



Recette au cookéo

cuisiner devient facile



Weight watcher : les plats




Table des matières

Aiguillettes de poulet, aux légumes (4 PP)	3
Risotto de jambon aux poireaux et champignons de paris (9 PP)	4
Marmite Espagnole (9 PP)	5
Rôti de porc aux pommes et aux cidres (4 PP)	6
Risotto aux champignons (8 PP)	7
Pâtes au jambon et asperges (9 PP)	8
Pennes sauce poireaux & vache qui rit (3 PP)	9
Porc à l'aigre - doux (3 PP)	10
Poulet et pâtes au boursin (8 PP)	11
Poulet et pommes de terre au cidre (4 PP)	12
Poireaux et pommes de terre à la crème (2 PP)	13
Aiguillettes de dinde au curry (4 PP)	14
Pâtes à la dinde (12 PP)	15
Cordons bleus (6 PP)	16
Ratatouille bolognaise (5 PP)	17
Filet mignon exotique (8 PP)	18
Rougail saucisses & pommes de terre (10 PP)	19
Aiguillettes de poulet au curry et son riz basmati (9 PP)	20
Magret de canard aux poires (4 PP)	21
Colombo de poulet (6 PP)	22
Poulet aux champignons (11 PP)	23
Paupiettes de dinde aux légumes (9 PP)	24
Fricassée de lapin à la moutarde (5 PP)	25
Filet mignon de porc au miel (8 PP)	26
Filet mignon au maroilles (7 PP)	27
Riz aux courgettes et boursin de cuisine light (4 PP)	28
Tajine poulet agneau (6 PP)	29
Pilons de poulet au curry et lait de coco (10 PP)	30
Velouté de potiron au curry (1 PP)	31
Carbonade (5 PP)	32
Veau marengo (4 PP)	33
Courgettes farcies (5 PP)	34
Pilons de poulet au riz (9 PP)	35
Filet de dinde aux champignons et vinaigre balsamique (6 PP)	36
Filet mignon pommes de terre et carottes (7 PP)	37
Filet de poulet sur lit de pommes de terre (8 PP)	38
Filet de porc au vin blanc (3 PP)	39
Aiguillettes de poulet aux légumes (4 PP)	40
Riz aux légumes et viande hachée (8 PP)	41
Poêlée courgettes & pommes de terre (2 PP)	42

Fricassée pomme de terre et courgettes à la méditerranéenne (3 PP)	43
Escalope de poulet aux petits pois (4 PP)	44
Endives et pommes de terre à la cancoillotte (5 PP)	45
Risotto aux champignons (7 PP)	46
Poulet au colombo (4 PP)	47
Pennes sauce poireaux et vache qui rit (3 PP)	48
Risotto de la mer aux champignons (10 PP)	49
Escalopes de poulet à la cancoillotte (5 PP)	50
Blé aux champignons et au poulet (7 PP)	51
Fausse marmite espagnole (9 PP)	52
Noix de st-Jacques aux légumes et riz (8 PP)	53
Poêlée de poulet et pommes de terre (8 PP)	54
Poulet au boursin cuisine (8 PP)	55
Bœuf haché à la méditerranéenne (7 PP)	56
Chili con carné express (7 PP)	57
Aiguillettes de poulet (7 PP)	58
Risotto aux champignons (5 PP)	59
Aiguillette de poulet (9 PP)	61
Ailes de poulet au paprika (8 PP)	62
Blanquette (5 PP)	63
Blésotto du soleil (4 PP)	64
Bœuf braisé aux carottes (7 PP)	65
Riz à l'indienne (4 PP)	66
Carbonade (9 PP)	67
Escalope de poulet à la cancoillotte (5 PP)	68
Filet de porc au vin blanc (3 PP)	69
Poulet et son riz aux légumes saveurs fromages ail et fines herbes (9 PP)	70
Sauté de dinde à la moutarde (5 PP)	71
Pavé de saumon sauce crevettes & poireaux (7 PP)	72
Filet de poulet au fromage frais (7 PP)	73
Filet de dinde aux champignons et vinaigre balsamique (6 PP)	74
Filet mignon de porc au boursin	75

AIGUILLETES DE POULET, AUX LÉGUMES (4 PP)



Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

600 gr de blancs de poulet
1 poivron jaune
1 poivron rouge
1 poivron vert
450 gr de courgettes
1 petit oignon
3 cs de crème à 15 % de mg
150 ml d'eau
2 kubor soit un bâtonnet
Sel, poivre

Préparation :

Couper le poulet en aiguillettes, réserver.
Mettre le Cookeo en mode dorer et pendant le préchauffage faire dorer le poulet et l'oignon émincé.
Pendant ce temps couper les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.
Une fois le poulet doré rajouter les légumes dans la cuve. Verser l'eau et ajouter le kubor.
Passer en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.
A la fin de la cuisson, rajouter la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Saler, poivrer.

Info :

RISOTTO DE JAMBON AUX POIREAUX ET CHAMPIGNONS DE PARIS (9 PP)



Recette pour 1 personne

9 PP la part

Ingrédients :

60 gr de riz cru
1 cc d'huile d'olive
20 ml de vin blanc
500 gr de poireaux surgelé en rondelles
75 gr de dés de jambon
80 gr de champignons de Paris émincés en boîte
Sel, poivre

Préparation :

Faire dorer le riz dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide
Ajouter le poireau puis le vin blanc petit à petit,
Ajouter ensuite le jambon et les champignons
Saler et poivrer

Info :

Mettre en cuisson sous-pression ou cuisson rapide 7 minutes.

MARMITE ESPAGNOLE (9 PP)



Recette pour 6 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

600 g de blanc de poulet en morceaux
3 oignons émincés
2 poivrons rouges en morceaux
160 g de chorizo en rondelles
100 g d'allumettes de bacon
180 g de riz
1 cube de bouillon de volaille dans 30 cl d'eau
1 c à café de cumin
1 c à café de paprika
1 ou 2 pincée (s) de piment de Cayenne

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et bien mélanger

Info :

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 10 minutes -

RÔTI DE PORC AUX POMMES ET AUX CIDRES (4 PP)

Recette pour 6 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

*1 rôti de porc dans le filet (480 gr)
2 échalotes
6 petites pommes
1 petite boîte de champignons de Paris émincés
3 cc de margarine végétale à 60 %
33 cl de cidre brut
1 bouquet garni
1 cc de fond de veau
3 CS de crème à 5%
Sel poivre*

Préparation :

*Faire dorer le rôti dans le cookeo et ajouter les échalotes
Puis mettre tous les ingrédients
cuisson sous pression 18 minutes*


Info :

Perso je préfère mettre de l'huile d'olive à la place de la margarine et je mets de la crème à 15 % Je rajoute donc 1 pp

Cela fait 80 gr de viande par personne ce qui équivaut à 2PP

Lorsque la cuisson est terminée j'ai coupé mon rôti en tranches et j'ai remis les tranches dans la sauce pour qu'elles s'en imprègnent et j'ai gardé au chaud !

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS (8 PP)



Recette pour 2 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

250 g de champignons de Paris en lamelles
120 g de riz Arborio
72 g de St Morêt «Ligne et Plaisir» (4 portions de 18 g)
1 cube de bouillon de volaille dilué dans 50 cl d'eau
1 oignon émincé
150 g d'épaule dégraissée en dés
1 c à soupe de basilic frais ciselé
3 c à café de margarine à 60%
Sel et poivre

Préparation :

En mode « **Dorer** »
Verser 1 c à café de margarine dans la cuve, faire revenir les champignons quelques minutes
Les garder un peu croquants, réserver
Verser 2 c à café de margarine dans la cuve, faire revenir l'oignon, l'épaule dégraissée, ajouter le riz et le faire nacrer
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve le bouillon de volaille et les champignons
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 15 minutes -
En fin de cuisson ajouter le St Morêt, mélanger et parsemer de basilic

Info :

PÂTES AU JAMBON ET ASPERGES (9 PP)

Recette pour 4 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

240 g de pâtes crues
500 g d'asperges égouttées en bocal
500 g de champignons de paris frais émincés
100 g de jambon blanc en dés ou en lamelles
25 cl de lait demi-écrémé
1/4 tablette de bouillon en tablette dégraissé, dilué dans 25 cl d'eau
125 g fromage frais type demi-sel
1/2 cc Paprika en poudre
1 cuillère à café d'huile
Quelques brins de ciboulette ciselée
Sel et poivre

Préparation :

Mettre dans la cuve les pâtes, les champignons, le lait, le bouillon, l'huile et le sel et poivre

En mode « Sous pression » ou « Cuisson rapide »
Démarrer la cuisson - 4 minutes -

En fin de cuisson verser dans la cuve, le jambon, le fromage frais le paprika et mélanger
Rectifier l'assaisonnement
Maintien au chaud jusqu'au moment de servir
Ajouter les asperges et les brins de ciboulette ciselée dans l'assiette

Info :

PENNES SAUCE POIREAUX & VACHE QUI RIT (3 PP)

Recette pour 3 personnes

3 PP la part

Ingrédients :

4 blancs de poireaux
3 vache qui rit
150 gr de râpé de jambon
1 cœur de bouillon de légumes à la méditerranéenne
250 ml d'eau
1 paquet de penne

Préparation :

Émincer le poireau en le coupant d'abord en 2 puis en ½ rondelles.
Les mettre dans la cuve et les faire dorer le temps du préchauffage.
Ajouter le râpé de jambon et faire dorer 2/3 minutes.
Ajouter ensuite le cœur de bouillon et l'eau et lancer une cuisson rapide pendant 10 minutes.

