67 recettes de légumes

c
- Carottes aux oignons
- Carottes au cumin
- Champignons oignons crème fraîche
- Choux rouge
- Chou chinois au gingembre
- Courgettes Roquefort
- Compotée d'endives
- Compotée de légumes
- Courgettes vache qui rit
- Courgettes au chèvre
- Courgettes et tomates au Boursin
- Crème de carottes

F
- Flan courgette carotte
- Flan de patates douces
- Frites à l'ail
- Fondue de poireaux vache qui rit

G
- Gratin dauphinois maison
- Gnocchis aux 4 fromages
- Gnocchis au saumon
- Gnocchis au curry
- Gnocchis au safran

H
- Haricots blancs et carottes fondantes

L

R
- Ramequin de courgettes
- Ratatouille express
- Ratatouille à sa façon
- Risotto aux blettes
- Risotto aux asperges
- Risotto chou fleur
- Risotto champignons et vin blanc
- Risotto aux poireaux
- Risotto à la butternut
- Riz aux courgettes

S
- Sauce Roquefort au cookeo
- Sauce tomate
- Sauce légumes spaghettis

T
- Tagliatelles de courgettes
- Tagliatelles saumon épinards
- Terrine de courgettes
- Tortellinis fromage

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Lasagnes d'aubergines Légumes sautés au tofu Lentilles à la marocaine P Pâtes crème basilic au cookeo Petits pois à la parisienne Pennes 4 fromages Petits pois carottes pommes de terre Petits pois à la parisienne Poêlée du jardin Poêlée de légumes Poêlée pommes de terre poireaux Poêlée pommes de terre carottes Poêlée pomme de terre courgettes Pois chiches au curry Poireaux à la moutarde Poireaux à l'orientale Poireaux à la moutarde et à la crème Pommes de terre fondantes Pommes de terre vin blanc Purée de brocolis Purée de pois cassés Q Quinoa vache qui rit	

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

C

Carottes aux oignons➽➽➽

Cookeo

Carottes aux oignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

100 g d'oignons congelés
300 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 m d'eau

Préparation
« Fonction ingrédients » puis **« légumes et fruits »** puis **« carottes »** choisissez enfin **« rondelles »**
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites **ok** avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Réservez les carottes en sortant le panier du cookeo .
Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez avec un féculent de votre choix par exemple ou tout simplement chaud .

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Carottes au cumin

cookeo

Carottes au cumin

Pour 2 pers.
- 8 petites carottes
-cumin
-100ml d'eau
-1 bouillon cube de volaille
- huile d'olive, miel.

Faire revenir les carottes en rondelles le temps du préchauffage. Ajouter l'eau, le cube, 1 bonne cuillère à café de cumin et 1 de miel. Cuisson rapide 15 min. Idéal pour accompagner une viande !

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

cookeo

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Champignons oignons crème fraîche

Moulinex cookeo

Champignons & oignons à la crème fraiche

Corinne Croisille

Ingrédients :

4 personnes :

- 500g de champignons
- 25cl de crème fraîche
- 2 oignons
- 1 c à café de jus de citron
- 2 c à soupe de persil ciselé
- sel et poivre

Épluchez et émincez les oignons.

Mettre le cookéo en manuel et dorer.

Faites fondre le beurre et ajoutez les oignons.

Faites dorer 6 minutes en mélangeant. Incorporez les champignons, le jus de citron, la crème.

Salez et poivrez.

Passez en mode cuisson rapide 7 minutes.

En fin de cuisson ajoutez le persil.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Choux rouge

cookeo

Choux rouge

Patricia Delfolie

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 1 choux
- 2 Oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 c à s de cassonade
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 2 pommes golden
- Thym, Laurier
- Huile gout neutre
- 10 g de beurre
- sel, poivre

Laver, émincer le choux, les oignons et l'ail.
Mode dorer chauffer l'huile avec le beurre
Faire fondre l'oignon avec l'ail ne pas colorer
Ajouter le choux bien remuer, saler, poivrer, ajouter le thym, le laurier, le vinaigre, la cassonade. Remuer.
Ajouter 200 ml d'eau
Cuisson rapide 20 min
Ouvrir et ajouter les pommes puis cuisson rapide 5 min

