personnes :
- 2 tournedos
- 2 cuillères a soupe de creme fraiche
- 2 portions de bousin
- 1 oignon
- 4 pommes de terre
- 250ml d eau

En mode dorer : mettre l'oignon, les tournedos avec filet huile d olive
Mettre la creme fraiche avec lecboursin et 250ml d'eau puis les pommes de terre coupées en 4
Cuisson rapide 10min.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Tripes sauce tomate

cookeo

Tripe à la sauce tomate

Pblv Pblv

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- Environs 1 kg de tripes
- 2 carrottes
- 1gousse d ail
- 1 oignon
- 2 clous de girofles
- 1 brique (grande) de coulis de tomate
- 1 boite de concentree de tomate
- 7 pommes de terre
- Un peu de sucre
- 2 cc paprika doux
- Une pince de muscade
- Sel poivre et 1 verre d eau

Mettre de l eau dans la cuve et ajouter les tripes
Cuisson rapide 10min
Les egouter et mes couper en morceaux
Couper en rondelles vos carrottes et emincre l ail piqué de 2 clous de girofle l oignon.

Mettre tout dans la cuve ajouter coulis concentree de tomate noix de muscade etc.. pour le sucre a vous doser pour enlever un peu l aciditer du coulis fermer cuisson rapide 35 min
Couper vos pommes de terre en morceaux et les mettre avec les tripes cuisson rapide 5 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Travers de porc aigre doux

Travers de porc aigre doux

	2	4	6
Travers de porc, coupés en rectangle	400 g	800 g	1,2 kg
Vinaigre de riz	2 cs	4 cs	6 cs
Sauce soja	2 cs	3 cs	4 cs
Huile d'arachide	2 cs	4 cs	6 cs
Oignons nouveaux émincés	1	2	3
Poivrons vert, émincés	1/2	1	1,5
Poivre			
Sucre	1 cs	1 cs	1 cs
Gingembre frais	1 cc	1,5 cc	2 cc
Jus d'orange	10 cl	10 cl	10 cl

Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Faire colorer les travers de porc sur toutes les faces (10mn)
Ajouter les oignons et les poivrons
Arrêter de dorer.
Ajouter la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre,
le jus d'orange et le gingembre.
Poivrer
Cuisson
Napper les travers de porc de la sauce, servir avec du
riz blanc .

https://www.fa
ettes/

Tripes

Moulinex cookeo

TRIPES

Céline Pouchin

Ingrédients :

Pour 4 personnes
800g de tripes blanchies
(coupées en petits morceaux)
2 oignons
3 carottes
1 cuillère à soupe de farine bombée
1 petite boite de tomate concentrée
2 verres de vin blanc
Sel/Poivre/beurre

Faire revenir en mode dorer les oignons émincés et les carottes en rondelles épaisses dans du beurre, puis rajouter les tripes au bout de qq minutes pour les faire dorer.
Passer un cuisson rapide.
Saupoudrer de farine (1CS), mélanger.
Rajouter le vin blanc, la tomate concentrée, sel, poivre.
Mouiller avec de l'eau pour couvrir à hauteur des tripes.

C'est parti pour 1heure de cuisson. Plus c'est cuit, meilleur c'est .
Bon appétit !!

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.co

POISSONS

ok.com/cookeorecettes/

Queue de lotte au whisky

cookeo

Queues de lotte au whisky

-6 queues de lotte congelées
-Huile d'olive
-3 casde maïzena
-1/2verre de whisky
-300 g de crevettes congelées
-1 brique de crème semi-épaisse
-1 boîte de champignons
-Echalottes

Faire revenir les queues de lotte avec les échalottes dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients, et mettre en cuisson rapide 5 minutes.
Faire cuire du riz à part.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Quenelles roquefort

quenelles sauce roquefort

	2	4	6
Lardons	40 g	80 g	125 g
Quenelles	2	4	6
Roquefort	40 g	80 g	120 g
Fond de veau ou de volaille	5 cl	8 cl	12 cl
Crème liquide	5 cl	8 cl	12 cl
Noix hachées	1 cs	2 cs	3 cs

Préparation : 5 mn Cuisson : 8 mn

Préparation :
Préchauffage
Faire fondre le fromage et les lardons.
Arrêter de dorer.
Ajouter la crème, le fond de veau et les quenelles.
Cuisson
Ajouter les noix et servir avec une salade verte

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Quenelles sauce tomate

Moulinex cookeo

Quenelles sauce tomate

Chris Loxi

Ingrédients :

(2/3 personnes) :

12 quenelles,
2 echalotes,
olives vertes,
champignon de paris (200gr),
coulis de tomates (400gr),
thym,
sel poivre
1 sucre

en mode dorer faire revenir les echalotes, les champignons et les olives avec un peu d'huile d'olive, puis ajouter le coulis, le sucre, sel, poivre, thym, ajouter 30cl d'eau puis les quenelles et envoyer 10 min mode cuisson rapide

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.

Quinoa sauce thai

cookeo

quinoa crevettes/légumes sauce thaï

-250 g de quinoa
-200g de courgettes
-300g de crevettes
-150g de champignons
-200 g d'asperges
-200 ml de fond de volaille
-curry/gingembre en poudre
-sauce soja sucrée/cumin en poudre
-1/2 cube bouillon citron
-huile d'olives

Tout mettre dans la cuve, cuisson rapide 8 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Quinoa carottes colin

cookeo

quinoa carottes/colin express

Pour 2 pers.
-2 pavés de colin surgelés
- 1 botte de carottes fanes
-1 cube de bouillon de légumes
-environ 500ml d'eau
-1 oignon
-environ 200g de quinoa

Mettre 500ml d'eau et le cube de bouillon dans la cuve, fonction "dorer" pour que le cube se dissolve, ajouter les carottes epluchées, lavées et coupées en petits morceaux, l'oignon pelé et coupé en petits morceaux; ajouter le quinoa et les 2 pavés de colin; mettre en cuisson rapide environ 13minutes, voire moins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Rillettes de maquereaux

Rilletes de maquereau

	2	4	6
Filet de maquereau	150 g	300 g	450 g
Echalotte émincées	30 g	60 g	90 g
Crème fraîche épaisse	30 g	60 g	90 g
Vin blanc	5 cl	10 cl	15 cl
Beurre demi-sel	50 g	100 g	150 g
Cerfeuil haché	1 cs	2 cs	3 cs
Câpres	1cc	2 cc	3 cc
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn
4P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn
6P Préparation : 10 mn Cuisson : 2 mn

Placer les échalottes et le vin dans la cuve.
Préchauffage
Laisser chauffer jusqu'à ce que le vin se soit évaporé.
Faire fondre le beurre, assaisonner et retirer la sauce.
Placer les filets de maquereau dans le panier vapeur avec 20 cl d'eau dans la cuve
Cuisson
Emietter, retirer les arêtes des filets.
Ajouter les échalotes et les autres ingrédients.

https://www.ecettes/

Rillettes saumon wasabi

rillettes saumon et wasabi

	2	4	6
Pavé de saumon	135 g	270 g	400 g
Saumon fumé	25 g	50 g	75 g
Fromage frais	30 g	60 g	90 g
Pâte de wasabi (en tube)	2 cm	4 cm	6 cm
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Placer les filets de saumon dans le panier vapeur
PLacer dans la cuve avec 20 cl d'eau
Emietter le saumon cuit, ajouter les autres ingrédients.
Mélanger. Placer au frais 4 heures .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Risotto filets de sole

Cookeo Moulinex

Risotto filets de sole

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de plie
200 g de champignons de Paris congelés
200 g de carottes en rondelles congelées
240 de riz
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin blanc
Huile D'olive
Paprika
1 cuillère à soupe de moutarde
Sel
Poivre

Mode Dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole. Puis ajputez les oignons .
Emiettez petit à petit le poisson.
Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.
Versez le verre de vin blanc,200 ml d'eau.
Salez ,poivrez et saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Risotto aux moules

Moulinex cookeo

Risotto aux Moules

Corinne Croisille

Ingrédients :

6 personnes :

350g de riz
2l de moules bouchot
1 bouquet garni
3 oignons
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cubes de bouillon de volaille
3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
80g de parmesan râpé
1 bouquet de persil
sel et poivre

Nettoyez les moules.
Mettre cookeo en mode manuel et dorer.
Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, mettez les moules avec le vin blanc et le bouquet garni.
Faites dorer jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.
Laissez-les refroidir, gardez-en quelques-une pour le décor et dé-coquillez le reste.
Filtrez le jus de cuisson et réservez-le.
Nettoyer le cookeo.
Mettre le cookeo en manuel et dorer
Pelez et émincez les oignons.
Faites-les dorer avec 2 cuillères à soupe d'huile.
Versez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit translucide.
Mouillez avec 60cl d'eau, les cubes de bouillon de volaille et le jus filtré des moules.
Quand le risotto en prêt, ajoutez les moules, la crème, le parmesan, mélangez bien.
Mettre en cuisson rapide 5 minutes.
Parsemez de persil.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Risotto fruits de mer

Moulinex cookeo

Risotto aux fruits de mer

Nathalie Avinsac Ciccarelli

Ingrédients :

pour 4 personnes

250 gr de riz arborio
50 gr de parmesan
500gr de fruit de mer
750 ml d'eau + cube de volaille)
2 cuillére a soupe de créme fraiche
1 oignon

En mode dorer faire revenir l'oignon
Ajouter les fruits de mer, le riz, l'eau + cube et salé a convenance

en mode rapide faire cuire 15 min

a la fin rajouter le parmesan et la créme fraiche

Risotto gambas

Moulinex cookeo

Risotto épicé aux gambas

Aurélie Garcia

Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 12 gambas moyennes crues
- 200 gr de riz arborio
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cc de purée de piment rouge
- 1 bouillon cube aux épices
- 600 ml d'eau + 1 verre
- parmesan
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Nettoyez les gambas en enlevant la tête et la queue, puis mettre en position dorage avec 1 cs d'huile d'olive, l'ail, l'oignon, le piment et les gambas.
Quand elle sont colorées, ajouter un verre d'eau et passer en cuisson rapide pour 3 mn.
Quand c'est cuit, filtrer le jus de cuisson et le réserver, sortir les gambas et les oignons.
Remettre la cuve en mode dorage avec 1 cs d'huile d'olive, ajouter le riz, quand il est translucide rajouter le jus de cuisson des gambas, l'eau, sel, poivre et le bouillon aux épices.
Passez en cuisson rapide 15mn, pendant ce temps décortiquez les gambas.
A la fin de la cuisson, ajouter le parmesan, bien mélanger, puis rajouter les gambas et les oignons et mettre en maintien au chaud 3mn.
Voilà, c'est prêt! Très bon!