Pendant ce temps faire cuire les pâtes à la casserole. (Les pâtes sont à comptabilisé en plus)

Une fois les poireaux cuits rajouter la vache qui rit et lancer à nouveau le mode dorer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Info :

PORC À L'AIGRE - DOUX (3 PP)

Recette pour 4 personnes

3 PP la part

Ingrédients :

400 g de filet mignon découpé en languettes
3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles
3 gousses d'ail hachées et dégermées
3 oignons blancs émincés
1 tomate coupée en dés
20 cl de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson
2 cuillères à café de vinaigre de xérès
2 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 cuillère à soupe de fécule
2 cuillères à café d'huile d'arachide
Coriandre ciselée
Sel et poivre

Préparation :

Rouler les languettes de viande dans la fécule

En mode « Dorer »

Verser l'huile dans la cuve, y faire dorer les languettes de viande, saler, poivrer et réserver

Faire dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajouter l'ail

Verser dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêter le mode « Dorer »

Ajouter les languettes de viande

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrer de coriandre ciselée

Info :

POULET ET PÂTES AU BOURSIN (8 PP)



Recette pour 6 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

*550 g d'escalopes de poulet en morceaux
800 g de courgettes en dés
1 cube de bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau
10 cl de vin blanc
180 g de pâtes
100 g d'allumettes de bacon
245 g de Boursin cuisine light*

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et bien mélanger

*En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 10 minutes -*

En fin de cuisson, ajouter le Boursin cuisine light

Info :

POULET ET POMMES DE TERRE AU CIDRE (4 PP)

Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

4 cuisses de poulet
400 g pommes de terre entières
400 g de pommes pelées et coupées en 4
3 échalotes émincées
60 cl de cidre brut
4 cuillères à café de beurre
Herbes de Provence
Persil
Sel et poivre

Préparation :

En mode « **Dorer** »
Mettre le beurre dans la cuve et faire revenir les cuisses de poulet quelques minutes
Réserver
Faire revenir les pommes, puis les échalotes
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve le cidre et tous les autres ingrédients sauf le persil, mélanger
Déposer les cuisses de poulet par-dessus


En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** »
Démarrer la cuisson - **20 minutes** -

Servir saupoudrer de persil

Info :

(Éventuellement un peu de crème fraîche à comptabiliser)

POIREAUX ET POMMES DE TERRE À LA CRÈME (2 PP)



Recette pour 4 personnes

2 PP la part

Ingrédients :

4 blancs de poireaux en rondelles
4 pommes de terre coupées en dés
1 oignon émincé
2 gousses d'ail hachées
1 jaune d'œuf
2 c à soupe de crème fraîche allégée
1 cube de bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau
2 c à café d'huile
Ciboulette
Sel et poivre

Préparation :


En mode « **Dorer** »
Verser l'huile dans la cuve, faire revenir l'oignon, les poireaux et les pommes de terre
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve le bouillon de volaille et mélanger

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** »
Démarrer la cuisson - **10 minutes** -

Pendant ce temps préparer la crème :
Mélanger la crème fraîche, le jaune d'œuf et la ciboulette
En fin de cuisson verser sur les poireaux/pommes de terre

Info :

AIGUILLETES DE DINDE AU CURRY (4 PP)



Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

400g d'escalopes de dinde ou poulet
1 échalote
Gingembre
500g de carottes
2 cc d'huile d'olive
2 cc de curry
1 cc de fond de veau et volaille
100g de crème fraîche allégée à 4 ou 5%
Sel et poivre

Préparation :


Couper les escalopes de dinde en aiguillettes.
Peler et hacher l'échalote puis le gingembre.
Peler et tailler les carottes en allumettes.

Faire dorer la viande avec l'échalote puis incorporer tous les ingrédients, mettre de l'eau et mettre en cuisson rapide pendant 9 mn.
J'ai rajouté la crème à la dernière minute.

Info :

Accompagner avec du riz (à comptabiliser)
Mettre environ 20 cl d'eau.

PÂTES À LA DINDE (12 PP)



Recette pour 2 personnes

12 PP la part

Ingrédients :

50g de pâtes crues (pennes, farfalles, macaronis) - à cuire selon les instructions de l'emballage

2 oignons émincés

100 g de jambon cuit dégraissé, coupé en lanières

240 g de filet de dinde, coupé en lanières

2 c.c. d'huile d'olive

200 g de petits pois et carottes surgelés

200 ml de bouillon de légumes

2 c.s. de maïs

Sel, poivre, paprika (ou un mélange d'épices pour poulet)

Préparation :

En mode manuel, dorer :

Faire dorer, pendant 2 min, les lanières de dinde dans l'huile d'olive et épicer selon les goûts.

Ajouter les oignons et les lanières de jambon et faire dorer encore 1 min.


Ajouter les petits pois/carottes et le bouillon de légumes, fermer le cookeo et programmer 3 min de cuisson.

A l'ouverture du cookeo, ajouter le maïs, les pâtes cuites et mélanger. Servir et déguster.

Info :

Selon moi, les petits pois étaient un peu trop cuits parce que j'avais tablé sur 5 min de cuisson (à mi-chemin entre les 3 min des petits pois et les 7 min des carottes dans la rubrique "Ingrédients" du cookeo), 3 min devraient suffire comme je vous l'indique. La sauce était un peu liquide, je l'ai liée avec de la Maïzena Express (Sauceline)

CORDONS BLEUS (6 PP)



Recette pour 2 personnes

6 PP la part

Ingrédients :

2 filets de poulet
2 tranches de fromage fondu light
2 tranches de jambon maigre
1 c à soupe de crème allégée
¼ marmite poule Knorr
5 cl d'eau
Huile en spray
Sel et poivre

Préparation :

Aplatir les filets, les couvrir de fromage et jambon
Les plier en 2 et les fermer avec un cure-dents

En mode « **Dorer** »

Verser l'huile dans la cuve, faire revenir les filets de chaque côté

Arrêter le mode « Dorer »

Verser dans la cuve l'eau, le ¼ marmite poule Knorr et la crème -
Assaisonner

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** »

Démarrer la cuisson - **4 minutes** -

Info :

RATATOUILLE BOLOGNAISE (5 PP)



Recette pour 6 personnes

5 PP la part

Ingrédients :

350 g de bœuf haché maigre
1 aubergine coupée en dés
3 courgettes coupées en dés
1 poivron rouge coupé en dés
5 tomates coupées en dés
2 oignons émincés
2 gousses d'ail hachées
1 cube ail / persil dilué dans 20 cl d'eau
Huile en spray
Sel et poivre


Préparation :

En mode « **Dorer** »
Verser l'huile dans la cuve, faire revenir la viande, l'oignon et l'ail
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve le reste des ingrédients et mélanger

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** »
Démarrer la cuisson - **10 minutes** -

Info :

FILET MIGNON EXOTIQUE (8 PP)



Recette pour 4 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

600 g de filet mignon découpé en gros morceaux
1 petite boîte de pulpe de tomates
250 g de poivrons surgelés
150 g d'ananas en conserve
50 g de sauce soja
10 cl de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée dégermée
1 oignon émincé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :

En mode « Dorer »

Verser l'huile dans la cuve et faire revenir la viande et l'oignon

Ajouter l'ananas égoutté

Arrêter le mode « Dorer »


Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients,
mélanger

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** »

Démarrer la cuisson - **15 minutes** -

Info :

ROUGAIL SAUCISSES & POMMES DE TERRE (10 PP)



Recette pour 4 personnes

10 PP la part

Ingrédients :

*4 saucisses fumées coupées en rondelles
1 grosse boîte de tomates pelées en gros cartiers
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée et dégermée
600g de pommes de terre en cubes
Piment en poudre*