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

cookeo

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Chou chinois au gingembre

Moulinex cookeo

Chou chinois au gingembre

Patricia Juramie

Ingrédients :

Pour 4 personnes

½ chou chinois
Gingembre (en fonction de vos goûts)
Sauce soja (5 cs, mais à ajouter en fonction de vos goûts)
400 ml de bouillon cube or
200 g de riz basmati

Mettre dans la cuve le chou, le bouillon, la sauce soja, le gingembre et le riz.
Poivrez (ne pas saler car sauce soja et bouillon)
Mélanger le tout
Cuisson rapide 10 mn

Pour un plat complet avec protéine, rajouter des pavés de saumon coupé en morceau.

Bon appétit !!!!!

Courgettes Roquefort

Moulinex cookeo

Courgettes au roquefort

Sabrina Lefevre

Ingrédients :

Pour 4 personnes

2kg de courgette
epluchées et coupées en rondelles ,
1 pot de boursin au roquefort ,
sel , poivre ,
echalottes et ail en poudre

Mettre les courgettes en rondelle dans le cookeo et mettre sur mode dorer ,

quand c'est un peu fondue mettre le pot de boursin au roquefort , le sel , le poivre , 2 ca c d"échalotte en epice , de l'ail , attendre jusqu'a la fin du prechauffage et mettre en cuisson rapide 4 mn !

(j'ai rajouter 2 steack de saumon sur le dessus)

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Compotée d’endives

Moulinex cookeo

Compotée d'endives

Nathalie Danvers

Ingrédients :

- 4 Endives
- 25gr de beurre
- 1 oignon
- 2 càs de cassonade
- sel et poivre

En mode ingrédient : Endives
cuire 4 endives entières à la vapeur pendant 20mn,
Vider l'eau et les endives

En mode manuel : Dorer
Dorer 25gr de beurre+1 oignon

Ajouter les endives cuites, pendant 5mn,

Saler et poivrer
Ajouter 2 cuillères à soupe de cassonade,
cuire en mode manuel 10mn(sans ajout d'eau)

Cela fait comme une compotée, nous avons adoré!

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Compotée de légumes

Moulinex cookeo

Compotée de légumes

Carole Chaput

Ingrédients :

Pour 6 personnes

1kg de courgettes,
1 poivron rouge,
1 poivron jaune,
4 tomates,
3 à 4 gousses d'ail.

Couper les légumes en dés, choisir RECETTES - DESSERTS - COMPOTE. Mettre les légumes (au lieu des fruits) dans le cookéo, arroser d'un peu d'huile d'olive, l'ail haché, un peu d'eau et laisser faire le Cookéo.

Je me suis servi de cette compotée pour faire des verrinne avec des lamelles de jambon cru passé à la poêle et comme il m'en restait encore j'ai fait des oeufs en cocotte avec ma compotée, des dès de jambon blanc, un oeuf et du gruyère, le tout au four.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Courgettes vache qui rit

cookeo

courgettes à la vache qui rit

Pour 2/3pers.
- 4 petites courgettes
- 5 vaches qui rit
- sel poivre ail (en poudre ou frais peu importe)

En mode dorer, faire fondre un peu de margarine, mettre les courgettes, epluchées et coupées, sel ,poivre, ail .Tourner un coup, déposer les vaches qui rit, passer en mode cuisson rapide durant 3 minutes.

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

cookeo

Courgettes au chèvre

Moulinex cookeo

Courgettes au chèvre

Caroline Salamone

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 6 courgettes,
de 4 a 8 petits chèvres frais suivant votre goût,
une échalote (ou oignon),
une bonne giclette de sauce tomate,
une barquette d'allumette de lardons fumés (moi je prends dégraisser)

Mettre en mode doré avec un peu d'huile d'olive faire revenir l'échalote, les courgettes coupées en morceaux, faire cuire dans ce mode pendant 15 a 20 minutes pour faire dégorger les courgettes,

Mettre les lardons, le fromage de chèvre, la sauce tomate, fermer cookeo et passer en mode cuisson rapide pendant 2 à 3 minutes.

Pour le croustillant j'ai tout mis dans un plat a gratin et j'ai passé au four pour gratiner !!!

