



20 Recettes cookeo chili, choucroute, couscous, cassoulet PDF gratuit

Cassoulet.....	2
Cassoulet pas cher.....	3
Cassoulet à ma façon.....	4
Cassoulet.....	5
Cassoulet franc Comtois.....	6
Chili revisité.....	7
Chili à ma façon	8
Chili con pollo	9
Choucroute	10
Choucroute alsacienne	11
Choucroute	12
Couscous boulettes	13
Couscous de cailles aux raisins	13
Couscous express aux légumes	14
Couscous express	14
Couscous agneau.....	15
Couscous poulet merguez	15
Couscous	16
Couscous Poulet merguez	16
Couscous poulet boulgour	17

Cassoulet



Cassoulet

proposé par Francine Devie



Ingrédients

pour 4 personnes

2 saucisses a cuire

2 cuisses de canard confie

8 rondelles de saucisson a l ail

1cas de graisse d'oie ,

50cl de jus de tomate ,

1 cas de concentré de tomate

oignons, ail ,sel ,poivre ,

une pincée piment d espelette ,

2cas de chapelure

250 g d haricot blanc a faire tremper la veille

En mode manuel > dorer ,

faire dorer les cuisses et les saucisses (attention aux projections)

une fois roti selon votre gout retirer la viande metre les oignons et

lail a dorer un peu ,

arreter de dorer metre les haricots , le concentré de tomate le jus

tomates les épices poser la viande sur les haricots

ajoutez 2cas chapelure au dessus et fermer cuire en mode rapide

30 mn .

bon app !!!

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

Cassoulet pas cher

Moulinex
cookeo

Cassoulet "pas cher"

Sabrina Lefevre



Ingrédients :

pour environ 6 personnes ;

- 1 saucisson a l'ail ,
- 1 cervelas ,
- 2 barquette de lardon 200 gr ,
- 6 pommes de terre ,
- 1 paquet de saucisse de strasbourg
(a couper en deux) ,
- 2 boîte d'haricot blanc a la tomate ,
- 1/2 boîte d'eau
- 3 oignons
- 1 petite boîte de concentré de tomate

J'ai couper mes oignons et eplucher mes patates ensuite en mode dorer faire fondre une pointe de margarine , y mettre les lardons et les oignons coupé , faire revenir , ensuite couper les saucisson en rondelles que vous inserer , faire cuire avec le reste des ingredients , melanger en douceur , qd ca sonne vous ajouter les patates couper en quartier et les haricots a la tomate , la 1/2 boîte d'eau avec la moitié de la petite boîte de concentre de tomate diluer dedans ! assaisonnez et fermer le couverce ! les saucisses de strasbourg seront a rajouter apres les 20 mn de cuisson rapide et remettre environ 5 mn en cuisson rapide !

Cassoulet à ma façon

cookeo

Cassoulet à ma façon

Isabelle Guilbert

Ingédients :

Pour 4 personnes

- 1/2 saucisse de morteau
- 8 rondelles de saucisson à l'ail
- 1 c à s de concentré de tomates
- oignon, ail
- poivre, thym, laurier
- 2 c à s de chapelure
- 300 g d'haricots blancs lingots secs à faire tremper la veille
- 1/2 carotte en rondelles
- 1 verre d'eau
- lardons maigres
- saucisses de strasbourg/personne

En mode dorer, mettre l'huile d'olive, la saucisse de morteau en rondelles, l'oignon émincé, l'ail puis le saucisson à l'ail.

Arrêter de dorer, ajouter la c à s de concentré de tomates puis les haricots blancs, le thym, le laurier, 2 c à s de chapelure et cuire en mode rapide 30 min.

En mode maintien au chaud ajouter les saucisses de strasbourg.

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

cookeo

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Cassoulet

cookeo

Cassoulet

Fabienne Leplat

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 300 g d'haricots lingots (tremper 12h dans l'eau froide)
- 1 grosse boîte de tomates pelées au jus
- 1 petite boîte de double concentré de tomate (70 g)
- 230 g d'oignons
- 3 dents d'ail
- 2 cuisses de canard
- 4 saucisses de Toulouse
- 1 tranche de lard
- 1 c. à soupe de graisse de canard
- 3 c. à soupe de chapelure, Sel, poivre

Egoutter les haricots lingots

Peler et émincer les oignons, couper l'ail en petits morceaux

Mettre 1 c. à soupe de graisse de canard dans la cuve du Cookeo.