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Risotto de colin à la crème fraîche➽➽➽

Cookeo

Risotto de colin à la crème fraîche

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz Basmati
200 champignons de Paris congelés
5 portions de colin congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe crème fraîche liquide

Ajoutez les ingrédients un par un en commençant par le riz , les champignons de Paris. Ajoutez les portions de poisson . Versez de l'eau pour couvrir le riz. Ajoutez les cuillères à soupe de moutarde. Salez ,poivrez.

Passez en cuisson rapide pendant 8 mn.

En fin de cuisson ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche liquide. Servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Risotto crevettes champignons

Moulinex cookeo

Risotto crevettes et champignons

Sophie Poucineau

Ingrédients :

Pour 6 personnes

500g de riz arborio
1/2 oignon
750ml de bouillon (2kub or + 2 cube pour bouillon de legumes)
500g de champignons frais coupés en morceaux
200 a 250g de crevettes roses decortiquées
40g de parmesan

- en mode dorer faire revenir les lamelles d'oignon une fois colorées ajouter les champignons et les crevettes faire dorer pendant 3 minutes
- ajouter le bouillon , melanger et passer en mode cuisson rapide pendant 15 minutes
- en fin de cuisson ajouter le parmesan et remuer
- servez... bon appetit

https://www.facebook.com

Risotto dés de lotte

Cookeo

Moulinex

Risotto de dés de lotte

Calories 180 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates
240 g de riz
250 g de dés de lotte
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Concentré de tomates
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g de poivrons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
Curry
200 ml d'eau
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.
Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons
Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.
Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.co

Risotto lait de coco crevettes

Moulinex cookeo

Risotto au lait de coco et aux crevettes

Isabelle Audouys Lefevre

Ingrédients :

(pour 4 personnes) :

- 250 g de riz thaï
- 20 cl de lait de coco
- 12 tomates cerises
- 500 de crevettes roses
- 50 cl de bouillon de légumes
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de gingembre
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 1 bouquet coriandre fraîche
- 1 CAC de curry ou autres épices

En mode cookeo cuisson rapide : mettre un bon filet d'huile d'olive et ajouter le riz.
ajouter les crevettes décortiquées et coupées en rondelles et les tomates coupées aussi en rondelles.
Ajouter le lait de coco et la moitié du bouillon.
Ajouter le gingembre, la cassonade et la sauce soja. Mettre 10mn en mode cuisson rapide.
Ajouter le reste du bouillon petit à petit jusqu'à cuisson du riz et consistance crémeuse. Mettre 5mn de plus.
Servir parsemé de coriandre.

https://www.facebo

Risotto de saumon poireaux➽➽➽

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Risotto de saumon poireaux

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon
200 g de poireaux congelés
300 g de riz basmati
1 verre de vin blanc
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
Huile d'olive

Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dan s la cuve pour faire revenir les oignons .Ajoutez les médaillons de saumon. Emiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux . Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le riz Basmati,le verre de vin blanc. Recouvrir d'eau .

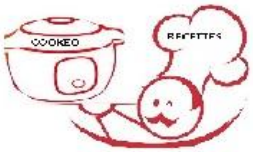
Programmer **la fonction rapide pour 10 mn** .Servez chaud .

Risotto saumon poireaux

Cookeo

Moulinex

Risotto saumon poireaux



Ingrédients pour 5 personnes
300 g de riz
500 g de dés de saumon
200 g de poireaux frais ou congelés
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 petit verre de vin blanc
300 ml d'eau

Préparation
Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.
Versez le verre de vin blanc
Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Risotto saumon fumé

Risotto au saumon fumé

proposée par Aurélie Garcia

Ingrédients

- 250 gr de riz arborio
- 1 petit oignon
- 150 gr de saumon fumé
- 750 ml de bouillon (légumes ou court bouillon)
- parmesan
- poivre (pas de sel : le saumon et le bouillon salent assez le risotto)

Dans le cookeo mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive puis mettre en fonction Dorage.
Faire revenir l'oignon coupé en tout petits morceaux, dès qu'ils commencent a dorer mettre le riz et dorer encore 3 mn.
Arrêter le dorage, verser le bouillon, mélanger, et mettre en Cuisson Rapide 15mn.
Pendant ce temps couper le saumon fumé en lamelles
Des la fin de la cuisson ouvrez immédiatement le cookeo, passer en maintient au chaud, et rajouter le parmesan . Avec une spatule mélanger énergiquement le riz pendant 2mn. Rajouter le saumon, mélanger 1mn et laisser une minute de plus en maintient au chaud.
Voila c'est prêt vous pouvez déguster ! Miammm

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.c

Riz calamars saveur du sud

cookeo

Riz et calamars saveur du sud

Vinie Poupet

Ingrédients :

- 300 g de calamars (surgelés)
- 3 poivrons coupés en lamelles (vert, jaune, rouge)
- 5 petites carottes coupées en julienne
- 1 oignon émincé
- 1 marmitte de bouillon aux légumes
- 400 ml d'eau
- 150g de riz basmati
- sel, poivre

En mode DORER, faire revenir les oignons et les poivrons dans un peu d'huile d'olive puis mettre les carottes à suer quelques min.
Réserver dans un saladier.
Faire dorer ensuite les calamars, s'ils rendent encore de l'eau, les passer à la passoire et récupérer le jus avant de réserver dans le même saladier que les légumes.
Dans un verre doseur, mesurer 400ml (eau + jus des calamars)
Mettre le riz dans le fond de la cuve avec la marmitte de bouillon de légumes et les 400ml de liquide.
Ajouter les légumes et le calamars puis remuer.
Cuisson rapide 12 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741 cookeo

https://www.facebook.com

Riz cantonais

cookeo

riz cantonais

Pour 6 pers.
-400g de riz
-2oignons,2gousses d'ail
-4tranches de jambon
-4oeufs
-250g de crevettes crues décortiquées
-100g de petits pois, sauce soja

Mettre le riz avec 800g d'eau, cuisson rapide 10 minutes.Réserver.
Couper l'ail et l'oignon.Réserver.
Battre les oeufs en omelette, et mettre un peu de sauce soja.Faire l'omelette, réserver.
Faire revenir, ail, oignon et crevettes,ajouter jambon, petits poids, omelette, puis le riz peu à peu.

https://www.facebook.com/groups/30529461624074

cookeo

Riz à la créme safran et pétoncles

Riz à la crème de safran et pétoncles

proposée par Mélanie Leclère

Ingrédients
pour 2 personnes

300gr de riz basmati
300gr de pétoncles
500ml fond de veau bouillon
100gr carottes
50gr poireaux
1 oignon
15cl crème liquide
safran
sel et poivre

Sous la recette programmée "riz au poulet"
cuisson 6mn

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Riz au curry

Riz au curry

proposée par Annabelle Desprez

Ingrédients

pour 2 personnes :

1 tasse de riz bien remplie
2 tasses d'eau bouillante
(dans lequel on ajoute un bouillon
cube Kub'Or ou un bouillon de lègumes)
1 càs de curry doux

Et hop tout ça dans la cuve melanger , et
cuisson rapide 9 min au cookeo!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Roulades de saumon fumé aux asperges

Moulinex cookeo

Roulades de saumon fumé aux asperges

Aurelie Garcia

Ingrédients :

Pour 2 personnes
Ingrédients :
- 4 grandes tranches de saumon fumé
- 200 gr de fromage de chèvre frais (style chavrou)
- 220 gr d'asperges vertes en bocal
- 100 gr de crevettes cocktail
- 20 cl de crème liquide semi-épaisse
- poivre

Dans la cuve du cookeo, mettre la crème liquide et incorporer le fromage de chèvre écrasé. Ajouter les crevettes et bien mélanger.
Egoutter les asperges et les répartir sur chaque tranche de saumon.
Enrouler les tranches de saumon autour des asperges et les poser sur la crème dans la cuve.
Poivrer généreusement (ne pas saler), mettre en cuisson rapide 4 minutes.
Servez ce plat avec du riz et nappez généreusement les roulades de la sauce et des crevettes.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook

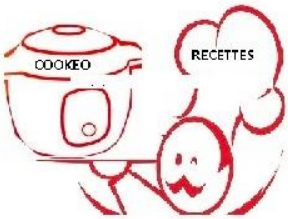
Saint Jacques aux poireaux➽➽➽

m/cookeorecettes/

Cookeo

Moulinex

Saint Jacques aux poireaux



165 CAL 4 SP 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques
1 verre de vin blanc
Poivre
3 blancs de poireaux
100 grammes d'oignons congelés
1 échalote
Persil
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Huile d'olive
Curry

Préparation pour ces poireaux

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d'échalote.
Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques
Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve
Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau. Poivrez et ajoutez du curry

Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Saint Jacques et fondu de poireaux

Saint jacques et fondu de poireaux

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 2 grosses carottes
- 1 gros poireau
- 8/10noix de st jacques
- 1 petite brique de crème fraiche liquide
- 1 échalote

- couper le poireau et les carottes en lamelle très fines
- cuire dans le panier vapeur pendant 6min
- faire revenir une échalote en mode dorer et incorporer les légumes
- ajouter les noix et la crème et faire cuire 3 min en cuisson rapide.
- servir avec du riz blanc

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.c

Saumon gingembre

Saumon au gimgembre et fèves

	2	4	6
Pavé de saumon	2	4	6
Gingembre frais	1/2	1	1.5
Citron vert	1/4	1/2	1
Fèves surgelées	125 g	250 g	375 g
Haricots verts	125 g	250 g	375 g
Echalotes émincées	1	2	3
Eau	10 cl	12 cl	15 cl
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Ajouter échalotes, geingembre et sucre.
Caraméliser légèrement.
Ajouter les fèves, les haricots et un peu de zeste de citron vert.
Arrêter de dorer.
Assaisonner. Mélanger.
Poser le poisson sur les légumes.
Ajouter l'eau.
Cuisson
Parfumer au jus de citron.
Servir !

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Sauté de crevettes tandori

Sauté de crevettes tandoori

	2	4	6
Crevettes décortiquées	300 g	600 g	900 g
Gingembre frais	5 g	10 g	15 g
Epices tandoori	1 cc	2 cc	3 cc
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Coriandre fraiche ciselée	3	6	9
Citron (jus)	1/2	1	1.5
Ail	1	2	3
Chou Romanesco	400 g	800 g	1.2 kg
Eau	10 cl	15 cl	20 cl
Sel			

2P Préparation : 6 mn Cuisson : 1 mn
4P Préparation : 6 mn Cuisson : 2 mn
6P Préparation : 6 mn Cuisson : 2 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage.
Faire revenir les crevettes, les épices, le gingembre et l'ail.
Saler.
Ajouter le jus de citron et retirer.
Mettre l'eau, le sel et le chou romanesco dans la cuve.
Cuisson
Servir le choux avec une noix de beurre, dresser autour les crevettes et le coriandre.

https://ww

Saumon et riz

Moulinex cookeo

Saumon au riz

Sabrina Lefevre

Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 pavés de saumon ,
300 gr de riz cru ,
700 ml d'eau ,
5 c a c de fumet de poisson ,
1 oignon emincé ,
20 cl de creme fraiche

Mettre le cookeo en mode / ingredient / poissons / pavé / poids : mettre 200 ml d'eau au fond de la cuve et les pavé dans le panier que vous deposer dans le cookeo ! ensuite cuire 3 mn (normalement c indiquer au fur et a mesure) enlever le panier apres le bip et reserver !

ensuite vous mettez ingredients / cereales / mettre 500 ml d'eau en plus du fond de la cuisson des pavé ,le riz , l'oignon emincé , et les 5 cuil a café de fumet de poisson , sel et poivre ! melanger le tout et mettre a cuire 15 mn ! une fois cuit ajouter le saumon emietter dans le riz , la brique de creme liquide reassaisoner selon vos gout et remettre 3 mn

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.c

Saumon et moules à la crème fraîche

Cookeo

Moulinex

Saumon et moules à la crème fraîche

cookeorecettes jp roussseau

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon

2 cuillères à soupe de crème

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

100 g de moules cuites décortiquées congelées.

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche .Servez chaud .

https://www.facebook.c

Saumon sauce champagne

cookeo

saumon aux crevettes sauce champagne

Pour 4 pers.
- 8 pavés de saumon
-échalotte/persil
-crème épaisse
-1/2 bouteille de champagne
-crevettes roses décortiquées
-champignons/fumet de poisson
-1citron/ 2 jaunes d'oeufs

Faire revenir les échalottes. Ajouter de l'eau et le fumet de poisson,ainsi que le champagne, laisser frémir.Ajouter le jus de citron, la crème, les crevettes et les champignons.Laisser mijoter. Ajouter le saumon, cuisson rapide 14 mns.Pour le service, déposer les pavés dans un plat, lier la sauce avec les jaunes, et napper le poisson.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/c

Seiche riz tomates

Seiche avec riz tomate

Patricia Ramez

Ingrédients :

Pour 5 personnes

- 1kg de seiche
- 2 oignons
- 1 grosse boite de tomates pelées coupées
- 200 g de riz
- 45 cl d'eau
- huile, thym, sel
- vin blanc

Dorer l'oignon puis la seiche pendant 4 min environ.
Rajouter les tomates, le vin, l'eau, le thym, le sel et le riz.
Mettre en cuisson rapide 15 min
Si il reste trop d'eau mettre à dorer

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Seiches à la sétoise

cookeo

seiches à la sétoise

-2 gousses d'ail
-2oignons
-A boîte de tomates concassées
-1cas de concentré de tomates
-3cas d'huile, laurier/thym
-10clde vin blanc
-500g de seiches
-5pdt

Faire revenir les seiches, l'ail et l'oignon, 7 minutes.
Ajouter le reste des ingrédients, avec un peu d'eau.
Cuisson rapide 10 minutes

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Soupe de moules en croûte

cookeo

soupe de moules en croûte

Pour 4 pers.
-1kg de moules
-1oignon émincé
-3dl de vin blanc
-40 g de farine
-80g de beurre, du safran
-180g de crème fraîche
-1 pâte feuilletée
-1 oeuf

Mettre 40gde beurre, moules, vin. Laisser mijoter jusqu'à ouverture des coquilles.Décortiquer les moules, réserver, filtrer.Faire un roux avec le beurre et la farine, mouiller avec le jus de cuisson.Ajouter le safran, la crème, s et p.Prendre 4 bols, les garnir de moules et de sauce.Préparer 4 cercles de pâte, et les souder sur les bols.Dorer avec l'oeuf, four th7, 15 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240

cookeo

https://www.facebook

Steaks de thon ail et tomates

Moulinex cookeo

Steak de thon ail et tomate

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

Pour 2 personnes

ail

oignons

4 tomates

sel poivre

Basilic

Vin blanc

steak de thon

Fonction manuel (dorer) : faire dorer avec huile d'olive un oignon, ail (pas mal quand même) ensuite ajouter les tomates coupées grossièrement, faire dorer quelques minutes l'ensemble, sel poivre et ajouter un verre de vin blanc. Cuisson rapide 5 minutes. Enlever cette sauce, passer au mixeur. Dans le cookeo fonction manuel (dorer) mettre un peu d'huile d'olive et faire dorer les steaks de thon quelques minutes de chaque côté. Mettre dessus la sauce ail et tomate. Servir avec du riz!!!

https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tajine saumon

Tajine de Saumon

proposée par Abdel Alaoui

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 100g de petits pois gourmands
- 150g de citrouille
- 1 carotte
- 1 courgette
- Persil plat
- Sel et poivre ,paprika

Couper en morceau la courgette , la citrouille ,la carotte l'ajouter dans le cookeo , ajouter de l'huile d'olive , du paprika , assaissonnez vos saumons de sel poivre et les ajouter sur les legumes. ajouter de l'eau cuisson rapide 6mn ajouter les petits pois (deja precuit) le persil plat

servez et degustez !

Tagliatelles aux fruits de mer

Andouillettes et ses petits legumes

proposée par Barbara Lnn

Ingrédients

4 carottes coupées en rondelles

10 pommes de terre coupées en morceaux moyens

Fond de veau (1 cac bombé dans 100ml d'eau tiède)

Crème fraiche épaisse (1 brique 200ml)

En mode manuel

Faire dorer 10 à 12 min les andouillettes
Une fois fois dorage fini ajouter le reste des ingrédients passer en cuisson rapide 12min

Et hop c'est prêt deguster

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Tagliatelles de courgettes

Moulinex cookeo

Tagliatelles de courgettes aux pignons de pins

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 courgettes
50 gr de pignons de pins
huile d'olive
thym
sel et poivre

Tu éminces les courgettes en fines lamelles, à l'aide d'un économe,

faire chauffer l'huile dans le cookéo fonction manuel "dorer".

Ajoutez les courgettes et le thym. Salez et faites cuire 5 min.

Ajoutez les pignons et poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce les courgettes soient tendres !)

C'est tout bêtes mais c'est tout bon !Tu peux accompagner ce plat avec des tartines de chèvres chaud au miel !!!

Tagliatelles saumon épinards

cookeo

Tagliatelles saumon/épinard

-1 paquet de tagliatelles fraîches
-2 pavés de saumon surgelés
-200 g d'épinards surgelés
-Boursin, 20cl de crème liquide
-350 ml d'eau
-4 cas de crème épaisse
-Sel/poivre

Faire cuire les épinards et le saumon dans le panier vapeur, 5 minutes.
A la fin, mettre tous les ingrédients dans la cuve, cuisson rapide 2 minutes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Tian de légumes sur lit de poissons

cookeo

tian de légumes sur filet de poisson

Pour 4 pers.
-1 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomates
- mozzarella
- huile, sel, poivre, ail, herbes de provence

Couper les légumes en rondelles.
Déposer les filets de poisson au choix dans le panier, mettre les légumes en alternant, mettre une tranche de mazzarella toutes les 2 séries.
Saupoudrer d'herbes de provence, de sel et poivre. Mettre un filet d'huile d'olive, 20 cl d'eau.
Cuisson rapide 10 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook

Thon à la tomate➽➽➽

Cookeo

Thon à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de steaks de thon
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
500 ml d'eau
Sel poivre
100 g d'oignons congelés
1 petite boite de tomates concassées

Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.
Versez 500 ml d'eau.