Accompagner d'une côté de porc un régal et un plat de saison

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Courgettes et tomates au Boursin

Moulinex cookeo

Courgettes et tomates au boursin cuisine

Valerie Lacroix

Ingrédients :

Pour 2 personnes

2 courgettes,
des tomates bien mûres,
100 ml de fond de volaille,
de l'huile d'olive,
un demi pot de boursin cuisine basilic,
sel et poivre..

Après avoir découpé en morceaux les légumes pendant la précuisson, dorer à l'huile d'olive (une cuillère à café pour moi car ww) les courgettes, ajouter les tomates, laisser le tout prendre les saveurs de l'huile d'olive durant quelques minutes. Ensuite mettre en cuisson rapide pour six minutes, les tomates vont fondre et former une sauce crème tomatée avec le boursin et les courgettes seront fondantes... J'ai servi cela avec des pâtes grecques... Bon appétit

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Crème de carottes

Moulinex cookeo

Crème de carottes

Maylis UrvoyRougon

Ingrédients :

1 gros oignon
600 g de carottes
150 g de pommes de terre
20 g d'huile
300 g d'eau
200 g de lait
1 c à café de sel
poivre

Laver , couper les lègumes.
Tout mettre dans la cuve (les legumes + tous les ingrédients)

en mode cuisson rapide : 15 mn

Passer ensuite au mixeur pour faire une creme .

Vous pouvez y ajouter de la vache qui rit !

Bon appetit

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

F

Flan courgette carotte

Moulinex cookeo

Flan courgette et carotte

Fanny Der Vartanian

Ingrédients :

(pour 4 personnes)

3 petites courgettes
4 carottes
1 grosse échalote
1 gousse d ail
1 brique de 20 cl de crème
2 œufs
75 g de gruyère râpé
1 cuillère à s d huile d olive
Sel poivre
Cumin une cuillère à café

1) râper les carottes et courgettes crues
2) faire revenir les légumes +échalote et l ail dans l huile d olive 5mn en mode doré et laisser tiédir
3)a part mélanger les œufs, la crème , le gruyère , sel , poivre et cumin
4) ajoutée les légumes à la préparation . Mélanger et verser dans un moule en silicone ou dans le panier vapeur avec du papier cuisson .
5)cuire en mode cuisson rapide 15 mn avec 300ml d eau dans la cuve.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

cookeo

Flan de patate douce au lait de coco

Pour 4 pers.
-450g de patates douces
-10cl de crème liquide
- 10cl de lait de coco
-2 oeufs
-piment en poudre
- sel, poivre

Faire cuire les patates douces épluchées et coupées en larges tronçons (dans ingrédients, légumes, patate douce).
Une fois cuites, mixez le reste des ingrédients.
Déposer dans des ramequins, dans le panier vapeur, cuisson vapeur 9 mins.

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

cookeo

Frites à l'ail

Frites à l'ail

proposée par John Fay

Ingrédients

Quelques pommes de terre
2 gousses d'ail
un petit peu de beurre
un peu d'huile d'olive
un peu d'eau

Épelucher quelques pommes de terre et ciseler en frites.
Émincer 2 gousses d ail.
Se mettre en manuel >dorer
Mettre dans la cuve une bonne lichette de beurre
avec un peu d'huile d olive.
Mettre les frites dans la cuve puis l ail, pendant 10 minutes.
Mettre un peu d eau puis basuler en cuisson rapide pendant 5 minutes. bon appetit !

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Fondue de poireaux vache qui rit

cookeo

Fondue de poireaux vache qui rit / jambon

Pour 2 pers.
-1 botte de poireaux
- 3 vache qui rit
-1 paquet de jambon en lanières

Couper les poireaux en tronçons, cuire mode cuisson du cookéo légumes, égoutter, puis remettre en cuisson rapide avec 3 vache qui rit et un paquet de jambon en lanières.

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

cookeo

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

G

Gratin dauphinois maison

cookeo

gratin dauphinois maison

-700g de pdt
-40 cl de crème légère
-30 cl de lait 1/2 écrémé
-1gousse d'ail présséé
-sel/poivre/noix de muscade
-1 fourchette de beurre
-fromage râpé

Couper les pdt en lamelles de maxi 3mm d'épaisseur.Les disposer dans un plat, avec la crème, le lait, l'ail, le sel, poivre et la muscade.Bien mélanger. Tout mettre dans la cuve, cuisson rapide 10 minutes.Mettre au four avec le fromage râpé.