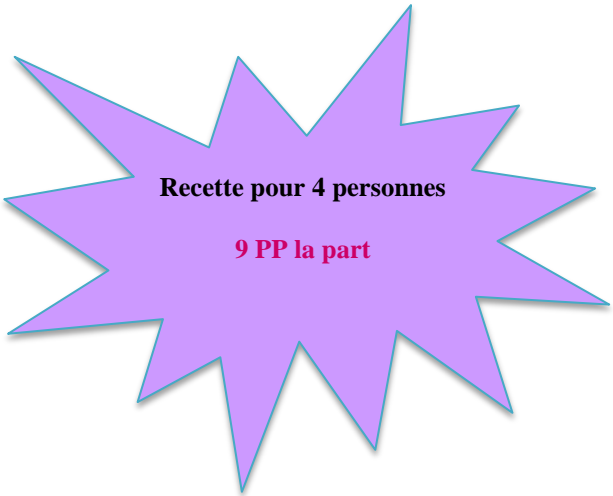
Préparation :

*En mode « Dorer »
Faire revenir l'oignon et l'ail hachés
Ajouter les rondelles de saucisses puis les pommes de terre
Arrêter le mode « Dorer »
Mettre les tomates, le jus des tomates et le piment
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 15 minutes -*

Info :

AIGUILLETES DE POULET AU CURRY ET SON RIZ BASMATI

(9 PP)



Recette pour 4 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

500 g d'aiguillettes de poulet
1 oignon émincé
240 g de pulpe de tomates
10 cl de lait de coco
120 g de riz Basmati
45 cl d'eau
2 c à café de curry
2 c à café d'huile
Sel et poivre

Préparation :

En mode « **Dorer** »
Verser l'huile dans la cuve, faire revenir la viande et l'oignon quelques minutes
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve la pulpe de tomates, le lait de coco, le curry, l'eau, le riz, le sel, le poivre et bien mélanger

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 10 minutes -

Info :

MAGRET DE CANARD AUX POIRES (4 PP)

Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

480 g de magret de canard paré
12,5 cl de Monbazillac
10 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à café de gingembre
600 g de poires fermes pelées et coupées en 4
Sel et poivre

Préparation :

En mode « **Dorer** »
Inciser en biais la peau du magret, saler et poivrer, colorer les magrets côté peau en premier,
3 minutes par face
Jeter la graisse de cuisson et réserver le magret
Verser dans la cuve le Monbazillac en grattant bien les sucs de la viande
Ajouter le reste des ingrédients et le magret

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** »
Démarrer la cuisson - **5 minutes** -

Découper le magret en tranches fines, servir avec les poires
Napper avec la sauce

Info :

COLOMBO DE POULET (6 PP)

Recette pour 4 personnes

6 PP la part

Ingrédients :

400 g de blancs de poulet en gros dès
400 g de pommes de terre coupées en 4
400 g de carottes en rondelles
1 cube de bouillon de volaille dans 60 cl d'eau
50 cl de lait de coco
1 c à café de gingembre en poudre
1 c à café de poudre de Colombo
1 c à soupe de maïzena
2 à 3 sprays d'huile
Sel et poivre


Préparation :

En mode « Dorer »
Mettre l'huile dans la cuve et faire revenir le poulet, les pommes de terre et les carottes
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve le bouillon de volaille, le lait de coco, le gingembre, la poudre de Colombo, la maïzena et bien mélanger le tout

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 12 minutes -

Info :

POULET AUX CHAMPIGNONS (11 PP)



Recette pour 2 personnes

11 PP la part

Ingrédients :

2 blancs de poulet
230 gr de champignons de paris (1 petite boîte)
400 gr de pomme de terre
6 tranches de bacon
125 ml de vin blanc
3 cc d'huile d'olive
1 cube de bouillon de volaille
1 bouquet garni
1 oignon
Sel, poivre du moulin

Préparation :

Préparez vos ingrédients : épluchez les pommes de terre puis coupez-les en dés.

Coupez le poulet en petits morceaux.

Épluchez l'oignon puis émincez-le.

Branchez le Cookeo, choisissez dans le menu la section « recettes » puis « bourguignon » puis « 02 pers » (ou plus si vous êtes plus nombreux).

Ensuite, suivez les instructions de l'appareil :

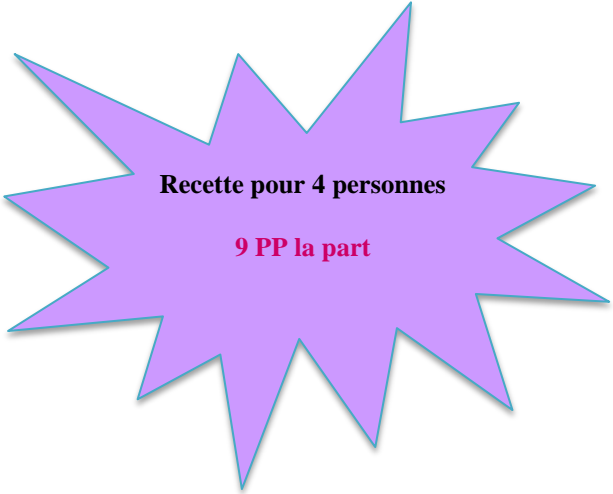
Versez l'huile et le poulet et les oignons dans la cuve, puis faites dorer quelques minutes.

Appuyer sur ok puis mettez tous les autres ingrédients dans la cuve, mélangez, fermez l'appareil et verrouillez-le, attendez !

Quand l'appareil émet des bips, c'est cuit, il passe en mode maintien au chaud jusqu'à ce que vous l'arrêtiez.

Info :

PAUPIETTES DE DINDE AUX LÉGUMES (9 PP)



Recette pour 4 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

4 paupiettes de dinde
100 g d'allumettes de bacon
400 g de pommes de terre en morceaux
100 g de petits pois
400 g de carottes en rondelles
1 oignon haché
1 cube de bouillon de bœuf
1 petite boîte de pulpe de tomates
10 cl de vin blanc
Arôme plein sud de Knorr

Préparation :

En mode « Dorer »

Faire revenir l'oignon haché avec le bacon

Ajouter les paupiettes et faire colorer

Arrêter le mode « Dorer »

Mettre les carottes, les pommes de terre, les petits pois, la boîte de tomates,

le vin et l'arôme plein sud.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 15 minutes -

Info :

FRICASSÉE DE LAPIN À LA MOUTARDE (5 PP)

Recette pour 4 personnes

5 PP la part

Ingrédients :

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraîche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

Préparation :


Position manuelle Dorer

Faire dorer le lapin avec l'huile d'olive.
Flamber avec le cognac puis verser les ingrédients c'est à dire : les oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer.
Ajouter un bon verre d'eau.

Faire cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

Info :

FILET MIGNON DE PORC AU MIEL (8 PP)



Recette pour 4 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

600 g de filet mignon de porc découpé en gros morceaux
8 cuillères à café de miel liquide
5 cl de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de sauce soja
100 g de pulpe de tomates
15 cl de bouillon de légumes
1 cuillère à café d'huile
1 oignon émincé
Sel, poivre

Préparation :

En mode « Dorer »

Verser l'huile dans la cuve et faire revenir la viande et l'oignon
Ajouter le miel, le vinaigre et la sauce soja, faire caraméliser le tout
Arrêter le mode « Dorer »
Ajouter la pulpe de tomates et le bouillon de légumes
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 15 minutes -

Info :

FILET MIGNON AU MAROILLES (7 PP)

Recette pour 4 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

400 g de filet mignon de porc découpé en gros morceaux
1 oignon émincé
5 cl de vin blanc
100 g de crème fraîche allégée à 5%
70 g de Maroilles coupé en morceaux
2 c à café d'huile
Sel et poivre

Préparation :

En mode « Dorer »
Verser l'huile dans la cuve, faire revenir la viande et les oignons quelques minutes
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve le vin blanc, la crème fraîche, sel, poivre et bien mélanger
Déposer par-dessus le Maroilles

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 10 minutes -

Info :

RIZ AUX COURGETTES ET BOURSIN DE CUISINE LIGHT (4 PP)



Recette pour 2 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

*2 courgettes en rondelles
60 g de riz (Basmati)
50 g de Boursin de cuisine light
Eau
Sel et poivre*

Préparation :

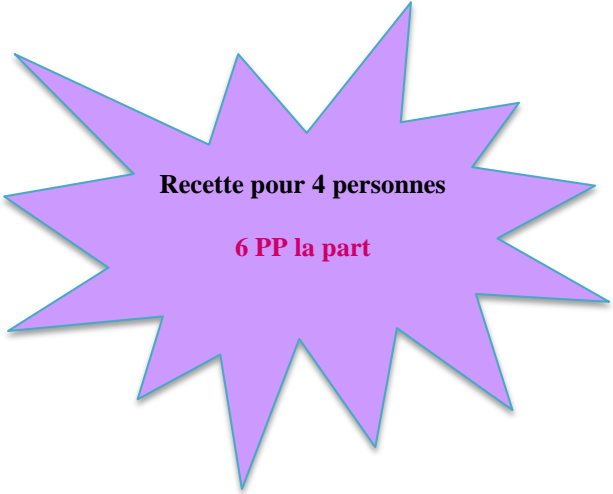
*Mettre tous les ingrédients dans la cuve
Couvrir à peine d'eau*

*En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 5 minutes -*

Info :

Il faut que l'eau recouvre les ingrédients.

