



MINI PDF GRATUIT

10 recettes cookeo Rôtis vol 1



vol 1

Rôti de porc riz tomates.....	2
Rôti de porc aux champignons	3
Rôti de porc courgettes tomates	4
Rôti de porc farfalles tomates	5
Rôti de porc fumé aux légumes	6
Rôti de porc lentilles	7
Rôti porc haricots pdterre	8
Rôti de porc flageolets tomates.....	9
Rôti porc champignons tomates	10
Rôti porc pdt carottes.....	11



Rôti de porc riz tomates

Ingrédients

1 rôti de porc/250 g de riz

100 ml de vin blanc/1 cube de bœuf

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile/ Curry

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates /Poivre/ Sel

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,500 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Rincez le riz

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc sur toutes ses faces.

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz et les tomates pelées

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates. Mélangez

Servez chaud



Rôti de porc aux champignons

Ingédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc
800 de champignons de Paris
200 g de carottes
400 g de haricots verts
100 ml de vin blanc
300 ml d'eau
Sel /Poivre/ Curry
2 cuillères à soupe d'huile
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Passez les champignons sous l'eau puis coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer votre rôti

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 45 mn.

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les champignons de Paris. Reprogrammez 10 mn de cuisson. Servez chaud.



Rôti de porc courgettes tomates

Ingrédients

1 rôti de porc
800 g de courgettes
1 petite boîte de tomates pelées
100 ml de vin blanc
1 cube de bœuf
200 ml d'eau
2 cuillères à soupe d'huile
Curry

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc sur toutes ses faces.

Versez l'eau et le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de courgettes, la boîte de tomates pelées.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.



Rôti de porc farfalles tomates

Ingrédients

1 rôti de porc
300 g de farfalles
1 petite boîte de tomates pelées
100 ml de vin blanc
1 cube de bœuf
400 ml d'eau
2 cuillères soupe d'huile
Curry
Sel
Poivre

Préparation

Rincez les farfalles

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les le rôti de porc sur toutes ses faces.

Versez l'eau et le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 45 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les farfalles et la boîte de tomates pelées.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.



Rôti de porc fumé aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 rôti de porc fumé prêt à cuire

1 oignon

700 g de pommes de terre

500 g de carottes

200 g de poireaux

1 navet

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les carottes et le navet en morceaux.

Passez les poireaux sous l'eau puis coupez-les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le rôti en tranches

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons et les tranches de rôti

Versez le bouillon préparé dans la cuve

Ajoutez ensuite les morceaux de pommes de terre, de navets, de carottes et les rondelles de poireaux

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les légumes dans la cuve (carottes, poireaux, navet, pommes de terre) et reprogrammez 7mn

Servez chaud.



Rôti de porc lentilles

Ingrédients

1 rôti de porc/300 g de lentilles vertes/2 carottes

100 ml de vin blanc/800 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

30 g de beurre

1 oignon/ Sel/ Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les carottes en morceaux.

Rincez les lentilles.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 800 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve puis faites revenir le rôti de porc et les morceaux d'oignons.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les carottes et les lentilles dans la cuve du Cookeo.

Reprogrammez une cuisson pour 12 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud.



Rôti porc haricots pdterre

Ingrédients pour 6 personnes.

1 rôti de porc/600 g de pommes de terre

500 g de haricots verts

300 ml d'eau/

Se/I Poivre

1 cuillère à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Faites dorer le rôti avec de l'huile dans la cuve

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 40mn. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et les haricots verts

Reprogrammez 5 mn de cuisson. Servez chaud



Rôti de porc flageolets tomates

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 800 g
1 petite boîte de tomates pelées
1 gousse d'ail/1 oignon frais
400 g de flageolets surgelés
2 cuillères à soupe d'huile
1 cube de bouillon de bœuf/300 ml d'eau
1 petite boîte de concentré de tomates
Sel /Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux ainsi que la gousse d'ail
Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve
Faites revenir le rôti de porc sous toutes ses faces
Faites dorer les oignons
Salez, poivrez,
Versez le bouillon préparé.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 30 mn
Quand la cuisson est terminée, ajoutez les flageolets et les tomates pelées
Reprogrammez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide
Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve et mélangez
Coupez votre rôti en tranches
Servez chaud



Rôti porc champignons tomates

Ingrédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 grosse boîte de tomates pelées

400 ml d'eau

Sel /Poivre/ Curry

1 cuillère à soupe d'huile/1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Passez les champignons sous l'eau puis coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer votre rôti

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau ,100 ml de vin blanc.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les champignons de Paris et la boîte de tomates pelées. Reprogrammez 10 mn de cuisson



Rôti porc pdt carottes

Ingrédients

1 rôti de porc/800 g de pommes de terre/400 g de carottes

2 cuillères **soupe** d'huile de votre choix

Sel/ Poivre/1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc/400 ml d'eau /Herbes de Provence

Préparation

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

Epluchez les carottes et coupez-les en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Versez l'huile dans la cuve

Mode dorer

Faites revenir le rôti de porc sous toutes ses faces

Salez, poivrez, saupoudrez d'herbes de Provence

Versez le bouillon préparé.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 40 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les pommes de terre et les carottes coupées en morceaux

Reprogrammez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide **Servez chaud**