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

cookeo

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Gnocchis aux 4 fromages

Gnocchis aux 4 fromages

proposée par Marie-Ange Rottino

Ingrédients

pour 6 personnes:

800 gr de gnocchis,

250 ml de vin blanc,

30 ml d'eau,

2 pots de crème fraîche épaisse (17 ml x 2),

du parmesan (en morceau),

du cantal,

du gorgonzola

du comté

sel, poivre,

une CAS d'ail haché

J'ai sélectionné la recette Gnocchis au safran, pour 6 personnes, j'ai mis 800 gr de gnocchis, 250 ml de vin blanc, 30 ml d'eau, 2 paquets de crème fraîche épaisse (17 ml x 2), du parmesan (en morceau), du cantal, du gorgonzola et du comté (en ce qui concerne le fromage pour chacun j'ai mis entre 120 et 150 g et coupé en morceau), sel, poivre, une CAS d'ail haché et hop à la cuisson 5 mn.

Bon appetit un vrai délice !

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Gnocchis au saumon

Moulinex cookeo

Gnocchis de pomme de terre au saumon (échalote ciboulette)

Caroline Matthéo Timéo Caron

Ingrédients :

Pour 3/4 personnes

- 500 g de gnocchis de pomme de terre
- 200 g de tranches de saumon (fumé ou non)
- un pot de 250 ml de boursin cuisine échalote ciboulette
- 200 ml d'eau
- sel/poivre
- Noisette de beurre (facultatif)

Préparation :

* En mode préchauffage, mettre une noisette de beurre et faire dorer les 500 g de gnocchi durant le préchauffage.
* Passer en mode recette > plats > gnocchis au safran et mettre dans la cuve :
- 200 ml d'eau
- le pot de boursin cuisine échalote ciboulette
- 200 g de saumon (tranches coupées)
- sel poivre
* Mélanger
* Lancer la cuisson comme indiqué (temps de cuisson 5 minutes)

Gnocchis au curry

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

cookeo

Gnocchis au curry

Sylvie Vuillemard

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 500 g de gnocchis
- 150 g de crème
- 200 ml d'eau
- 5 ml de curry
- sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients dans la cuve

Mettre en cuisson rapide 5 min

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

cookeo

Gnocchis au safran

Gnocchis au Safran

proposée par Abdel Alaoui

Ingrédients

Ingrédients pour 2 personnes :

- Gnocchi de pomme de terre : 250g
- Crème liquide : 150g
- Ail haché : 1/2cs
- Safran : 1cs
- Eau : 200 ml
- Sel et poivre

recette en vidéo

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

H

Haricots blancs et carottes fondantes

Moulinex cookeo

Haricots blancs et ses carottes fondantes

Elise Bigouden

Ingrédients :

300 gr d'haricots blancs
250 gr de carottes emincées,
echalote emincées,
gousse d'ail emincée,
250 ml d'eau,
2 kub or,
sel, poivre, persil

Apres avoir fait tremper toute une nuit les haricots dans de l'eau, en moder "dorer" faire revenir les carottes, les haricots, l'ail , les echalotes pendant 5 min .

Ajouter l'eau, le sel , le poivre, les kub or et le persil et faire cuire 30 min en mode cuisson rapide, c'est pret !

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

L

Lasagnes d’aubergines

cookeo

Lasagnes d'aubergines

-2 aubergines
- 3 boules de mozzarella
- 6 feuilles de pâtes à lasagne
-1 oignon
- 3 gousses d'ail
-romarin
-huile d'olive

Faire revenir les aubergines coupées en tranches,1 fois"grillées"les retirer,faire fondre l'oignon ds l'huile, les gousses d'ail écrasées, 800g de pulpe de tomates,du romarin, sel poivre. Tout retirer,ajouter les cubes de mozza humecter les feuilles de pâte,en mettre 3 au fond, puis aubergines, puis recommencer, finir par une couche épaisse de sauce tomates cuisson 8/10 mins.