TAJINE POULET AGNEAU (6 PP)



Recette pour 4 personnes

6 PP la part

Ingrédients :

4 pilons de poulets
2 belles tranches de gigot d'agneau coupées en gros morceaux
6 carottes coupées en tronçons
2 courgettes coupées en tronçons
1 poivron jaune coupé en lanières épaisses
1 oignon émincé
sel, cumin, safran, coriandre, piment doux, paprika
150 ml d'eau

Préparation :

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons et la viande .en position doré.
Ajouter les épices et bien mélanger le tout.
Dessus poser les légumes et verser l'eau.
Passer en mode cuisson rapide pour 10 min.

Info :

Servir avec semoule couscous ou boulgour.

PILONS DE POULET AU CURRY ET LAIT DE COCO (10 PP)

Recette pour 4 personnes

10 PP la part

Ingrédients :

*8 pilons de poulet
150 g oignons surgelés
4 carottes en rondelles
1 petite boîte de pulpe de tomates
20 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe de curry*


Préparation :

*En mode « Dorer »
Faire revenir les oignons et les pilons de poulet.
Arrêter le mode « Dorer »
Ajouter la pulpe de tomates, le lait de coco, les rondelles de carottes,
du curry, du sel et du poivre.*

*En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 20 minutes -*

Info :

VELOUTÉ DE POTIRON AU CURRY (1 PP)



Recette pour 4 personnes

1 PP la part

Ingrédients :

*1 kg de de potiron en cubes
75 cl de bouillon de volaille dégraissé
2 cuillères à soupe de Sauceline
1 cuillère à café de curry (ajuster selon les goûts)
125 g de crème allégée à 4 %
Sel et poivre*

Préparation :

*Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf la crème allégée
Remuer et démarrer la cuisson*

*En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 8 minutes -*

Ajouter la crème et mixer hors de la cuve

Info :

CARBONADE (5 PP)

Recette pour 4 personnes

5 PP la part

Ingrédients :

600 g de bœuf dégraissé en cubes
3 oignons émincés
75 cl de bière brune
1 tranche de pain d'épices
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de beurre à 40%
7 pruneaux
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
Sel et poivre

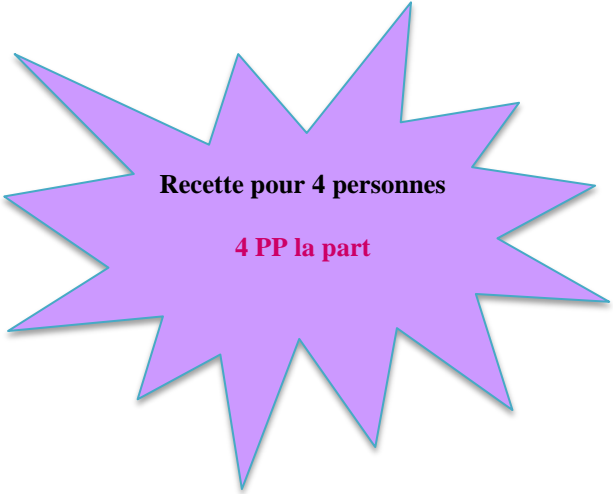
Préparation :

En mode « Dorer »
Mettre le beurre dans la cuve, faire revenir la viande puis ajouter les oignons
et laisser rissoler quelques minutes
Arrêter le mode « Dorer »
Recouvrir avec la bière et ajouter tous les autres ingrédients,
mélanger

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 35 minutes -

Info :

VEAU MARENGO (4 PP)



Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :


*1 oignon
1 échalote
2 carottes (ou +)
1 cc de margarine à 60 %
320 gr de quasi de veau en morceaux
1 cc de fond de veau
10 cl de vin blanc sec
bouquet garni
1 CS de maïzena
3 CS de concentré de tomate
1 boîte de champignons de Paris (400 gr)
1 cc de persil haché
sel, poivre*

Préparation :

*Faire dorer la viande (position manuel)
ajouter tous les ingrédients
Faire cuire sous pression pendant 18 minutes*

Info :

COURGETTES FARCIES (5 PP)



Recette pour 2 personnes

5 PP la part

Ingrédients :

4 courgettes rondes
300 g bœuf haché maigre
1 oignon émincé
2 tomates fraîches en dés
2 carottes en rondelles
1 boîte de tomates concassées
1 verre d'eau
Sel et poivre

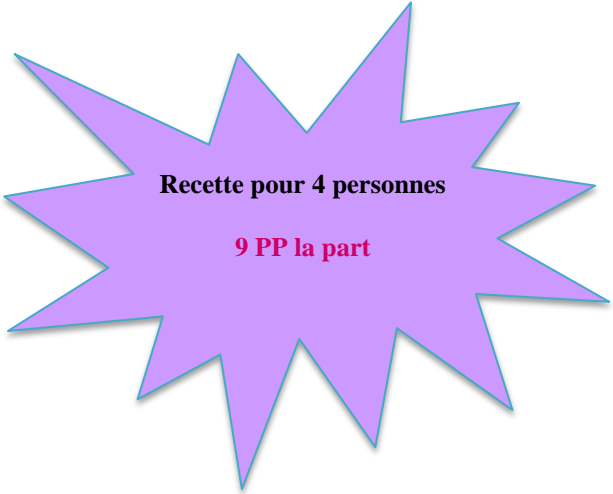
Préparation :

Vider les courgettes (garder ce que vous retirez)
Pour la farce : mélanger viande, oignon, pulpe de courgettes et farcir les courgettes évidées
Mettre dans la cuve les tomates fraîches et concassées, les carottes, l'eau,
sel, poivre et bien mélanger
Déposer par-dessus les courgettes farcies

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 12 minutes -

Info :

PILONS DE POULET AU RIZ (9 PP)



Recette pour 4 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

*1 cs d'huile d'olive
1 petit oignon
8 pilons de poulet
200 gr de riz cru
1 bouillon cube de volaille
200 ml d'eau
100 ml de crème liquide à 15% de mg
Sel, poivre*

Préparation :

*Lancer le Cookeo en mode « dorer » et faire chauffer l'huile.
Faire revenir l'oignon émincé et les pilons de poulet en commençant pendant le préchauffage pour gagner du temps.
Une fois les pilons de poulet bien dorés les sortir de la cuve et mettre le riz à la place et faire revenir jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
Stopper le mode dorer et rajouter l'eau, la crème et le bouillon cube.
Bien mélanger.
Poser les pilons de poulet sur le riz, saler, poivrer et lancer une cuisson rapide pendant 10 minutes.*

Info :

Pour 110 gr de riz et 100 gr de viande

FILET DE DINDE AUX CHAMPIGNONS ET VINAIGRE BALSAMIQUE (6 PP)

Recette pour 5 personnes

6 PP la part

Ingrédients :

*1 filet dinde de 1 kg
500 gr de champignons
1 petit oignon
150 ml de vin blanc
200 ml de crème liquide à 15 % de mg
50 ml de vinaigre balsamique
300 ml d'eau
1 bouillon cube
2 cc de paprika
1 cs de concentré de tomate
1 cs de maizena
1 cs d'huile d'olive
Sel, poivre*

Préparation :

*Nettoyer les champignons et les couper en tranches.
Emincer l'oignon.
Mettre l'huile dans la cuve et faire revenir le filet de dinde avec les oignons en mode doré.
Ajouter ensuite le vin blanc et faire évaporer.
Ajouter ensuite l'eau, le vinaigre, le bouillon cube, le paprika, le concentré de tomate, saler, poivrer et lancer une cuisson rapide pour 20 minutes.
A la fin de la cuisson, sortir le rôti et le réserver au chaud.
Mettre les champignons dans la cuve et faire cuire 2 à 3 minutes en mode doré.
Prélever un peu de liquide de cuisson et y diluer la maizena.
Verser dans la cuve.
Et faire épaissir en mode doré.
Pour finir rajouter la crème, mélanger et servir.*

Info :

6 pp par pers pour 110 gr de viande

FILET MIGNON POMMES DE TERRE ET CAROTTES (7 PP)

Recette pour 5 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

*2 filets mignons de porc
600 gr de pommes de terre
600 gr de carottes
1 petit oignon
2 gousses d'ail
100 ml d'eau
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de volaille
Sel, poivre
Persil*

Préparation :

*Lancer le Cookeo en mode « dorer »
Couper les filets mignons en tranches et le faire dorer avec l'oignon émincé et l'ail pressé.
Rajouter les liquides et le bouillon cube.
Lancer une cuisson rapide pour 20 minutes.
Pendant ce temps éplucher les carottes et les couper en rondelles, éplucher les pommes de terre et les couper en quartiers.
A la fin de la cuisson ouvrir le Cookeo, rajouter les légumes, saler, poivrer et parsemer de persil.
Lancer à nouveau une cuisson rapide pour 10 minutes.*

Info :

7 pp par pers pour 110 gr de viande

FILET DE POULET SUR LIT DE POMMES DE TERRE (8 PP)

Recette pour 4 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

600 gr de pommes de terre
1 échalote
2 cc d'huile d'olive
100 ml de vin rouge
25 ml d'eau
1 boîte de 400 gr de tomates concassées
4 filets de poulet
Sel, poivre
Thym

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en quartiers.
Réserver.
En mode dorer faire revenir l'échalote émincée dans l'huile d'olive
avec les tomates concassées.
Stopper le mode dorer et rajouter les pommes de terre.
Mouiller avec le vin et l'eau.
Poser les escalopes de poulet sur les pommes de terre.
Saler, poivrer, parsemer de thym et lancer une cuisson rapide
pendant 13 minutes.