Cuisson rapide. Temps de cuisson 10 mn.

Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

book.com

Thon à la catalane

cookeo

thon à la catalane

Pour 4 pers.
-1 oignon havhé
-3 ou 4 poivrons rouges et verts
-Darnes de thon surgelées
-1 boite de tomates concassées
-sel/poivre

En mode dorer, faire revenir l'oignon haché et les petits poivrons rouges et verts. Rajouter les darnes de thon , mettre une boite de tomates concassées ,saler et poivrer et programmer 10 minutes en cuisson rapide.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Trio de chou au poisson

cookeo

duo de poissons au trio de choux

-2pavés de saumon congelés
-2cabillauds ou colins congelés
-1sachet de petites crevettes
-1 sachet de trio de choux congelés
-6 petits cubes sauce au beurre
-25 cl de crème fraîche
-20cl de vin blanc et 20 cl d'eau
-2 gousses d'ail et persil, sel/poivre

Dans le beurre, faire revenir les crevettes, l'ail et le persil.
Puis mettre les poissons, en déposant les crevettes par dessus, avec les cubes de sauce.
Mettre les choux et les liquides.
Mélanger. Cuisson rapide 6 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www

LEGUMES

Quinoa aux légumes

Quinoa aux légumes

	2	4	6
Quinoa	120 g	240 g	360 g
Bouillonde légumes	18 cl	34 cl	50 cl
Courgettes, en petits cubes	100 g	200 g	300 g
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Oignons nouveaux émincés	1	2	3
Carottes, en petits cubes	100 g	200 g	300 g
Poivrons rouges	1/2	1	1.5
Fenouil, en petits cubes	30 g	60 g	90 g
Beurre	10 g	20 g	30 g
Sel et poivre			

2P Préparation : 5 mn Cuisson ; 5 mn
4P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn
6P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn

Préparation:
Verser l'huile dans la cuve
Préchauffage
Faire colorer les oignons, les poivrons, les carottes et le fenouil.
Arrêter de dorer.
Ajouter le quinoa, le bouillon de légumes et les courgettes.
Saler et poivrer.
Cuisson
Après la cuisson
Ajouter le beurre, servir chaud ou froid.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Quinoa vache qui rit

cookeo

quinoa carotte vache qui rit

Pour 2 pers.
-1 oignon
-3 carottes coupées en cubes
-120 g de quinoa
-20 cl d'eau avec bouillon de légumes
-2 vaches qui rit

Faire dorer des oignons et 3 carottes coupées en cubes, ajouter 120 g de quinoa, 20 cl d'eau avec un bouillon de légumes, cuisson rapide 6 mins, en fin de cuisson ajouter 2 vaches qui rit.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.co

Ramequin de courgettes

cookeo

Ramequin de courgette

Pour 2 pers.
-1 courgette
- 2 càs d'huile
-3 oeufs
-50 ml de crème fraiche
-1 petit sachet de gruyère rapé
-ail, persil, basilic, sel, poivre, quelques noisettes de beurre.

Mode dorer, faire revenir la courgette coupée dans l'huile.Dans 1 plat, battre les oeufs avec la crème,le gruyère,les herbes,sel, poivre.Quand les morceaux sont dorés,les ajouter à la préparation et mettre dans1 grand ramequin ou 2 petits. Laver la cuve et y mettre 700 ml d'eau.Mettre le ramequin avec noisettes de beurre dans le panier, cuisson 10mins, avec film alim.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Ratatouille merguez

cookeo

Ratatouille Courgettes Merguez pommes de terre

Ingrédients :
Pour 4 personnes

- 1 courgette et demie
- 4-5 merguez
- 4 à 5 pommes de terre
- 1 oignon
- 3 gousses ail
- 500 ml de passata
- tomates, sel, poivre Cayenne, paprika.

- Mettre 3 min en mode dorer les merguez, l'ail et l'oignon.
- Puis ajouter pommes de terre coupées en morceau et la courgette en rondelles
- les 500 ml de passata + sel, poivre Cayenne et paprika
- puis 8 min en cuisson rapide

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Ratatouille et poulet

Ratatouille & poulet

proposée par Cathy Scoth

Ingrédients

Pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
2 oignons
5 petites courgettes
3 aubergines
2 poivrons
5 petites tomates
une petite boite de pulpe de tomate

Ce soir j ai revisité la ratatouille
En mode manuel fonction dorer
j ai dorer 2 oignons
En mode cuisson rapide
j ai ajouté 5 petites courgettes 3 aubergines 2 poivrons et 5 petites tomates une petite boite de pulpe de tomate
10 mns cuisson rapide
j ai ensuite mis par dessus 4 cuisses de poulet et j ai remis en cuisson 20 mns
c'est impec servi avec de la semoule

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Ratatouille gourmande

cookeo

Ratatouille gourmande

Peggy Bonanno-Crespel

Ingrédients pour 4 personnes :

- boulettes de boeuf
- 4 saucisses
- 1 sachet de légumes surgelés pour ratatouille
- 4 pommes de terres coupées
- 1 brique de coulis de tomate
- sel poivre

Mettre dans la cuve des boulettes de boeuf et 4 saucisses en mode dorer puis ajouter 1 sachet de légumes surgelés pour ratatouille, 4 pommes de terres coupées, 1 brique de coulis de tomate, sel poivre, cuisson rapide 10 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Ratatouille express

Moulinex cookeo

Ratatouille express

Chinese Nonimace

Ingrédients :

pour 4 personnes
-1 sachet de légumes surgelés pour ratatouille
-1 boîte de pulpe de tomates
-1 bouillon cube volaille
-persillade
-ail semoule
-huile d'olive

***mettre un peu d'huile dans la cuve et faire revenir les légumes en mode "dorer" pendant quelques minutes**
***ajouter la pulpe de tomates, le cube, un peu d'ail et de persillade (selon les goûts)**
***remuer et lancer en mode "cuisson rapide" pour 10 min**
Déguster avec des oeufs sur le plat, c'est délicieux

Ratatouille nicoise

cookeo

Ratatouille niçoise et viande hachée

Sandrine Pellot

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
- 3 tomates pelées et épépinées coupées en morceaux
- 3 courgettes pelées coupées en cubes
- 1 grosse aubergine pelée et épépinée coupée en cubes
- 2 gros oignons émincés finement
- 1 poivron vert épépiné et coupé en cubes
- 3 gousses d'ail écrasées
- 300 gr de viande hachée
- 1 barquette de lardons nature
- 1 bouquet garni
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

En mode dorer, faire chauffer l'huile d'olive et mettre les oignons et les lardons à dorer en remuant régulièrement.

Ajouter ensuite la viande hachée, bien mélanger et laisser revenir en remuant. Mettre les tomates et laisser cuire 2 minutes en remuant (toujours en mode dorer). Verser ensuite l'ail, et ajouter les courgettes, l'aubergine et le poivron. Saler, poivrer, mettre le bouquet garni, mélanger le tout.

Passer en cuisson rapide 10 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Ratatouille provençale

cookeo

Ratatouille provençale

Nanie Jaune D'oeuf

Ingrédients

Pour 2-3 personnes :

- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 2 petites courgettes
- 3 ou 4 tomates (selon la taille)
- 1 Echalote
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de provence
- Sel poivre selon votre goût

Au préalable éplucher et couper tous les légumes. Les réserver séparément. Penser à mettre un peu de citron sur vos morceaux d'aubergine afin d'éviter qu' elles noircissent.
Mettre le cookeo en « mode dorer » avec 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire revenir 2 petites minutes l'ail et l'échalotte. Ajouter ensuite les 3 poivrons et laissez cuire 3-4 minutes. Ajouter ensuite l'aubergine et laissez cuire à nouveau 3-4 minutes. Mettre les courgette et laissez cuire le tout 7-8 minutes. Ajouter les dés de tomates assaisonnez avec le sel, le poivre et les herbes de Provence. Arrêter le « mode dorer » et régler le cookeo sur cuisson rapide 10 minutes. Fermer, patienter c'est prêt !
Accompagner votre recette de riz et d'une viande.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com

Ratatouille

Ratatouille

	2	4	6
Tomates concassées	200 g	400 g	600 g
Aubergines, en petits dés	150 g	300 g	450 g
Courgettes, en petits dés	150 g	300 g	450 g
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Oignons émincés	1	2	3
Poivrons rouges, en dés	1	2	3
Ail	1 g	2 g	3 g
Basilic frais ciselé	2 cc	4 cc	6 cc
Herbes de provence	1 cc	2 cc	3 cc
Sel et poivre			

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn
4P Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn
6P Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Verser l'huile
Préchauffage
Faire colorer les aubergines.
Ajouter les poivrons .
Après 3 minutes, ajouter les oignons puis les courgettes.
Ajouter la concassée de tomates, l'ail et les herbes de provence.
Saler et poivrer
Cuisson
Ajouter le basilic frais ciselé.
Servir !