Dans le programme manuel, sélectionner la fonction "dorer"

Faire revenir les cuisses de canard (attention aux éclaboussures), réserver

Mettre les saucisses et les faire rissoler

les réserver pour faire revenir les oignons

Arrêter de dorer

Remettre dans la cuve du Cookeo les cuisses de canard, les saucisses. Ajouter le lard et les haricots lingots. Mettre par dessus les tomates pelées, leurs jus, le concentré de tomates, l'ail, saler poivrer. Ajouter la chapelure. Sélectionner la fonction "cuisson rapide" et programmer 35 mn.

par contre je conseille de faire la recette en deux fois trop d'ingrédients à la fois dans la cuve sinon

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

cookeo

Cassoulet franc Comtois

cookeo

Cassoulet franc comtois revisité avec d'autres viandes

Catherine Felt

Ingrédients :

Pour 5-6 personnes :

- 500g haricots lingot
- 1 saucisse de morteau
- 1 saucisse de montbéliard au fin blanc
- 1 saucisse à l'ail
- 1 palette fumée (500g)
- Lard fumé coupé en gros cubes
- Cervelas
- 500ml d'eau
- 1 cube bouillon de volaille
- 1 cube bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- Piment d'espelette et 3 càs de chapelure

La veille, faire tremper les haricots
Dorer ail , oignons, les différentes saucisses coupées en grosses rondelles, la palette coupées en gros cubes(sauf le cervelas) et le lard
Rajouter le concentré de tomates
Puis rajouter les haricots, l'eau, les bouillons, le piment et la chapelure
Remuer
Cuisson rapide 35min
Après la cuisson, ouvrir cookéo,remuer et rajouter le cervelas coupé en grosses rondelles puis maintien au chaud 15 min

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

cookeo

Chili revisité

Moulinex
cookeo

Chili revisité

Isabelle Rives



Ingrédients :

6 pers
1 kg viande hachée
2 c soupe cumin
500g haricots rouges
500 ml jus tomate
1 demi boîte tomates pelées
1 poivron rouge en cubes
1 sachet de riz
1 oignons
sel et poivre

Tout mettre dans le cookeo cuisson
pré programmée du chili 7 mn

Chili à ma façon

cookeo

Chili à ma façon

Catherine Felt

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 650g viande hachée
- 2 gros oignons
- 300g haricots rouges
- 400 ml coulis de tomates fraîches
- 1 petite boîte de maïs
- 2 pincées de piment d'espelette
- 1 marmite de bouillon de volaille
- 1 marmite de bouillon bouquet garni
- Sel poivre ail
- 1 petite boîte de concentré de tomate

Faire dorer les oignons et la viande
Puis ajouter le concentré et remuer
Ajouter les haricots rouges , le maïs
Ajouter le coulis de tomate , le piment
et les bouillons de volaille et bouquet
garni

Remuer le tout et cuisson rapide 7min

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

cookeo

Chili con pollo

Moulinex
cookeo

Chili con pollo

Sonia Manuel



Ingrédients :

2 personnes

2 cuisses de poulets

200ml de fond de veau

Un pot de sauce bolognaise

Riz

haricots rouge

Sel et poivre

En mode dorer faire revenir les cuisses de poulets pour ma part j'ai fait doré jusqu'à ce que la peau soit bien dorée.

arreter de dorer et passer en mode cuisson en ajoutant le fond de veau et l'eau. cuire pendant 10 min (mon poulet etait congelé) j'ai cuit a part le riz mais je pense qu'on peut le mettre avec

Ensuite j'ai fait remis en mode doré pour évaporer rapidement le trop d'eau j'ai rajouter les haricots le riz et la sauce bolognaise et remuer j'ai stoppé le mode dorage (pas eu le temps de finir pour info) j'ai fermé et maintient au chaud le temps de l'apéro etc etc !