https://www.facebook.com/groups/3052946162

cookeo

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Légumes sautés au tofu

Moulinex cookeo

Legumes sautes au tofu

Marion Baudet-brault

Ingrédients :

3/4 pers.
1 bloc de tofu,
2 poivrons rouges,
un poivron vert,
2 tomates,
1 oignon,
1 petite boîte de pousse de soja,
sauce soja,
huile de sésame,
1 cuil.à soupe graines de sésame,
coriandre fraîche,
1/2 cuil. à café d'ail, de coriandre, de cumin,
1 cuil. à café de sucre, piment en poudre ou en sauce,
1 cube Miso dans 100 ml d'eau.

En mode dorer, mettre l'oignon, les graines de sésames et tous les épices (sauf le piment) dans 3 cuillères à soupe de sauce soja. Ajoutez le tofu en cubes, les poivrons coupés en lamelles, les tomates coupées, le sucre,les pousses de soja, la coriandre fraîche.Continuez la cuisson encore 3 minutes. présentez sur des assiettes et agrémentez d'un filet d'huile de sésame et de piment (selon les goûts !!!) bon appétit. On peut ajouter si on le souhaite des carottes, des brocolis, champignons chou surgelés (dans ce cas mettre en cuisson rapide 3 minutes de plus)

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Lentilles à la marocaine

cookeo

lentilles à la marocaine

Pour 5 pers.
-300 g de lentilles
-1 oignon haché,3 gousses d'ail écrasées
-1cas de concentré de tomate
-50ml d'huile d'olive
-1cac de sel, 1pincée de poivre
-1 pincée de curcuma,
-1p de cumin, 1cas de coriandre
-900ml d'eau

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Cuisson rapide 20 minutes.

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

cookeo

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

P

Pâtes crème basilic au cookeo

Cookeo

Pâtes crème basilic

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

150 g de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

Lavez et ciselez le basilic. Epluchez l'ail et coupez le en morceaux ou hachés le avec un hachoir.

Mode dorer

Faites revenir dans de l'huile d'olive les morceaux d'ail et le basilic ciselé. Réservez l'ensemble de ces ingrédients ;

Versez dans la cuve les pâtes et recouvrez d'eau (minimum 200 ml).

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2).Quand la cuisson est terminé ouvrez votre cookeo et ajoutez aux pâtes la crème fraîche et les morceaux d'ail et le basilic ainsi que le parmesan .Mélangez tous les ingrédients.

Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Petits pois à la parisienne

Moulinex cookeo

Petits pois à la parisienne

Criki Cmoi

Ingrédients :

500 g de petits pois écossés,
1 oignon émincé,
2 à 3 carottes en rondelles,
1 feuille de laitue,
1 cube de bouquet garni
et du beurre

Faire revenir oignon et carottes dans du beurre. Ajouter les petits pois, remuer, ils changent un peu de couleur,

ajouter la salade, 250 ml d'eau, la salade, le bouquet garni, un peu de poivre et mettre en cuisson rapide 7 mns.

Ensuite, ajouter un morceau de beurre et en maintient au chaud

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Pennes 4 fromages

cookeo

Pennes 4 fromages/ bacon

-250g de pâtes.
-100g de fromage de chèvre frais
-75 g de roquefort
-100g de gruyère râpé
-1 boule de mozzarella
-20cl crème semi épaisse ou épaisse
-100 g d'allumettes de bacon ou lardons
-500 ml d'eau.
-1 cube bouillon bœuf ou légumes.

Cuire les pâtes dans le bouillon cuisson rapide 7 mins (moitié du temps indique sur votre paquet). Après cuisson ajouter fromages, crème fraîche, bacon ou lardons. Mélanger. Cuisson rapide 3 minutes.