Info :

8 pp par pers pour 110 gr de volaille

FILET DE PORC AU VIN BLANC (3 PP)



Recette pour 6 personnes

3 PP la part

Ingrédients :

*1 rôti de porc dans le filet
1 cs d'huile d'olive
2 gousses d'ail
125 ml de vin blanc
2 kub'or soit 1 bâtonnet
1 cc de fond de veau
200 ml de crème liquide à 15% de mg
200 ml d'eau
Sel, poivre*

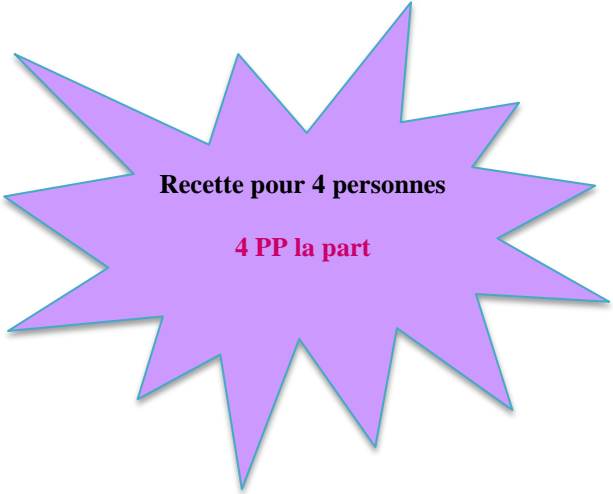
Préparation :

*En mode dorer mettre l'huile et les 2 gousses d'ail dans la cuve et faire dorer le rôti sur toutes ces faces.
Une fois le rôti bien doré, rajouter le vin blanc, le kub'or, le fond de veau, la crème et l'eau et lancer une cuisson rapide pendant 35 minutes.
A la fin de la cuisson, saler, poivrer, couper le rôti en tranches et servir.*

Info :

3 pp par pers pour 100 gr de viande sans sauce

AIGUILLETES DE POULET AUX LÉGUMES (4 PP)



Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

600 gr de blancs de poulet
1 poivron jaune
1 poivron rouge
1 poivron vert
450 gr de courgettes
1 petit oignon
3 cs de crème à 15 % de mg
150 ml d'eau
2 kub'or soit un bâtonnet
Sel, poivre

Préparation :

Couper le poulet en aiguillettes, réserver.
Mettre le Cookeo en mode dorer et pendant le préchauffage faire dorer le poulet et l'oignon émincé.
Pendant ce temps couper les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.
Une fois le poulet doré rajouter les légumes dans la cuve. Verser l'eau et ajouter le kub'or.
Passer en cuisson rapide 10 minutes.
A la fin de la cuisson, rajouter la crème en mode dorer pendant 1 minutes en remuant. Saler, poivrer.

Info :

RIZ AUX LÉGUMES ET VIANDE HACHÉE (8 PP)

Recette pour 5 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

500 gr de bœuf haché à 5 % de mg
330 gr de carottes
400 gr de courgettes
200 gr de riz blanc cru
6 cs de crème liquide à 15 % de mg
1 échalote
350 ml d'eau
2 kub'or soit un bâtonnet
Arôme plein sud
Sel, poivre

Préparation :

Eplucher les carottes, les couper en rondelles.
Couper les courgettes en cubes.
Réserver.
Lancer le Cookéo en mode dorer et pendant le préchauffage émincer l'échalote et la mettre dans la cuve avec le bœuf haché.
Faire dorer tout en émiettant la viande à l'aide d'une fourchette, salé, poivrer.
Rajouter ensuite les carottes et les courgettes et mélanger le tout.
Saler, poivrer.
Incorporer ensuite le riz et mélanger à nouveau.
Mettre l'eau et le kub'or dans la cuve, mélanger et lancer une cuisson rapide pour 15 minutes.
A la fin de la cuisson, passer en mode dorer et rajouter la crème et l'arôme plein sud.
Bien mélanger le tout en faisant chauffer 1 minute.

Info :

8 pp par pers pour une portion de 330 gr

POÊLÉE COURGETTES & POMMES DE TERRE (2 PP)

Recette pour 5 personnes

2 PP la part

Ingrédients :

*700 gr de courgettes
400 gr de pommes de terre
1 cc d'huile d'olive
Sel, poivre
Thym
2 gousses d'ail*


Préparation :

*Lancer le Cookeo en mode dorer.
Pendant ce temps éplucher les pommes de terre. Couper les ainsi que les courgettes en cubes.
Mettre l'huile dans la cuve et faire dorer les légumes quelques instants tout en remuant.
Saler, poivrer, rajouter le thym et les gousses d'ail pressées.
Rajouter un peu d'eau, très peu car les courgettes vont rendre de l'eau.
Fermer l'appareil et programmer 10 minutes en cuisson rapide.*

Info :

Pour une portion de 210 gr par pers

FRICASSÉE POMME DE TERRE ET COURGETTES À LA MÉDITÉRANÉENNE (3 PP)



Recette pour 4 personnes

3 PP la part

Ingrédients :

500 gr de pommes de terres
1 belle courgette ou 2 petites courgettes
½ oignon ou 1 petit
400 ml d'eau
1 cœur de bouillon de légumes à la méditerranéenne
Sel, poivre
Herbes de Provence

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en gros cubes.
Laver les courgettes et les couper en 2 puis dans le sens de la longueur et en rondelles.
Lancer le mode dorer du Cookeo et pendant le préchauffage faire dorer l'oignon émincé.
Une fois l'oignon doré rajouter les pommes de terre et les courgettes, le cœur de bouillon et l'eau.
Lancer une cuisson rapide pour 10 minutes.
A la fin de la cuisson rajouter des herbes de Provence, du sel, du poivre, mélanger le tout et servir.

Info :

ESCALOPE DE POULET AUX PETITS POIS (4 PP)

Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

*4 escalopes de poulet
600 gr de petits pois surgelés
6 carottes
1 petit oignon
500 ml vin blanc
50 ml d'eau
1 bouillon cube de volaille
2 cs de crème à 15 % de MG
Sel, poivre
Persil*


Préparation :

*En mode dorer et pendant le préchauffage faire dorer les escalopes sur toutes les faces. Saler, poivrer.
Pendant ce temps éplucher les carottes, et les couper en rondelles.
Emincer l'oignon.
Une fois le poulet doré le sortir de la cuve, mettre à la place sans rincer la cuve et toujours en mode dorer les petits pois, les carottes, l'oignon, le persil, le vin blanc, l'eau et le bouillon cube. Saler, poivrer et mélanger le tout.
Poser les escalopes sur les petits pois et lancer la cuisson rapide pour 12 minutes.
A la fin de la cuisson sortir le poulet et rajouter la crème dans la cuve, mélanger et servir.*

Info :

Pour 4 pers / 4 pp + les points du poulet

ENDIVES ET POMMES DE TERRE À LA CANCOILLOTTE (5 PP)



Recette pour 4 personnes

5 PP la part

Ingrédients :

4 endives
400 gr de pomme de terre
150 gr de râpé de jambon
125 ml de vin blanc
60 gr de cancoillotte nature
Sel, poivre

Préparation :

Lancer le mode dorer du Cookeo.
Emincer les endives.
Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes.
Mettre tous les ingrédients dans la cuve, excepté la cancoillotte et faire dorer 2 minutes.
Passer en cuisson rapide et faire cuire pendant 10 minutes.
A la fin de la cuisson mettre à nouveau en mode dorer et ajouter la cancoillotte et laisser fondre quelques instants

Info :

Pour 4 pers / 5 pp par pers pour une portion de 270 gr

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS (7 PP)

