

Rôti de porc riz champignons	2
Rôti de porc flageolets pdt	3
Rôti porc demi- sel choucroute	4
Rôti porc froid préparation	5
Rôti de porc haricots pommes de terre cookeo	6
Rôti de porc pois chiches tomates	7
Rouelle carottes tomates	9
Rouelle aux 3 légumes	10
Rouelle de porc aux légumes	11



**MINI PDF
GRATUIT**

**10 recettes cookeo
Rôtis/Rouelle vol 2**





Rôti de porc riz champignons

Ingrédients

1 rôti de porc
1 grosse boîte de champignons de Paris
100 g de riz/1 cube de boeuf
400 ml d'eau/100 ml de vin blanc
2 cuillères à soupe d'huile
1 petite boîte de tomates pelées
Poivre /Sel /Curry

Préparation

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 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 le riz et les champignons de Paris et les tomates pelées

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange crème fraîche /moutarde

Servez chaud.



Rôti de porc flageolet pdt

Ingrédients

1 rôti de porc 500 g de flageolet congelés

400 g de pommes de terre / 2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile / Sel / Poivre

1 cube de bouillon de bœuf / 100 ml de vin blanc / 300 ml d'eau

Préparation

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

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 300 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. Versez le bouillon préparé.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 30 mn. Quand la cuisson est terminée, ajoutez les flageolet et saupoudrez de curry. Programmez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Quand les 10 mn de cuisson sont terminées ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn de cuisson Réservez votre rôti pour le couper en tranches.

Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve et mélangez

Servez chaud



Rôti porc demi- sel choucroute

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de choucroute

1 rôti de porc demi-sel/500 g pommes de terre

200 ml d'eau : 100 ml de vin blanc

Sel:/ Poivre/ 1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Epluchez, passez et coupez les pommes de terre en morceaux /Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf

Déposez le rôti demi-sel dans la cuve du cookeo Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn.

Quand la cuisson est terminée coupez le rôti en tranches

Déposez la choucroute dans la cuve du cookeo Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux

Ajoutez le rôti de porc coupé en tranches

Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide pour 10 mn

Rôti porc froid préparation



Ingrédients 4 à 6 personnes

1 rôti de 800 g

1 cube de bouillon de bœuf Herbes de Provence

100 ml de vin blanc 100 ml d'eau

Sel Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve le rôti de porc

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Laissez refroidir à l'air libre pendant une heure.

Enveloppez le rôti dans du papier d'aluminium et placez-le au frigo pendant au moins 6 h.

Servez froid.



Rôti de porc haricots pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc

1k g de carottes ou plus

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émiétté

Epluchez, et coupez les carottes en morceaux

Mode dorer

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

Versez un bouillon préparé

Salez, poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry éventuellement.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les carottes .Reprogrammez 8 mn de cuisson

Servez chaud



Rôti de porc pois chiches tomates

Ingrédients

1 rôti de porc

Porc

1 courgette

1 grosse boîte de pois chiche

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

400 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Ras el hanout

Sel et poivre

Fruits et légumes

Préparation

Coupez la courgettes en morceaux

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

Saupoudrez de ras el hanout

Versez l'eau et le cube de bouillon de boeuf émietté.

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 et les pois chiches.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Soupes et ragoûts

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée

Servez chaud.



Rouelle carottes tomates

Ingrédients 4 personnes

1 rouelle de porc
2 cuillères à café de concentré de tomates
300 g de carottes
1 petite boîte de tomates pelées
100 ml d'eau
100 ml de vin blanc
1 bouillon cube de bœuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde
Curry
Sel
Poivre

Préparation

Epluchez, les carottes et coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer la rouelle de porc.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée déposez les carottes et les tomates pelées dans la cuve et **reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

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



Rouelle aux 3 légumes

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc/1 petite boîte de tomates pelées
500 g de courgettes fraîches ou congelées
600 g de pommes de terre
200 ml d'eau/100 ml de vin blanc
1 cube de bœuf/1 oignon /Sel/ Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez l'oignon et les courgettes en morceaux

Epluchez, passez et coupez les pommes de terre en morceaux

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la rouelle de porc.

Faites ensuite dorer les morceaux d'oignon

Versez dans la cuve un bouillon composé de 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 38 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les courgettes, les pommes de terre coupées en morceaux et la boîte de tomates pelées

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression. Servez chaud.



Rouelle de porc aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc/1 cube de bœuf/1 bouquet garni

200 g de poireaux/500 g de pommes de terre/500 g de carottes carottes/1 navet/1 oignon

100 ml de vin blanc/400 ml d'eau/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

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

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

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez le navet en morceaux.. Coupez l'oignon en morceaux

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la rouelle de porc.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

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

Ajoutez le bouquet garni dans la cuve Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression. Servez chaud.



Rôti porc petits pois pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de [porc](#)
400 g de petits pois congelés
600 g de pommes de terre
2 cuillères à [soupe](#) d'huile
1 cube de bouillon de [boeuf](#)
400 ml d'eau
100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

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

Fruits et légumes

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer le rôti de porc quand l'huile est chaude.

Versez le bouillon composé de 400 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et d'un cube de boeuf [émietté](#)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30minutes

Quand la cuisson est terminée , ajoutez les petits pois ,les morceaux de pommes de terre

Reprogrammez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

[servez chaud](#)