Choucroute

Choucroute			
	2	4	6
Choucroute cuite	300 g	600 g	900 g
Saucisses de Morteau	1/2	1	1.5
Pommes de terre	160 g	320 g	480 g
Tranches de lard fumé	2	4	6
Vin blanc d'Alsace	10 cl	12 cl	15 cl
Saucisses de Strasbourg	2	4	6
saucisson fumé à l'ail	2	4	6
Palette de porc fumée	1/4	1/2	1
Baie de genièvre	2	6	8
Préparation : 5 mn Cuisson : 6 mn			
Préparation : Mettre les pommes de terre, le chou, puis les autres ingrédients dans la cuve. Cuisson			

Choucroute alsacienne

cookeo

choucroute alsacienne

1 jarret de porc demi-sel
1 morceau de lard fumé
1 saucisse de Montbéliard
5 saucisses de Strasbourg
5 PDT
1,5 kg de choucroute cuite
10 cl de vin blanc
10 cl d'eau
Oignons, ail, un bouquet garni

Faire revenir les oignons et l'ail hachés, ajouter le jarret et le bouquet garni. Recouvrir de vin blanc et d'eau puis cuisson rapide 25 mins.

Retirer la viande et récupérer le jus de cuisson. Dans la cuve, mettre le chou, le lard au dessus, la saucisse coupée, les pdt et la viande. Verser le jus de cuisson jusqu'à recouvrir le chou.

Faire cuire les saucisses de Strasbourg à part.

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

cookeo

Choucroute

cookeo

Choucroute

Marie Nowaczyk Démoncourt

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 1 kilo 500 de choucroute précuite,
- 1 kilo de pomme de terre,
- 4 saucisses de morteau,
- 1 grosse saucisses de montbeliard (300gr coupées en rondelles) ,
- 1 saucisson a l'ail,
- 2 barquettes de lardons,
- 6 saucisses fumées ou metka,
- 1 cuillère a café de moutarde,
- 10 cl d'eau et 20 cl de vin blanc sec

Le tout dans le cookéo (faire d'abord a dorer la charcuterie 10 mns avec le vin blanc) ensuite ajouter le reste des ingrédients, et 25 mns en cuisson rapide

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

cookeo

Couscous boulettes

Ingrédients :

4 personnes

- 700gr de bœuf (ou de boulettes préparées)
- 200gr de semoule pour couscous
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuiller à café de gingembre râpé
- 1 cuiller à café de cumin
- 3 cuillers à soupe de ras el hanout
- 1 bouillon cube de bœuf dégraissé
- 250 ml d'eau
- huile
- sel
- poivre
- maïzena (facultatif) *
- piment harissa (facultatif)*

*Astuces :

- Lorsque la cuisson est terminée, si vous trouvez la sauce trop liquide à votre goût, ajouter une petite cuillère à soupe Maïzena.
- Pour ceux qui aiment le plat relever, ajouter du piment harissa à votre goût (une bonne cuillère à café, ça relève).

1/ Dans le cookéo, en mode « ingrédients », choisir « riz et céréales », puis « quinoa ». Sélectionner « 200 gr », mettre la semoule dans la cuve et recouvrir d'eau avec un peu de gros sel. Temps de cuisson : 5 min. Egoutter en fin de cuisson et réserver au chaud.

2/ Après avoir émincé les oignons, les mettre dans Cookéo avec un filet d'huile d'olive. Sélectionner le mode « manuel » puis « dorer ». Faire blanchir les oignons.

3/ Pendant ce temps, rouler la viande pour en faire de belle boulette (calibre petit à moyen). Les ajouter dans la cuve du Cookéo quand les oignons sont blanchis et faire dorer vos belles boulettes (juste dorer pas cuire !).

4/ Préparer 250 ml d'eau chaude, laisser fondre un bouillon cube de bœuf dégraissé, y ajouter les 2 gousses d'ail écrasées, les épices ras el hanout, cumin et gingembre), saler et poivrer à votre goût.

5/ Une fois le dorage des boulettes terminé, passer le Cookéo en mode « cuisson rapide », y ajouter votre bol de bouillon épicié. Temps de cuisson : 4 min.

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

Couscous de cailles aux raisins

cookeo

Couscous de cailles aux raisins

Ninous Khaled

Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 cailles
 - 1 poignée de raisin sec
 - 1 oignon coupé en petits morceaux
 - 2 gousses d'ail coupé
 - 2 c à s de sauce soja
 - 4 c à s de miel
 - sel poivre
- logiquement c'est 200ml de vin blanc et 100ml d'eau (moi j'ai mis que l'eau)
une noisette de beurre

En mode préchauffage faire revenir les cailles oignon ail raisins secs le beurre pendant 5 min environ
on rajoute le reste des ingrédients 20min de cuisson rapide
la semoule est cuite à part