Recette pour 4 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

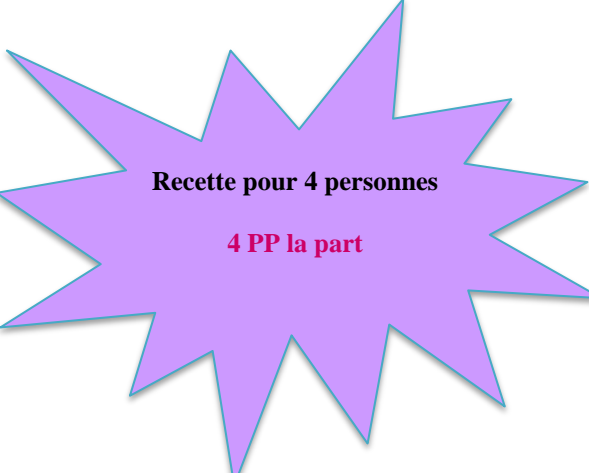
*½ oignon ou 1 petit oignon
2 cc d'huile d'olive
500 gr de champignons surgelés
210 gr de riz à risotto
50 ml de vin blanc
500 ml d'eau
1 cœur de bouillon de volaille
80 gr de St Morêt nature ligne et plaisir
Sel, poivre*

Préparation :

*Lancer le Cookeo en mode "dorer".
Pendant le préchauffage émincer l'oignon. Mettre l'huile dans la cuve et faire dorer l'oignon.
Rajouter ensuite le riz et le faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
Mettre ensuite les champignons encore congelés et le vin blanc, saler poivrer.
Continuer à faire dorer jusqu'à évaporation du vin blanc et de l'eau des champignons.
Rajouter alors le cœur de bouillon et l'eau, bien mélanger et programmer 15 min en cuisson rapide.
A la fin de la cuisson incorporer le fromage en remuant pour qu'il fonde.*

Info :

POULET AU COLOMBO (4 PP)



Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

600 gr d'escalopes de poulet
1/2 oignon
1 poivron jaune
1 poivron rouge
6 cs crème liquide à 12% de mg
Sel, poivre
Colombo

Préparation :

Lancer le Cookeo en mode Dorer et pendant ce temps ce temps couper le poulet en gros cubes, émincer l'oignon et couper le poivron en fines lamelles.
Mettre la volaille ainsi que l'oignon dans la cuve et faire dorer l'ensemble environ 10 minute.
Saler, poivrer et mettre le colombo (selon vos goûts.)
Rajouter alors la crème, bien mélanger le tout et lancer le programme cuisson rapide pendant 6 minutes.
Servir.

Info :

Pour 4 pers / 4 pp par pers pour 110 gr de poulet

J'ai trouvé la sauce un peu liquide, la prochaine je rajouterai un peu de maïzena ou de Sauceline en fin de cuisson

PENNES SAUCE POIREAUX ET VACHE QUI RIT (3 PP)

Recette pour 3 personnes

3 PP la part

Ingrédients :

*4 blancs de poireaux
3 vache qui rit
150 gr de râpé de jambon
1 cœur de bouillon de légumes à la méditerranéenne
250 ml d'eau
1 paquet de penne*


Préparation :

*Lancer le Cookeo en mode dorer et pendant ce temps émincé le poireau en le coupant d'abord en 2 puis en 1/2 rondelle.
Les mettre dans la cuve et les faire dorer le temps du préchauffage.
Rajouter le râpé de jambon et faire dorer 2/3 minutes.
Rajouter ensuite le cœur de bouillon et l'eau et lancer une cuisson rapide pendant 10 minutes.
Pendant ce temps faire cuire les pâtes à la casserole.
Une fois les poireaux cuits rajouter la vache qui rit et lancer à nouveau le mode dorer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.*

Info :

Servir les pâtes cuites (à comptabiliser) nappées de sauce.

RISOTTO DE LA MER AUX CHAMPIGNONS (10 PP)



Recette pour 4 personnes

10 PP la part

Ingrédients :

200 gr de riz à risotto cru
½ oignon
1 boîte de 400 gr de champignons de paris soit 230 gr égoutté
1 bouillon cube de légumes
350 ml d'eau
300 gr de crevettes surgelées
2 pavés de saumon frais de 120 gr chacun
30 gr parmesan

Préparation :

Lancer le mode dorer et pendant le préchauffage mettre les crevettes non décongelées, l'oignon émincé, le saumon coupé en cube et les champignons dans la cuve.
Lorsque le préchauffage est terminé rajouter le riz et faire dorer 1min.
Puis rajouter l'eau et le bouillon cube et passer en cuisson rapide pendant 15 minutes.
Une fois cuit rajouter le parmesan et mélanger.

Info :

ESCALOPES DE POULET À LA CANCOILLOTTE (5 PP)

Recette pour 4 personnes

5 PP la part

Ingrédients :

*4 escalopes de poulet
1/2 oignon
1 bouillon cube de volaille
100 ml vin blanc
150 ml d'eau
60 gr de cancoillotte
1 cs maizena
Sel, poivre*

Préparation :

*Lancer le cookeo en mode dorer.
Pendant le préchauffage émincer l'oignon et le rajouter dans la cocotte. Rajouter également les escalopes et laisser dorer. Une fois les escalopes bien dorées, rajouter l'eau et récupérer les sucs de la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
Rajouter ensuite le bouillon cube, le vin blanc, le sel et le poivre et faire cuire en cuisson rapide 15 minutes.
Pour finir prélever un peu du jus de cuisson dans lequel vous diluerez la maizena.
Verser ce mélange dans la cocotte ainsi que la cancoillotte et lancer le programme dorer 1 ou 2 minutes pour faire épaissir et dissoudre le fromage.*

Info :

Pour 4 pers / 5 pp par pers / pour 110 gr de poulet

BLÉ AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET (7 PP)

Recette pour 5 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

*160 gr de blé cru
1 boîte de champignons émincés
500 gr d'escalopes de poulet
1 bouillon cube de volaille
100 ml d vin blanc
500 ml d'eau
4 cs de crème épaisse à 15 %
Sel, poivre
Persil*


Préparation :

*Lancer le mode dorer sur le Cookeo et pendant le préchauffage faire revenir le poulet, ajouter ensuite les champignons et le blé, mélanger.
Mouiller avec le vin blanc, mélanger et laisser en mode dorer jusqu'à l'évaporation complète de l'alcool.
Ajouter alors le bouillon cube et l'eau
Saler, poivrer et passer le cookeo en mode cuisson rapide et faire cuire 15 minutes.
A la fin de la cuisson, ajouter le persil et la crème
Bien mélanger le tout, servir.*

Info :

Pour 5 pers / 7 pp par pers pour une portion de 290 gr

FAUSSE MARMITE ESPAGNOLE (9 PP)



Recette pour 5 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

10 knack de poulet
1 poivron
½ oignon
200 gr de riz cru
1 cc cumin
1 cc paprika
400 ml d'eau
1 bouillon cube de volaille
10 tomates cerises
Sel, poivre

Préparation :

Mettre le Cookeo en préchauffage et pendant ce temps couper les knacks en rondelles.
Emincer l'oignon.
Couper le poivron en petits morceaux.
Couper les tomates cerise en 2.
Mettre le tout dans la cuve
Rajouter le riz, mélanger
Rajouter les épices et le bouillon cube émietté
Mouiller l'ensemble avec l'eau
Programmer cuisson rapide 10 minutes.

Info :

NOIX DE ST-JACQUES AUX LÉGUMES ET RIZ (8 PP)

Recette pour 3 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

*300 gr de noix de St Jacques sans corail surgelées
1 échalote
100 ml de vin blanc
1cc fumet de poisson
150 gr de riz cru
1 belle courgette
2 belles carottes
Sel, poivre
Curry
Paprika
2 cs crème épaisse à 15 % de mg*

Préparation :

*Mettre les noix de St Jacques encore surgelées et l'échalote émincée dans la cuve et lancer le préchauffage.
Les noix de St Jacques vont décongeler pendant ce temps-là.
Rajouter ensuite le riz, les carottes coupées en rondelles, la courgette coupée en dés.
Disperser le fumet de poisson
Mélanger et mouiller avec le vin blanc
Assaisonner avec le sel, poivre, curry et paprika, mélanger à nouveau et programmer cuisson rapide pendant 10 minutes.
Rajouter ensuite la crème, bien mélanger et lancer le réchauffage pendant 1 minute*

Info :

POÊLÉE DE POULET ET POMMES DE TERRE (8 PP)

Recette pour 4 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

500 gr d'escalopes de poulet
Une boîte de 400 gr de champignons entiers soit 230 gr égoutté
400 gr de pomme de terre
400 gr de carottes
100 gr de bacon
100 ml de vin blanc
3 cc d'huile d'olive
1 bouillon cube de volaille
½ oignon
1 bouquet garni
Sel, poivre

Préparation :

Emincer l'oignon, couper le poulet en gros morceaux puis mettre le tout avec l'huile dans la cuve puis faire dorer 3 minutes en remuant.