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Ratatouille maison

cookeo

ratatouille maison à ma façon

Enza Brigitte Ludo

Ingrédients :

Pour 3 personnes :
- oignons
- 3 petites courgettes
- 3 tomates
- 1 grosse poignée d haricot vert congeles
- 2 poivrons un vert un rouge couper en lanieres
- 2 gros filets de saumon ou autre
- une cuillère de crème
- une touche de curry
- Ail.
- Sel poivre
- thym.
- kubor
- un demi verre d eau

Faire revenir en mode dorer les oignons, les courgettes, les tomates, lesharicot vert congeles, les poivrons un vert un rouge couper en lanieres ou en cube, sel, poivre, thym, ail, le kubor et poser les 2 gros filets de saumon ou autre selon le goûts de chacun (posés au dessus) Mettre en cuisson rapide 3 mn et mettre une cuillère de crème à la fin.
Selon les goûts mettre une touche de curry.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Ratatouille à sa façon

Ratatouille à sa façon

proposée par cuisinesab

laver et éplucher les légumes

émincer l'oignon et le poivron

faire des boules de courgettes et d'aubergine avec une cuillère parisienne

mettre dans la cuve du cookéo tous les légumes

ajouter le sel, le poivre le fénugrec

ajouter le bouillon

faire cuire 5 minutes au cookéo

Ingrédients

pour 4 personnes :

1 aubergine

2 courgettes

1 poivron

1 oignon

1 boite de tomate concassée

150ml de bouillon ail-persil

sel et poivre

1 cuillère à café de fénugrec

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Risotto aux blettes

cookeo

Risotto aux blettes

Emelyne Baguet

Ingrédients :

- 250g de feuilles de blettes
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc (25cl)
- 180g de riz a risotto
- huile d'oilve
- sel, poivre
- 1 l de bouillon de legumes
- 1 cube faitout
- 2 c à s de crème fraiche

Laver les feuilles de blettes, les rouler, les trancher finement.
Pendant ce temps faire revenir l'oignon dans un peu d'huile en mode DORER.
Quand ils deviennent translucide ajouter le riz jusqu'à ce qu'il deviennes aussi transparent.
Ajouter le vin blanc et melanger jusqu'à absorption.
Ajouter les blettes et un peu de bouillon+ le faitout.
Cuisson rapide 15 min.
Ajouter la crème

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebo

Risotto aux asperges

Moulinex cookeo

Risotto au Asperges

Corinne Croisille

Ingrédients :

4 personnes :

240g de riz
700g d'asperges vertes
1 oignon
1 litre de bouillon de légumes
6cl de vin blanc sec
1 cuillère à soupe d'huile
15g de margarine
poivre

Lavez les asperges et coupez-les en rondelles.

Mettre le cookeo en mode manuel et dorer.

Faites fondre la margarine et faites revenir les asperges et l'oignon.
Poivrez.
Ajoutez l'huile.
Incorporez le riz.
Mouillez avec le vin blanc et le bouillon.

Mettre en cuisson rapide 20 minutes.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Risotto menthe citron

Cookeo

Risotto menthe citron

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 oignons

1 cube de bouillon de volaille

4 citrons

2 tasses de menthe fraîche

Sel

Poivre

Coupez vos oignons en morceaux . Pressez les citrons et réservez le jus .Lavez et ciselez la menthe fraîche.

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons que vous avez coupés en morceaux.Ajoutez le riz . Laissez brunir le riz.

Versez le jus de citron . Emiettez le cube de volaille . Ajoutez la menthe fraîche ciselée .Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients .Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Ouvrez votre cookeo mélangez et servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Risotto chou fleur

Moulinex cookeo

Risotto chou fleur

Cookenote Coko

Ingrédients :

4 personnes

- 200 g de riz pour risotto
- 1/2 chou-fleur
- 1/2 oignon doux
- 20 cl de vin blanc
- 600ml de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de crème épaisse
- 40 g de parmesan râpé
- 1 citron non traité
- huile d'olive
- sel e poivre
- 2 cuil. à café de ciboulette ciselée

Détailler le chou-fleur en tout petits bouquets. Les cuire 5 mn à l'eau bouillante salée ou cuit vapeur.
en mode doré ,faire suer l'oignon émincé dans 3 c. à soupe d'huile. Ajouter le riz, mélanger jusqu'à ce qu'il soit transparent.
Mouiller avec le vin.et le bouillon de volaille
Ajouter le chou-fleur, 2 c. à café de jus de citron, cuisson rapide environ 10 mn.
Incorporer la crème et le parmesan à la fin.
Rectifier l'assaisonnement et laisser reposer 4 mn à couvert.
Servir le Risotto au chou-fleur parsemé de ciboulette avec du poisson ou une volaille rôtie.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.c

Risotto aux girolles

Risotto aux girolles

	2	4	6
Riz arborio pour risotto	100 g	200 g	300 g
Echalottes émincées	30 g	60 g	90 g
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Vin blanc	3 cl	6 cl	9 cl
Girolles	100 g	200 g	300 g
Mascarpone	1 cs	2 cs	3 cs
Parmesan râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Persil Haché	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Verser la moitié de l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Dorer les girolles dans l'huile.
retirer.
Verser le reste d'huile, ajouter le riz et l'oignon.
Mélanger jusqu'à nacrer le riz.
Arrêter de dorer
Ajouter l'eau, le vin blanc et les girolles.
Assaisonner.
Cuisson
Ajouter le mascarpone.
Mélanger.
Terminer par le parmesan

https://www.... ecettes/

Risotto champignons et vin blanc

cookeo

Risotto champignons et vin blanc

Pour 4 pers.
-2 verres de riz rond à risotto
-Champignons
-Vin blanc (riesling)
-Bouillon(marmite knorr par exemple)

En mode dorer, faire revenir les champignons, ajouter le riz et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit translucide.
Mouiller avec le vin blanc,environ 250ml et un peu d'eau.
Mettre le bouillon et mélanger jusqu'à ce qu'il fonde totalement. Fermer et mettre en cuisson rapide 10 min.
Mélanger une noix de beurre.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.co

Risotto petits pois menthe

risotto petits pois menthe

	2	4	6
Riz arborio pour risotto	100 g	200 g	300 g
Oignons émincés	30 g	45 g	90 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Vin blanc	3 cl	6 cl	9 cl
Petits pois surgelés	60 g	120 g	180 g
Mascarpone	1 cs	2 cs	3 cs
Parmesan râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			
Feuilles de menthe fraîche	5	10	15

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Ajouter le riz et l'oignon.
Mélanger jusqu'à nacrer le riz.
Après dorure
Ajouter l'eau, le vin blanc et les petis pois.
Asaisonner.
Cuisson
Après la cuisson.
Ajouter le mascarpone et la menthe.
Mélanger.
Servir avec le parmesan

https://www.recettes/

Risotto aux poireaux

Moulinex cookeo

Risotto aux poireaux

Estelle Sabot

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 1 oignon
- 1 poireau
- 250gr de riz arborio
- 750ml de bouillon de (légumes ou volaille)
- crème
- poivre

En mode manuel >dorer

Mettre l' oignon et le poireau (coupés en morceau)

Faire revenir environ 4 min.

Rajouter le riz et faire dorer encore 3 min.

Passer en mode cuisson rapide et

Rajouter le bouillon faire cuire 15min.

Au moment de servir ajouter la crème et le poivre.

Bon appétit !

https://www.facebook.co

Risotto à la butternut

Moulinex cookeo

Risotto à la butternut et chèvre frais

Aurélie Garcia

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 400 gr de riz arborio
- 1 oignon blanc
- 500 gr de courge butternut
- 40 gr de beurre
- 200 ml de lait
- 1l de bouillon de légumes
- 100 gr de chèvre frais
- Parmesan
- 1 cc de curry
- sel, poivre

Emincer l'oignon et éplucher, épépiner, et couper en cube d'1 cm la courge butternut.
Dans la cuve du cookeo, en mode dorer mettre le beurre, l'oignon blanc et la butternut, faire revenir pendant 3mn.
Ajouter le riz et dorer 3 mn de plus, ajouter le lait, le bouillon, le curry, le sel, le poivre et mettre en cuisson rapide 15 mn.
Dès la fin de la cuisson, ouvrir le cookéo, ajouter le chèvre et le parmesan, bien mélanger et mettre en maintient au chaud 3 mn.
Vous pouvez déguster !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.

Riz aux courgettes

Moulinex cookeo

Riz aux courgettes

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

4 personnes :

325 gr de riz
500 gr de courgettes
un bouillon de légume
1 oignon
sel et poivre
crème fraiche ou sauce tomate

Faites revenir l'oignon quelques minutes (fonction dorer)
ajouter le riz et 4 verres d'eau .
Remuez, salez et poivrer.

Coupez les courgettes en rondelles les ajouter au dessus.
Mettez le bouillon cube émietté.
Fonction cuisson rapide 15 mn

Au moment de servir, enlever du jus si c'et trop liquide et versez la crème fraîche ou sauce tomate ou nature c'est selon !
J'ai accompagné ce plat de cuisse de poulet !

https://www.facebook.co

Risotto menthe citron

Cookeo

Moulinex

Risotto menthe citron

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 oignons

1 cube de bouillon de volaille

4 citrons

2 tasses de menthe fraîche

Sel

Poivre

Coupez vos oignons en morceaux . Pressez les citrons et réservez le jus .Lavez et ciselez la menthe fraîche.

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons que vous avez coupés en morceaux.Ajoutez le riz . Laissez brunir le riz.