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

cookeo

Couscous express aux légumes

cookeo

Couscous express aux légumes frais

Melanie Lee

Ingédients :

Pour 8 personnes

- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 carottes
- 1 navet
- 1/4 de celeri ou 1 branche
- 1/2 aubergine
- 1 ou 2 piments
- 2 petites boîtes de tomates pelées
- 1 boîte de pois chiches
- 2 cubes de bouillon
- 8 blancs de poulet (cotes d'agneau/ boeuf)
- 8 merguez

Faire dorer les blancs de poulet avec l'huile d'olive pendant quelques minutes.
Mettre tous les autres ingrédients sauf les pois chiches.
Ajouter de l'eau jusqu'à la hauteur des légumes.
Cuisson rapide 20 min
Ajouter les pois chiches
Remettre cuisson rapide 2 min

Servir avec de la semoule

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

cookeo

Couscous express



Couscous "express"

proposée par Muriel Sicchia



Ingédients

- 4 pilons de poulet
- 4 cotes d'agneau
- 1 oignon
- 1 sachet d'un kg de légumes congelés (pour couscous)
- 2 Cuillères a soupe de raz el hanout
- 2 Cuillères a soupe de concentré de tomates
- Sel et Eau

Faire revenir 4 pilons 4 cotes d'agneaux et des oignons recouvrir de légumes couscous congelés
1 sachet 1kg
Couvrir d'eau et mettre 2c a soupe de concentré de tomates
2cs de raz el hanout, un peu de sel

Cuisson rapide 15 mn
Voilà
Semoule faite a part
Bon appétit

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

Couscous agneau

Moulinex
cookeo

Hélène LN

Couscous à l'agneau



Ingrédients :

700g d'agneau,
1 sachet de légume couscous congelé,
1 grosse boîte de tomate pelée,
1 oignon.

En mode Dorer

Faites dorer l'oignon avec un filet d'huile d'olive, rajouter l'agneau et faites dorer chaque côté. Ajouter les légumes la boîte de tomates pelées et rajouter de l'eau dans la conserve vide pour remettre dans le cookéo, saler et poivrer. Mettre le programme cuisson 20 mn.

Couscous poulet merguez



couscous poulet/merguez



Pour 4 pers.

- 2 cuisses de poulet coupées en 2
- 4 merguez
- huile d'olive
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 cas d'épices à couscous
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 1 kg de légumes surgelés.

Faire dorer le poulet dans l'huile, le retirer et faire dorer les merguez.
Remettre le poulet et tous les autres ingrédients, ajouter 1/2 litre d'eau, cuisson rapide 15 mins.
Faire la semoule à part.

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

cookeo

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Couscous

cookeo

Couscous à ma façon

Isabelle Guilbert

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 1 boîte de tomates pelées petit modèle
- 1 bouillon cube de boeuf dégraissé
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 oignon piqué de trois clous de girofle
- 2 navets 3 carottes 1 poivron 1 courgette coupés en morceaux
- 1 dose de safran
- sel poivre
- ras el hanout selon le goût
- ail
- facultatif une tranche de gigot pour le bouillon

Mettre tous les ingrédients

Ajouter de l'eau presque à hauteur des légumes

Cuisson rapide 15 mn

Cuire la semoule à part ainsi que les viandes (cotes agneau - brochettes de boeuf et merguez au grill) et ajouter les pois chiches en maintien au chaud quelques minutes

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

cookeo

Couscous Poulet merguez

cookeo

couscous poulet/merguez

Pour 4 pers.

- 2 cuisses de poulet coupées en 2
- 4 merguez
- huile d'olive
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 cas d'épices à couscous
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 1 kg de légumes surgelés.

Faire dorer le poulet dans l'huile, le retirer et faire dorer les merguez.

Remettre le poulet et tous les autres ingrédients, ajouter 1/2 litre d'eau, cuisson rapide 15 mins.

Faire la semoule à part.

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

cookeo

Couscous poulet boulgour



Cookeo Recettes

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de boulgour
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cube de bœuf
400 g d'escalope de dinde ou de poulet
Eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de ras el hanout
2 cuillères à café de concentré de tomates

500 g de légumes à couscous congelés



Couscous poulet Boulgour

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet ou de dinde. Ajoutez le boulgour. Ajoutez ensuite les légumes à couscous. Recouvrez d'eau. Emiettez un cube de bœuf dans la cuve. Ajoutez la cuillère de ras el hanout. Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2. Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.