Pendant ce temps éplucher les pommes de terre et les carottes et les couper en rondelles pour les carottes et en petits cubes pour les pommes de terre.

Les rajouter dans la cuve. Rajouter le bouillon cube, les champignons égouttés, le bacon coupé en lardons, le bouquet garni, le sel et le poivre.

Mouiller avec le vin blanc puis programmer 15 minutes en cuisson rapide

Info :

POULET AU BOURSIN CUISINE (8 PP)



Recette pour 6 personnes

8 PP la part

Ingrédients :

*500 gr d'escalopes de poulet coupés en morceaux
800 gr de courgettes coupés en dés
200 ml d'eau avec un bouillon de volailles
100 ml de vin blanc
180 gr de pâtes
100 gr de bacon coupés en mini aiguillettes ou des allumettes de
bacon*

Préparation :

*Mettre tous les ingrédients dans le Cookéo et remuer pour mélanger
Mettre en cuisson rapide pendant 10 mn
A la fin de la cuisson mettre un pot de boursin cuisine light de 245 gr
et déguster.*

Info :

BŒUF HACHÉ À LA MÉDITERRANÉENNE (7 PP)



Recette pour 6 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

*700 gr de bœuf haché à 5 %
2 oignons
2 gousses d'ail haché
1 aubergine épluché en dés
3 courgettes épluchées en dés
1 poivron rouge en dés
5 tomates en petits morceaux
200 ml d'eau avec un cube ail et persil
Sel et poivre*

Préparation :

*Mettre de l'huile avec le spray (environ 20 pchitts)
Faire dorer l'oignon, l'ail et la viande hachée pendant 3 à 5 minutes
puis saler et poivrer
Ajouter le reste des ingrédients, l'eau avec le cube, mélanger tous.
Remettre sel et poivre si vous le désirez et mettre en cuisson rapide
pendant 10 mn.*

Info :

CHILI CON CARNÉ EXPRESS (7 PP)

Recette pour 4 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

*2 cc d'huile
250 gr de bœuf haché à 5 %
3 oignons émincés
1 gousse d'ail
1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)
1 poivron rouge coupés en dés
280 gr de haricots rouges en boîte cuit.
2 cc de chili en poudre
½ cc de cumin
1 gr origan
Ou remplacer toutes ces épices par une épice mexicaine déjà toutes prêtes.
Sel & poivre
120 gr de riz*

Préparation :

*Mettre l'huile et faire dorer la viande avec l'ail et l'oignon en remuant de temps en temps.
Au bout de 3 à 5 mn incorporer la pulpe de tomate avec le poivrons, les haricots rouges les épices, sel et poivre.
Mettre en cuisson rapide pendant 8 mn.
Mettre le riz à cuire selon vos préférences et servir avec le chili*

Info :

AIGUILLETES DE POULET (7 PP)

Recette pour 4 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

*800 gr de pomme de terre
1 cc de thym
3 cc d'huile
400 gr de filet de poulet ou aiguillettes
3 oignons
1 cs de moutarde
200 ml de crème fraîche à 3 %
Sel & poivre*

Préparation :

*Préchauffer le four à 240 °
Couper les pommes de terre assez fines, et les essuyer.
Dans un récipient avec couvercle mettre les pommes de terres
parsemé avec l'huile, le thym.
Mettre au four à mi-hauteur 15 mn.*

*Au Cookéo faire dorer le poulet avec les oignons pendant 3 à 4 mn.
Ajouter la moutarde, la crème le sel et poivre.
Mettre en cuisson rapide 8 mn.*

Info :

Vous pouvez rajouter des champignons pour le cotés légumes.

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS (5 PP)

Recette pour 2 personnes

5 PP la part

Ingrédients :


*250 gr de champignons de paris
3 cc de margarine à 60%
1 oignon
120 gr de riz rond à risotto
50 cl de bouillon de volaille (1 tablette)
4 St-Morêt ligne & plaisir de 18 gr
1 cs de basilic ciselé
150 gr de dés de jambon dégraissé
Sel & poivre*

Préparation :

*Rincer et essuyer les champignons, les émincer en lamelles.
Chauffer 1 cc de margarine dans une sauteuse, saisir les champignons
2 mn saler et poivrer : les garder un peu croquants. Réserver.
Hacher l'oignon et rincer le riz
En mode dorer :
Faire chauffer 2 cc de margarine, y incorporer l'oignon sans le faire
dorer
Ajouter le riz et le faire nacrer 2 mn.
Mouiller avec du vin blanc et faire réduire. (Toujours en mode dorer)
En mode cuisson rapide, verser le bouillon de volaille, mélanger
pendant 15 à 20 mn.
S'il reste du jus, tamiser.
Ajouter le St-Morêt et parsemer de basilic et mélanger.
Incorporer les dés de jambon, les champignons et mélanger
délicatement.
Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire*

Info :

AIGUILLETTE DE POULET (9 PP)



Recette pour 4 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

800 gr de pomme de terre
1 cc de thym
3 cc d'huile
400 gr de filet de poulet
3 oignons
1 cs de moutarde
200 ml de crème fraîche liquide à 3%
Sel & poivre

Préparation :


Préchauffer le four à 240°
Couper les pommes de terre très fines
Les essuyer et les parsemer de thym ajouter l'huile et fermer votre récipient pour le secouer
Etaler les frites sur votre plaque et enfourner à mi-hauteur pendant 15 minutes.

Au Cookéo : faire dorer le poulet avec les oignons 3 ou 4 minutes.
Ajouter moutarde, crème, sel et poivre
Mettre en cuisson rapide pour 8 minutes.

Info :

Pour ma part j'ai ajouté des champignons pour le coté légumes.

AILES DE POULET AU PAPRIKA (8 PP)



Recette pour 4 personnes

8 PP la part

Ingrédients :


*4 ailes de poulet
120 gr de riz
1 oignon émincé
Poivrons émincés
200 ml de bouillon de volaille
Paprika
Sel & poivre*

Préparation :

*Dorer les oignons et ajouter les ailes de poulet.
Une fois les ailes dorées ajouter les poivrons et laisser dorer un peu.
Ajouter ensuite le reste des ingrédients.
Mettre en cuisson rapide 10 minutes*

Info :

BLANQUETTE (5 PP)



Recette pour 4 personnes

5 PP la part

Ingrédients :


*500 gr de blanquette
8 cs de crème allégé
150 ml de bouillon
1 cs de fécule*

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans votre Cookéo et programmer sur blanquette.

Info :

BLÉSOTTO DU SOLEIL (4 PP)



Recette pour 4 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

*1 oignon émincé
1 poivron coupé en lanière
1 cc d'huile d'olive
1 cube de bouquet garni dissout dans 1 litre d'eau
4 carottes en rondelles
1 boîte de 400 gr de tomates pelées
1 boîte de 300 gr de maïs
250 gr de blé
Sel & poivre*

Préparation :

*En mode doré faire revenir l'oignon et le poivron avec l'huile.
Ajouter le bouillon puis tous les autres ingrédients.
Saler et poivrer.
Passer en cuisson rapide 5 minutes.*

Info :

BŒUF BRAISÉ AUX CAROTTES (7 PP)

Recette pour 4 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

480 gr de bœuf (paleron)
800 gr de carottes
1 oignon
600 ml d'eau
1 gousse d'ail
1 grosse tomate
1 cube de bouillon de bœuf
2 cc d'huile d'olive
Sel & poivre
Thym


Préparation :

Couper la viande en gros cubes et les carottes en rondelles.
Peler et émincé l'oignon
Peler l'ail.
Rincer et couper la tomate en cube
Mettre les 600 ml d'eau à ébullition et y dissoudre le cube de bouillon de bœuf
En mode doré mettre l'huile, l'oignon et les morceaux de bœuf pendant 3 minutes.
Ajouter la tomate, l'ail
Parsemer de thym
Verser le bouillon
Mettre en cuisson rapide 15 minutes

Ensuite ajouter les carottes et remuer.
Rectifier l'assaisonnement
Remettre en cuisson rapide 12 minutes.