Versez le jus de citron . Emiettez le cube de volaille . Ajoutez la menthe fraîche ciselée .Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients .Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Ouvrez votre cookeo mélangez et servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Riz cantonais

Cookeo Moulinex

Riz cantonais

Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe
150 g d'oignons congelés
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites
3 cuillères à soupe de lardons
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)
500 ml d'eau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les oeufs en brouillade puis réservez-les.
Faites dorer les lardons puis les oignons.
Ajoutez le mais, les crevettes, le riz.
Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.
Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.

Salade de boulgour aux herbes

Salade de boulgour aux herbes

	2	4	6
Boulgour	120 g	240 g	360 g
Eau	17 cl	30 cl	47 cl
Vinaigre balsamique blanc	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Oranges (en suprêmes)	1	2	3
Tomate confites émincées	50 g	100 g	150 g
Huile d'olive	25 g	50 g	75 g
Basilic frais ciselé	1 cc	2 cc	3 cc
Estragon frais ciselé	1 cc	2 cc	3 cc
Menthe fraiche ciselée	1 cc	2 cc	3 cc
Ciboulette fraiche ciselée	1 cc	2 cc	3 cc

Préparation : 8 mn Cuisson : 7 mn

Préparation :
Mettre l'eau, la moitié de l'huile, le boulgour et le sel dans la cuve.
Cuisson
Ajouter les tomates, les herbes, l'orange, le reste d'huile et le vinaigre, servir .

https://w
om/cookeorecettes/

Salade 3 haricots

salade aux 3 haricots

	2	4	6
Haricots verts surgelés	200 g	400 g	600 g
Pois gourmands	100 g	200 g	300 g
Salicorne (haricots de mer)	40 g	80 g	120 g
Petits oignons blanc	25 g	50 g	75 g
Huile de tournesol	3 cc	3 cs	5 cs
Vinaigre des oignons			
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5mn

Faire une vinaigrette avec l'huile, un peu de vinaigre, des oignons, du sel et du poivre.
Ajouter quelques oignons et mettre de coté.
Placer les haricots vert et pois gourmand dans le panier vapeur.
Verser 20 cl d'eau dans la cuve et y placer le panier
Après la cuisson
Laisser refroidir, ajouter la salicorne et les petis oignons.
Assaisonner de la vinaigrette

https://www.orecettes/

Sauce Roquefort au cookeo➽➽➽

Cookeo

Sauce Roquefort au cookeo

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

1 verre de lait
200 g de crème fraîche
100 g de Roquefort
Poivre

« mode dorer »
Versez le verre de lait dans la cuve ,lorsqu'il commence à fumer ajoutez le Roquefort pour le faire fondre.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .Poivrez.
Servez sur une viande de votre choix.

https://www.facebook.com/co

cookeo

sauce bolognaise

Pour 6 pers.
- 600g de viande hachée
-3 oignons
- 2 gousses d'ail
-1 carotte
-1 branche de celeri
-800g de pulpe de tomates
-1 verre de vin,sel/poivre
-1cas d'huile/herbes de Provence

Couper en petits morceaux les oignons, l'ail, la carotte et la branche de celeri. En mode dorer, les faire revenir dans l'huile d'olive puis rajouter la viande. Ensuite rajouter la pulpe de tomates, le sel/poivre,les herbes de provence et le vin. Cuisson rapide 20 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Sauce tomate

cookeo

Sauce tomate maison

,5kg de tomates (moitié tomates
elées/moitié tomates naturelles)
/2 oignon
gousses d'ail
omarin, basilic
el et poivre
morceaux de sucre
luile d'olive

Mettre la moitié des tomates dans 50cl d'eau, cuisson rapide 5 mins. Transvaser dans l'eau froide, enlever la peau.
Pour les autres tomates, les coupe en 2. Les faire revenir avec l'oignor
Mettre tous les ingrédients, cuisso rapide 5 mins.Mixer.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Sauce légumes spaghettis

cookeo

Sauce aux légumes pour spaghettis

Bruno Misonne

Ingrédients :

Pour 6 personnes :
- 300g de carottes fraiches coupées en rondelles
- 600g de brocoli frais
- 5 c à s de persil moulu
- 30cl de bouillon de legumes
- 20 cl de crème legere
- sel, poivre

Mettre le bouillon de legumes dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les carottes.
En mode manuel, cuire pendant 4 min.
Ouvrir et ajouter les brocoli, puis cuisson de nouveau 4 min.

Mettre les legumes avec l'eau de cuisson et la creme, réduire en purée.
Ajuster la texture avec un peu d'eau et l'assaisonnement si necessaire.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com

Soupe au pistou

Soupe au pistou

	2	4	6
Pommes de terre, en dés	130 g	260 g	400 g
Haricots blancs (boîte)	100 g	200 g	300 g
Courgette, en dés	100 g	200 g	300 g
Haricots vert	130 g	260 g	400 g
Tomates pelées entières	70 g	140 g	150 g
Pâtes (vermicells)	50 g	100 g	150 g
Pistou	75 g	150 g	225 g
Parmesan	30 g	60 g	90 g
Eau	45 cl	90 cl	1.2 L
Sel et poivre			

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn
4P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn
6P Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf la sauce au pistou, le parmesan et la concassée de tomates.
Saler et poivrer
Cuisson
Ajouter la concassée de tomates, la sauce au pistou et le parmesan.
Servir !

https://www ecettes/

Soupe à l'oignon

Soupe à l'oignon

	2	4	6
Oignons émincés	200 g	400 g	600 g
Beurre	20 g	40 g	60 g
Farine	20 g	40 g	60 g
Eau	40 cl	80 cl	110 cl
Vin blanc	10 cl	20 cl	30 cl
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Fromage râpé	40 g	80 g	120 g
Croutons de pain			
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :
Mettre le beurre dans la cuve.
Préchauffage
Ajouter les oignons, puis le sucre.
Remuer quelques minutes.
Ne pas laisser trop colorer.
Ajouter la farine.
Bien mélanger.
Ajouter l'eau et le vin.
Assaisonner.
Cuisson
Servir avec du fromage râpé et des croutons de pains.

https://www
recettes/

Soupe poireaux pommes de terre

Soupe poireaux/pommes de terre

proposée par Agnès Lambolez

Ingrédients

pour 6 personnes

-1 oignon éminces

- 1 kg poireaux surgèles en rondelles
- 6 pommes de terre couper
- 1,5 litres d'eau

Mettre en mode dorer pour faire revenir l'oignon ajouter les poireaux , faire revenir 2/3 minutes, mettre ensuite les pommes de terre, l'eau et être en cuisson rapide 10 min.

À la fin passe a la moulinette rajouter 1 petite brique de crème liquide et assaisonner

Bonne appétit

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Soupe lentilles

Soupe de lentilles

proposée par http://episko.over-blog.com

Ingrédients

pour 2 personnes :

- 2 manchons de canard confits
- 1 oignon émincé
- 1 carotte coupée en rondelle
- 3 tranches de poitrine salée coupée en dés
- 2 verres de lentilles
- 1 litre d'eau
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

Faire rissoler dans sa propre graisse le canard. Réserver.

Faire dorer dans la graisse de canard l'oignon et les carottes. Ajouter le lard. Incorporer les lentilles, l'eau, le sel, le poivre et l'ail.

Effilocher le canard et l'ajouter. Cuire à cuisson rapide pendant 30 mn au Cookeo

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Soupe froide carottes

Moulinex cookeo

Soupe froide de carotte à l'orange et au cumin

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

600 gr de carottes
le jus d'une orange
1 cube de bouillon de légume
ail
sel poivre
huile d'olive
et du cumin

Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
Faire une soupe fonction cuisson dorer faire chauffer l'huile d'olive avec l'ail coupé finement, ajouter les carottes, faire suer le tout.
Puis fonction cuisson rapide : ajouter le cube émietté et mettre de l'eau.Cuisson 7 minutes.

Mixer les carottes avec le jus d'orange et ajouter le bouillon suivant la consistance désirée.
Ajouter le sel et le poivre, le cumin. Mettre dans des verrines ou des tasses à café .
Garder au frais. Ajouter de la coriandre au moment de servir

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.r

Soupe potiron

Soupe au potiron

proposée par Mélissa Selosse

Ingrédients

Environ 6 bols

Une courge muscade de 1.200kg
2 carottes moyenne
sel, poivre (très peu)
2 KUB OR
1 litre d'eau
4 vaches qui rit

Cuisson manuel : cuisson rapide : 10 minutes

1) Mettre 1 litre d'eau + 2 kub or
2) Couper en rondelles courge et carottes + mettre dans le panier ou directement dans la cuve
3) sel poivre
4) Ensuite mettre la cuisson en route (cuisson manuel : cuisson rapide : 10 minutes)
5) Mixer le tout dans un autre plat et incorporer 4 vaches qui rit

Un régal pour tout le monde

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Soupe tomate

Soupe à la tomate

proposée par Céline Pouchin

Ingrédients

4 bols:
-5 tomates (pelées)
-1 gousse d'ail dégermée
-1 oignon émincé grossièrement
-concentré de tomate (selon la saison)
-750 ml de bouillon (de légumes ou de volaille)
-sel/poivre/piment de Cayenne (juste un peu)

Mode manuel cuisson rapide

Le tout à cuire 10 minutes

et mixer (dans un autre récipient) et c'est prêt !!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Soupe d’endives

Soupe d'endives

proposée par Florence Cottenceau

Ingrédients

pour 6personnes:

1kg d'endives
800ml d'eau
1cube de bouillon
Sel, poivre,sucre.