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

cookeo

Petits pois carottes pommes de terre

Moulinex cookeo

Petits pois carottes et pommes de terres

Audrey Aleera Loiseau

Ingrédients :

Pour 3-4 personnes:
1 boite de petits pois/carottes,
5 ou 6 pdt,
2 oignons,
1 gousse d'ail,
1 tomate,
sel fin,
épices à pommes de terre,
steackhouse

mettre le cookéo en mode dorer, faire dorer l'oignon émincer, l'ail pressé et la tomates en cubes quelques min, ajouter les pommes de terre et les faire revenir 1 min, ajouter les épices, mélanger. Égoutter les petits pois/carotte (garder un petit peu de jus) et mettre dans la cuve, ajouter un demi verre d'eau et passer en mode cuisson rapide et mettre 8 min. Bon appétit

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Petits pois à la parisienne

Moulinex cookeo

Petits pois à la parisienne

Criki Cmoi

Ingrédients :

500 g de petits pois écossés,
1 oignon émincé,
2 à 3 carottes en rondelles,
1 feuille de laitue,
1 cube de bouquet garni
et du beurre

Faire revenir oignon et carottes dans du beurre. Ajouter les petits pois, remuer, ils changent un peu de couleur,

ajouter la salade, 250 ml d'eau, la salade, le bouquet garni, un peu de poivre et mettre en cuisson rapide 7 mns.

Ensuite, ajouter un morceau de beurre et en maintient au chaud

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Poêlée du jardin

cookeo

Poêlée du jardin

Pour 6 pers.
-lardons
-oignons
-12 pdt coupées
- haricots verts surgelés
-champignons émincés
-10 cl de bouillon de volaille
- ail en poudre, sel/poivre

Faire revenir les lardons et l'oignon, puis ajouter les PDT, mélanger et laisser dorer quelques mins.Passer en cuisson rapide, ajouter les haricots verts, les champignons, l'ail, le sel, le poivre et le bouillon de volaille. Tout mélanger, cuisson 10 mins.

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

cookeo

Poêlée de légumes

Poêlée de légumes

proposée par Sandrine Bianchi

Ingrédients

3carottes
1/2 bte d'haricots vert
Une barquette de champignons
Une poignée d'oignons surgelés
La moitié d'une boite de lardons
100ml de bouillon de volaille
Sel poivre

(Pour 2 personnes doubler les quantité pour 4 personnes)

En mode dorer, mettre les oignons avec un filet d'huile d'olive puis des qu'ils caramélisent ajouter les lardons. Ensuite, ajouter le reste des ingrédients en finissant avec le bouillon et cuire en mode rapide 15min

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Poêlée pommes de terre poireaux

Pôelée de Pommes de terre & poireau

proposée par Idées Recettes Cookeo

Ingrédients

Pour 4 personnes
1 oignon émincé
4 carottes coupées en rondelle
8 pommes de terre coupée en gros morceau
2 tomates coupés en morceau
2 poireaux coupés en rondelle
500ml de fond de veau
sel poivre herbe de Provence

Mode manuel fonction dorer

faire revenir l'oignon ajouter le poireau pendant quelques minutes , ajouter les tomates ,les pommes de terres , les carottes ajouter 500mll de fond de veau , salé poivré + herbes de Provence

cuisson rapide 12mn
Dring !!! c'est prêt ! accompagné d'une viande ou d'un poisson .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Poêlée pommes de terre carottes

Moulinex cookeo

Poêlée carottes et pommes de terre

Monique Denoyelle

Ingrédients :

pour 4 personnes :
30gr de beurre ,
2 cu huile.
1 oignon émincé,
6 carottes,
6 pommes de terre
Sel, poivre,
laurier, thym, .
Un cube Knor ou bouillon de volaille délayé dans 300 ml d'eau

Programme dorer:

Dorer dans le beurre et l'huile l'oignon émincé
Ajouter les carottes et les pommes de terre coupées en gros morceaux. Ajouter le sel, le poivre, le thym, le laurier , le bouillon.

Programme cuisson rapide 20 mn.

Pour réchauffer retirer le surplus d'eau s'il y en a...

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Poêlée pomme de terre courgettes

cookeo

Poêlée de pommes de terre et courgettes

Margot Goldgerg

Ingrédients

Pour 4-5 personnes

- 3 courgettes
- 3 pommes de terre
- 2 petits oignons
- ail en poudre
- herbes de provence
- 15 cl de bouillon magie or

Couper les pommes de terre, les oignons, et les courgettes en petits morceaux.
Faire revenir les pommes de terre et les oignons en mode doré pendant 4 min avec les herbes et l'ail puis ajouter les courgettes, laisser encore 3 min.
Rajouter le bouillon et mettre en cuisson rapide 8 min.

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

cookeo

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Pois chiches au curry

Cookeo

Pois chiches au curry

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel Poivre

Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus

Versez un verre d'eau

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Poireaux à la moutarde

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cookeo

Poireaux à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

400 g de poireaux congelés
3 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 verre de vin blanc
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau

Fonction dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons .
Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans 200 ml d'eau et versez l'ensemble dans la cuve.
Versez le verre de vin blanc.
Salez et poivrez .

Ajoutez les 3 cuillères à soupe de moutarde.
Passez en mode **cuisson rapide ou cuisson sous pression** 10 mn .

Ouvrez votre cookeo et servez chaud

Poireaux à l'orientale➽➽➽

Cookeo

Poireaux à l'orientale

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux en rondelles congelés

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de curcuma

Paprika

Huile d'olive

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons. Quand ils ont blondi, ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez la boîte de tomates concassées. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez la cuillère à café de curcuma le jus de citron puis saupoudrez de paprika. Salez et poivrez . Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Poireaux à la moutarde et à la crème

Moulinex cookeo

Poireaux à la moutarde et à la creme

Gambiez Nathalie

Ingrédients :

pour 4 pers
1kg de poireaux
huile d olive
4cas de moutarde
4cas de creme fraiche
3cas de jus de citron

Coupez les poireaux en rondelle et les faire cuire 5mn av de l huile d olive en cuisson rapide , apres les 5mn ajoutez la moutarde, la creme fraiche et le jus de citron ,sel et poivre et remettre 5mn en cuisson rapide
bon appétit

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Pommes de terre fondantes

Moulinex cookeo

Pommes de terre fondantes.

Regine Laroche

Ingrédients :

Pour 6 personnes
1,200 kg de pommes de terre,
150 g de beurre,
15cl de bouillon de volaille, sel, poivre, thym.

Éplucher les pommes de terre, les laver et mettre à blanchir 5 mn. Égoutter, mettre dans le cookeo le beurre, thym, se, poivre, bouillon et pommes de terre, cuisson rapide 15 mn.

Si les pommes de terre sont grosses, les couper en 2

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

Pommes de terre vin blanc

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Moulinex cookeo

Pommes de terre au vin blanc

Corinne Croisille

Ingrédients :

pour 4 personnes :

- 1kg de pommes de terre
- 50g de margarine
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 oignons émincés
- 1 verre de vin blanc
- sel et poivre

Épluchez, laver les pommes de terre et coupez-les en quartiers.

Mettre le Cookéo en mode manuel et dorer.

Faites fondre la matière grasse, ajouter les oignons et dorer les pommes de terre. Salez et poivrez.

Saupoudrez de farine.

Mélangez bien et délayez avec le vin blanc.

Passez en mode cuisson rapide 12 minutes, bon appetit !

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Purée de brocolis

Purée de brocolis aux amandes

Proposée par Brigitte Guillot

Ingrédients

Brocoli frais
Beurre
Poudre d'amande
Persil haché
Eau
Sel poivre

c'est simple prendre la recette du cookeo entrée brocoli aux amandes

et a la fin de cuisson mixer comme une puré et rajouter du lait!

Trop bon !

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Purée de pois cassés

Moulinex cookeo

Purée de pois cassés

Karine Mathieu Boukansa

Ingrédients :

pour 6 pers.

300 g de pois cassés ,
le même volume en eau,
3 gousses d'ail écrasés,
1cs d'huile d'olive,
sel

En mode ingredients lentille
le temps baissé à 15 min,
tout mettre dans le cookeo et lancer la cuisson. quand c'est cuit, mixé c'est prêt

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Q

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

R

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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 à sa façon

Ratatouille à sa façon

proposée par cuisinesab

laver et éplucher les légumes

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

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

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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 .

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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 !

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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 !

S

Sauce Roquefort au cookeo➽➽➽

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

Soupe de carottes au cumin au cookeo

Cookeo

Soupe de carottes au cumin

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

T

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 !!!

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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.

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau
http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/
https://www.facebook.com/cookeorecettes/