Enlevez le coeur amer des endives, couper les dans la cuve du cookéo. Y ajouter le cube de bouillon, l'eau, salez, poivrer.
Lancer le cookéo pour 13mn de cuisson.
Après avoir mixer la soupe, je rajoute une cuillère de sucre si c'est amer.
Ensuite en fonction de vos gouts vous pouvez ajouter du fromage type vache qui rit, boursin ou bien du gruyère!

Bonne apetit amis cookinautes!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/

Soupe courgettes vache qui rit

Soupe courgette-vache qui rit

proposée par Céline Pouchin

Ingrédients

pour 4 bols

-5 courgettes ou un sachet de courgettes congelées
-750 ml bouillon de volaille
-sel/poivre
- 4 vaches qui rit (fromage)

en mode manuel cuisson rapide
faire cuire 10 min (les courgettes + bouillon +sel poivre) et mixer le tout (en changeant de récipient, je ne voudrais pas rayer mon cookéo !!!) avec 4 "vache qui rie".
Rectifier l'assaisonnement si besoin et remettre dans le cookéo en mode "maintenir au chaud".

bon appétit !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/

Soupe à l'oignon

Soupe à l'oignon

proposée par Idées Recettes Cookeo

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 gros oignons emincés
1 cuillere a soupe de farine
3 cuillere a café de sucre
1 morceau de beurre
un cube ou bouillon dans un litre et demi d'eau
sel / poivre
croutons / fromage rapé

En mode MANUEL fonction dorer

faire revenir les oignons dans le beurre + sucre (3 cuilleres a café) pendant au moins 10mn (faut que les oignons prennent de la couleur mais surtout ne pas les faire cramer

ajouter la cuillere a soupe de farine , bien melanger et verser votre bouillon (cube) salé poivré bien remué
cuisson rapide 10mn
servez votre soupe avec des croutons et du gruyere !
bon appetit

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Soupe fenouil

Moulinex cookeo

Soupe de fenouil au parmesan

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

Pour 4 personnes

2 fenouils
de l'ail
4 cs de parmesan
huile d'olive
sel, poivre
des pignons de pin pour décorer.

Enlever la partie externe la plus dure du fenouil y compris les branches et couper le fenouil en petits morceaux.

Dans le cookeo fonction Dorer faire revenir d'huile d'olive avec l'ail, ajouter le fenouil et faire suer pendant 1-2 minutes.

Fonction Cuisson rapide Verser l'eau . Cuire 8 minutes environ.

Passer au mixeur. Remettre la soupe dans le cookéo fonction "tenir au chaud" et y ajouter le parmesan en tournant jusqu'à ce qu'il fonde. Saler et poivrer. Servir décoré des pignons de pins et un filet d'huile d'huile. Servir chaud ou tiède.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Soupe de la mer

Soupe de la mer

proposée par Christelle Guénard

Ingrédients

pour 6 pers)
1.5 litre d'eau,
1 cube bouillon de poisson, bouquet garni (thym, laurier, persil)
sel, poivre,
1 oignon emincé, 1 echalotte,
1 paquet de cocktail de fruit de mer surgelé,
quelques crevettes,
300g de merlu coupé en morceau (attention aux quelques arrêtes)

Mettre tous les ingredients dans le cookéo cuisson rapide (8min)...

La soupe ressemble plus a un bouillon, pour accentuer la texture rajouter une briquette de sauce tomate.
J'attend vos remarques.

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.c

Soupe légumes à l’ancienne

Soupe de légumes à l'ancienne

proposée par Mimi Titi

Ingrédients

1 poireau
3 carottes
5 PdeT ou/et 3 courgettes
1 oignon
1 navet
1 cube bouillon de légumes
400ml d'eau
Sel/poivre

Éplucher et couper tous les légumes. Les mettre dans la cuve du cookeo.
Faire fondre le cube bouillon de légume dans l'eau et le mettre dans la cuve. Sel/poivre selon votre goût.
En mode cuisson rapide 15 min
Mettre le tout au mixeur

C'est prêt !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/

Soupe paysanne

cookeo

Soupe paysanne rapide

-1 sachet de légumes pour potage congelé
-25g de beurre
- 1 cac de thym en poudre
- 250g de lardons émincés fumés
-1cas de boursin ail et fines herbes
- 25cl de crème fraiche semi-épaisse
- 1 litre d'eau/1 cube de bouillon de boeuf

Mettre en mode dorer,puis faire fondre le beurre avec le thym.
Rajouter le sachet de légumes et faire dorer en remuant pendant 5 mins.Ajouter les lardons.
Ajouter l'eau et le bouillon, cuisson rapide 7 mins.
En fin de cuisson, mettre la crème et le boursin. Mixer.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Soupe légumes du soleil

Soupe de légumes du soleil

proposée par Mimi Titi

Ingrédients

3 courgettes
2 poivrons
4 carottes
2 gousses d'ail
Herbe de Provence
1 cube ail et fine herbe
400ml d'eau
Sel/poivre

Éplucher et couper tous les légumes.
Les mettre dans la cuve du cookeo.
Faire fondre le cube d'ail et fine herbe dans l'eau et mettre dans la cuve. Sel Poivre et herbe de provence a votre goût.
En mode cuisson rapide 15 min
Mettre le tout au mixeur

C'est prêt

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Soupe de panais

Moulinex cookeo

Soupe de panais

Emilie Debuissy

Ingrédients :

3 pommes de terre
2 panais
1 carotte
1 poireau
Sel et poivre

Épluchez et coupez tous les légumes, mettre dans la cuve. Les recouvrir d'eau.

Mettre en cuisson rapide 10mn.mixer et assaisonner

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.fac

Soupe tomates carottes

Soupe de tomates & carottes

Ingrédients

1 kg de tomates,
200gr de carotte,
un oignon,
200ml de bouillon de volaille
et un cube de bouquet garni.

Je coupe mes tomates en des après les avoir pelé et évidé.
Je mets mes carottes en rondelle et mon oignon émincé.
Je mets tout dans le cookeo en mode cuisson rapide pendant 10min et je mixe.

Idée sympa pour un soir.

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Soupe marocaine

cookeo

Soupe Marocaine aux mille vertus

Adeline Fournial

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 6 gousses d'ail
- 1 c à s de menthe fraiche
- 1 c à s de d'origan frais haché
- 1 pincée de pistil de safran
- 1 c à c de poivre moulu
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de farine

Eplucher les gousses d'ail et les garder entières, les mettre dans la cuve avec tous les ingrédients sauf la farine avec 1 L d'eau froide.
Ensuite en mode cuisson rapide 10 min.
Au dernier moment delayer la farine dans un verre d'eau froide et ajouter à la soupe tout e remuant.
Remettre en cuisson rapide 5 min.
Si necessaire rajouter un peu d'eau.
La consistance doit être en velouté.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Soupe douceur d’hiver

Soupe "douceur d'hiver"

proposée par Inès Castryck

Cuisson rapide 10mn

Ingrédients

800g environ de Citrouille
2 petites Pommes de terre
1 Carotte
1 Oignon
1 litre d'eau
muscade
sel poivre
cube de bouillon de légumes ou kub or

Couper les légumes en cubes, les placer dans la cuve, ajouter environ 1 Litre d'eau (cela doit à peine recouvrir les légumes),
une pincée de muscade, de sel et de poivre puis enfin un cube de bouillon de légumes ou un kub or.
Faites cuire en cuisson rapide durant 10 minutes.
A la fin de la cuisson, mixer le tout, ajouter trois à quatre cuillères à soupe de crème fraiche et mixer à nouveau.
Ajuster la dose de sel à votre goût puis régalez-vous :)

https://www.facebook.c

Soupe fenouil

Soupe de la mer

proposée par Christelle Guénard

Ingrédients

pour 6 pers)
1.5 litre d'eau,
1 cube bouillon de poisson, bouquet garni (thym, laurier, persil)
sel, poivre,
1 oignon emincé, 1 echalotte,
1 paquet de cocktail de fruit de mer surgelé,
quelques crevettes,
300g de merlu coupé en morceau (attention aux quelques arrêtes)

Mettre tous les ingredients dans le cookéo cuisson rapide (8min)...

La soupe ressemble plus a un bouillon, pour accentuer la texture rajouter une briquette de sauce tomate.
J'attend vos remarques.

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebo

Soupe à la mode chinoise

soupe à la mode chinoise

	2	4	6
Bouillon miso (ou de légumes)	65 cl	100 cl	1,4 l
Tofu coupés en dés	125 g	250 g	375 g
Poireaux en julienne	50 g	100 g	150 g
Champignons noirs chinois	30 g	60 g	90 g
Nouilles chinoises aux œufs	25 g	50 g	75 g

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Placer tous les ingrédients dans la cuve

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Soupe de pois cassés

soupe de pois cassés

	2	4	6
Pois cassés (secs)	125 g	250 g	325 g
Oignons émincés	½	1	1 ½
Eau	40 cl	80 cl	1,2 l
Fromage frais en portions	2	4	6
Sel et poivre			
Morceaux de sucre	1	2	3

Préparation : 5 mn Cuisson : 15 mn

Préparation :
Placer dans la cuve et mélanger
Après la cuisson .
Mixer et savourer

https://www.recettes/

Soupe de carottes au cumin au cookeo

Cookeo

Moulinex

Soupe de carottes au cumin

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de carottes

1 oignon

1 pomme de terre

750 ml d'eau

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de cumin

Sel

Poivre

20 cl de crème fraîche liquide

Coupez les carottes et la pomme de terre en morceaux

Pelez et coupez l'oignon en morceaux .

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les morceaux d'oignons puis ajoutez les carottes et les morceaux de pommes de terre .

Versez de l'eau dans la cuve et saupoudrez de cumin et de curry .

Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients et ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud

https://www.fa

Tagliatelles de courgettes

Moulinex cookeo

Tagliatelles de courgettes aux pignons de pins

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 courgettes
50 gr de pignons de pins
huile d'olive
thym
sel et poivre

Tu éminces les courgettes en fines lamelles, à l'aide d'un économe,

faire chauffer l'huile dans le cookéo fonction manuel "dorer".

Ajoutez les courgettes et le thym. Salez et faites cuire 5 min.

Ajoutez les pignons et poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce les courgettes soient tendres !)

C'est tout bêtes mais c'est tout bon !Tu peux accompagner ce plat avec des tartines de chèvres chaud au miel !!!

Tagliatelles saumon épinards

cookeo

Tagliatelles saumon/épinard

-1 paquet de tagliatelles fraîches
-2 pavés de saumon surgelés
-200 g d'épinards surgelés
-Boursin, 20cl de crème liquide
-350 ml d'eau
-4 cas de crème épaisse
-Sel/poivre

Faire cuire les épinards et le saumon dans le panier vapeur, 5 minutes.
A la fin, mettre tous les ingrédients dans la cuve, cuisson rapide 2 minutes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Terrine de courgettes

cookeo

Terrine de courgettes

Pour 6 pers.
-1.4kg de couregettes
-2 oignons
-130g de mie de pain
- 4oeufs
- 1 bouquet de basilic

Cuire dans une poêle les légumes sans les colorer, avec un peu d'huile, 20 minutes.Réduire en purée. Faire tremper la mie de pain dans un peu de lait et l'ajouter a la purée de courgettes.Battre les oeufs et la basilic et les ajouter aux courgettes.Graisser un moule et tout déposer dedans.Le mettre dans le panier.Mettre 300 ml d'eau dans la cuve, et le panier couvert de film. Cuisson rapide 30 minutes.

ttps://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Tortellinis fromage

Moulinex cookeo

Tortellini au fromage

Caroline Matthéo Timéo Caron

Ingrédients :

Pour 3/4 personnes

250g de tortellini (au fromage)
200 ml de creme liquide
20 ml d'huile d'olive
40g de gruyere rapé ou de parmesan
sel, poivre

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et bien melanger,

lancer en cuisson rapide pour 3 minutes (c'était indiqué 2min mais c'était pas assez cuit, je pense que 3 min ca devrait etre bon).

bon appetit

DESSERTS

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Riz au lait canelle

Moulinex cookeo

Riz au lait à la canelle

Mimi Cuisine

Ingrédients :

150 g de riz rond
500ml de lait demi ecrémé
60g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 CAC de canelle en poudre

Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire.

Mettre dans la cuve 400ml de lait, le riz, les sucres et la canelle puis remuer.

14 minutes en mode cuisson rapide.

Une fois la cuisson terminée rajouter 100ml de lait.

Remuer puis mettre en pot et au frais quelques heures avant de dégustrer !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.co

Riz au lait à la vanille

Cookeo

Riz au lait à la vanille

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

500 ml de lait
2 jaunes d'œuf
120 g de riz
1 demi-gousse de vanille
30 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé

Versez le lait dans la cuve .Ajoutez le riz et la gousse de vanille.
Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé .Mélangez l'ensemble des ingrédients.
Déposez les jaunes d'œuf. Battez les œufs avec un fouet dans la cuve.
Programmer la **cuisson rapide** ou **sous pression** programmez 10 mn.(temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet divisé par 2). Et voilà il suffit ensuite de laisser refroidir à l'air libre dans un premier temps puis au frigo pour plus de fraîcheur.

Riz au lait au chocolat➽➽➽

Cookeo

Riz au lait au chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

1 litre de lait
2 barres de chocolat
250 g de riz rond
60 g de sucre

"fonction dorer "

Faites fondre le chocolat avec un petit peu d'eau dans la cuve puis ajoutez le lait ,mélangez bien Ajoutez le sucre ainsi que le riz et mélangez à nouveau .

Passez en cuisson rapide 10 mn

Versez le contenu de la cuve dans un saladier , laissez refroidir à l'air libre puis placez le saladier au frigo

Riz au au lait au chocolat

Pour 6 ramequins
-150g de riz patissier
-60g de sucre
-1 sachet de sucre vanillé
-1/2 litre de lait
-1 tablette de chocolat noir ou au lait
-patissier

Tout mettre dans la cuve,
cuisson rapide 15 mins.
Une fois la fin de cuisson
rajouter 100ml de lait froid pour
que le riz reste fondant.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Riz au lait au Nutella

cookeo

Riz au lait au nutella

Sylvie Vuillemard

Ingrédients :

Pour 6 ramequins

- 150g de riz (à dessert)
- 60g de sucre en poudre
- 1/2 l de lait
- 3 grosses cuillères à soupe de nutella
- 200 ml de lait pour la fin

Tout mettre dans la cuve sauf les derniers 200 ml de lait.
Mettre en cuisson rapide 15 min
Après cuisson mettre les 200 ml de lait froid restant
Melanger
Mettre en ramequins et laisser au frais quelques heures

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Riz au lait grenadine

cookeo

Riz au lait/grenadine

Magali Lefebre

Ingrédients :

- 150g de riz dessert
- 650ml de lait
- 20g de sucre
- 4 cas de grenadine

Bien rincer le riz.
Dans la cuve, mélanger 400ml de lait avec tout les autres ingrédients.
Cuisson 17min.
Rajouter le reste du lait et bien mélanger.
Repartir dans des verrines, mettre du film transparent dessus.
Laisser refroidir au frigo. Une fois froid, mettre un peu de confiture de fraise sur le dessus.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

book.com

Riz au lait vanille coco

Moulinex cookeo

Riz au lait vanille coco

Aude Petitpas

Ingrédients :

150gr riz rond
300 ml lait demi écrémé
200 ml lait de coco
60 gr sucre
1 gousse vanille
1 grosse CAS de noix de coco rapée

Bien rincer le riz
Mettre dans la cuve 200 ml de lait le lait de coco le riz le sucre la noic de coco rapée et les graines de vanille
14 min cuisson rapide

Après cuisson rajouter les 100 ml de lait restant, remuer et mettre au frigo.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Semoule au lait

Moulinex cookeo

Semoule au lait

Cécile Maréchal

Ingrédients :

200gr de semoule
100gr de sucre + selon les goûts
700ml de lait entier

Mettre cuisson rapide pendant 7 min
En fin de cuisson rajouter du lait et mélanger pour obtenir la consistance voulu

https://www.facebook.

Semoule au chocolat

Cookeo Moulinex

Semoule au chocolat

Ingrédients

100 g de semoule spéciale dessert
1 l de lait
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
40 g de chocolat noir
2 oeufs

Préparation
Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez les carrés de chocolat pour les faire fondre .
Quand le chocolat est fondu incorporez la semoule .Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé.
Portez le mélange à ébullition . Ajoutez les 2 œufs au début de l'ébullition .
Quand le mélange présente une grosse ébullition et qu'il épaissi arrêter le cookeo et versez dans un saladier ou dans des rammequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Soupe coco et fruits

Soupe Coco et Fruits

proposée par Abdel Alaoui

Ingrédients

pour 2 personnes :
- Lait de coco 180ml
- Sucre semoule 60g
- Eau 70ml
- Ananas frais en morceaux 50g
- Morceaux de banane 70g
- 1 fruit du dragon

En mode recette "dessert" soupe coco"
recette en vidéo

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Soupe de fraises aux agrumes

Soupe de fraises aux agrumes

	2	4	6
Fraises	200 g	400 g	600 g
Sucre	50 g	100 g	150 g
Orange (zestes et suprêmes)	1	2	3
Eau	5 cl	10 cl	15 cl
Citron vert (zestes)	1/2	1	1.5
Feuilles de basilic	6	12	18

Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

Mettre l'eau et le sucre dans la cuve.
Préchauffage
Ajouter les fraises, les feuilles de basilic et les zestes d'orange et de citron vert.
Cuisson
Mixer, refroidir.
Au moment de servir, ajouter les suprêmes d'oranges.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Soupe de fruits au thé jasmin

Soupe de fruits ou thé jasmin

	2	4	6
Fruits exotiques en dés (ananas, mangue, banane)	300 gr	600 g	900 g
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g
Sachets de thé jasmin	2	4	6

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :
Préchauffage
Verser l'eau dans la cuve. Ajouter le sucre et les sachets de thé.
Mélanger et infuser à votre gout.
Retirer les sachets de thé.
Verser les fruits.
Cuisson
Garder au froid une nuit
Servir très froid avec des langues de chat

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Terrine de poire et épices

Terrine de poires et épices

	2	4	6
Poires pelées, coupées en cube	250 g	500 g	750 g
Eau	12 cl	24 cl	36 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g
Gélatine en feuilles, ramolie dans un bol d'eau glacée	5 g	10 g	15 g
Baton de canelle	0.5	1	1
Gousse de vanille grattée	0.33	0.66	1
Moule a cake			

Préparation : 20 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :
Placer tous les ingrédients sauf la gélatine dans la cuve.
Cuisson
Après la cuisson
Mixer le jus avec la gélatine.
Placer les poires dans le moule, y verser le jus.
Garder au froid.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/