Info :

RIZ À L'INDIENNE (4 PP)



Recette pour 3 personnes

4 PP la part

Ingrédients :

*6 belles carottes
1 oignon
100 gr de riz cru
1 cs de curry
1 cs de cumin
1 bouillon de volaille dilué dans 200 ml d'eau
100 gr de crème fraîche à 4%
2 cc d'huile d'olive
Sel & poivre*

Préparation :

*Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive en mode dorer.
Ajouter les carottes en rondelles.
Mettre ensuite le curry, le cumin puis mélangé.
Ajouter ensuite le riz, le bouillon de volaille et la crème.
Saler, poivrer puis mélanger.
Mettre en cuisson rapide 12 minutes.*

Info :

CARBONADE (9 PP)

Recette pour 8 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

*1 kg de joue de bœuf
1 litre de bière brune
2 CS de cassonade
4 tranches de pain d'épices
30 gr de beurre allégé à 10%
1 CC d'huile
900 gr de riz cru
2 oignons
2 CS de vinaigre de vin
Moutarde forte
1 bouquet garni
2 branches de persil*

Préparation :

*Couper la viande en morceaux et émincer les oignons.
Faire chauffer le beurre et l'huile mettre la viande à dorer puis la retirer.
Faire suer les oignons en remuant régulièrement.
Ajouter le vinaigre.
Saupoudrer de cassonade et laisser caraméliser quelques instants.
Mouiller avec la bière.
Ajouter le bouquet garni.
A ébullition tartiner généreusement les tranches de pain d'épices de moutarde.
Poser la viande puis les tranches dans le cookeo.
Fermer votre Cookéo et mettre en cuisson rapide 35 minutes.*

Info :

ESCALOPE DE POULET À LA CANCOILLOTTE (5 PP)

Recette pour 4 personnes

5 PP la part

Ingrédients :

4 escalopes de poulet
½ oignon
1 cube de bouillon de volaille
100 ml de vin blanc
150 ml d'eau
60 gr de cancoillotte
1 Cs de maïzena
Sel & poivre.

Préparation :

Lancer le Cookéo en mode dorer.
Pendant le préchauffage émincé l'oignon
Mettre l'oignon et la viande dans le cookéo et laisser dorer.
Une fois les escalopes bien dorer rajouter l'eau et récupérer les sucs de la viande.
Rajouter ensuite le cube de bouillon, le vin blanc, le sel et le poivre
Faire en cuisson rapide pendant 15 minutes.
Pour finir prélever un peu de jus de cuisson dans lequel vous diluerez la maïzena.
Verser ce mélange dans votre cookéo avec la cancoillotte.
Lancer le programme doré pour faire épaissir la sauce et dissoudre le fromage.

Info :

FILET DE PORC AU VIN BLANC (3 PP)

Recette pour 6 personnes

3 PP la part

Ingrédients :

*1 rôti de porc dans le filet
1 cs d'huile d'olive
2 gousses d'ail
125 ml de vin blanc
2 kub'or soit 1 bâtonnet
1 cc de fond de veau
200 ml de crème liquide à 15% de mg
200 ml d'eau
Sel, poivre*

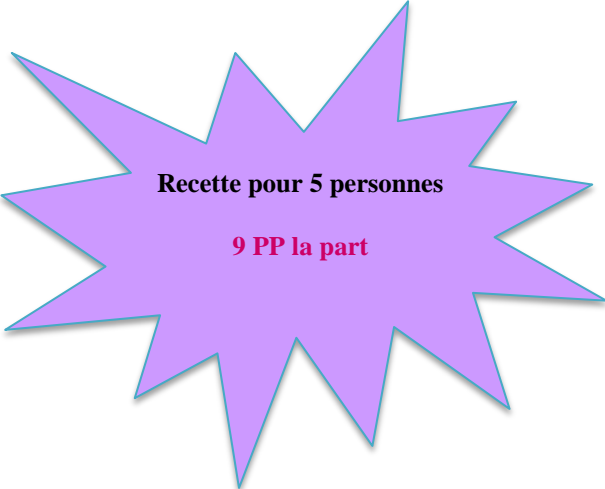
Préparation :

*En mode doré mettre l'huile et les 2 gousses d'ail dans la cuve et faire dorer le rôti sur toutes ces faces.
Une fois le rôti bien doré, rajouter le vin blanc, le kub'or, le fond de veau, la crème et l'eau et lancer une cuisson rapide pendant 35 minutes.
A la fin de la cuisson, saler, poivrer, couper le rôti en tranches et servir.*

Info :

Pour 6 pers / 3 pp par pers pour 100 gr de viande sans sauce

POULET ET SON RIZ AUX LÉGUME SSAVEURS FROMAGES AIL ET FINES HERBES (9 PP)



Recette pour 5 personnes

9 PP la part

Ingrédients :

*5 escalopes de poulet
800 gr de julienne de légumes surgelée
180 gr riz cru
100 ml d'eau
1 marmite de bouillon de volaille
100 ml de vin blanc
125 gr de bacon
150 gr de boursin cuisine ail et fines herbes light
Sel, poivre*

Préparation :

*Mettre dans la cuve la julienne de légumes (non décongelée), le riz, le bacon coupé en lanière, l'eau, le vin blanc et la marmite de bouillon de volaille.
Mélanger le tout
Poser les escalopes de poulet au-dessus, saler, poivrer
Fermer le Cookeo et lancer une cuisson rapide pour 12 minutes.
A la fin de la cuisson, sortir le poulet, le réserver au chaud.
Rajouter le boursin cuisine dans la cuve et mélanger le tout pour faire fondre le fromage, si nécessaire mettre le Cookeo en mode dorer pour faire fondre le fromage plus rapidement, de mon côté je n'ai pas eu besoin de le faire.
Servir le poulet accompagné de riz aux légumes.*

Info :

Pour 5 pers / 9 pp par pers pour 110 gr de poulet

SAUTÉ DE DINDE À LA MOUTARDE (5 PP)

Recette pour 4 personnes

5 PP la part

Ingrédients :

*1 kg de filet de dinde
1 cs de moutarde
1 cs de paprika
200 ml de crème liquide à 15 % de mg
250 ml d'eau
1 petit oignon
1 cc d'huile
1 cc de fond de veau
1 cs de sauceline
Sel, poivre
Persil*

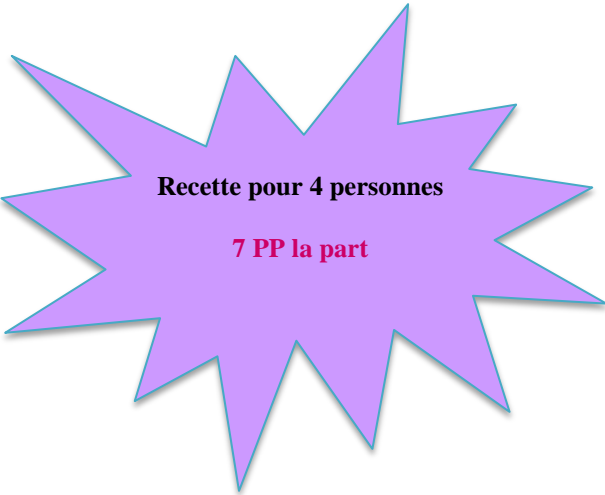
Préparation :

*Emincer l'oignon.
Couper le filet de dinde en cubes.
Mettre le Cookeo en mode dorer et faire dorer l'oignon et la viande avec l'huile tout en remuant.
Rajouter l'eau, la moutarde, le paprika, le fond de veau et programmer une cuisson rapide pour 7 minutes.
A la fin de la cuisson rajouter la sauceline et lancer une cuisson rapide pour 2 minutes pour faire épaissir la sauce.
Rajouter ensuite la crème en mode dorer, saler poivrer et mélanger le tout et faire chauffer 1 à 2 minutes.
Parsemer de persil avant de servir.*

Info :

Pour 4 pers / 5 pp par pers pour 110 gr de viande et 2 cs de sauce

PAVÉ DE SAUMON SAUCE CREVETTES & POIREAUX (7 PP)



Recette pour 4 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

*4 pavés de saumon
230 gr de crevettes décortiquées surgelées
5 blancs de poireaux
1 échalote
1 cc d'huile d'olive
1 cc de fumet de poisson
2 cs de crème à 15 % de mg
100 ml de vin blanc
Sel, poivre*

Préparation :

*Emincer l'échalote et les blancs de poireaux.
En mode dorer faire chauffer l'huile, et mettre l'échalote et les blancs de poireaux.
Mélanger
Rajouter le vin blanc, le fumet de poisson et les crevettes.
Saler, poivrer et laisser décongeler les crevettes en remuant de temps en temps.
Poser ensuite le saumon par-dessus et lancer une cuisson rapide pendant 8 minutes.
A la fin de la cuisson sortir le saumon et réserver au chaud
Rajouter la crème et mélanger le tout (sans cuisson, la crème va chauffer avec la chaleur des poireaux et des crevettes)
Servir avec du riz et nappé de la sauce crevettes / poireaux*

Info :

Pour 4 pers / 7 pp par pers pour 110 gr de saumon

FILET DE POULET AU FROMAGE FRAIS (7 PP)

Recette pour 5 personnes

7 PP la part

Ingrédients :

*5 filets de poulet
6 St Morêt light soit 90 gr
500 gr de courgettes
300 gr de carottes
500 gr de champignons frais
550 gr de pommes de terre
1 bouillon cube de volaille
4 cs de crème liquide à 15 % de mg
1 cc de maïzena
Sel, poivre*

Préparation :

*Mode dorer
Eplucher les légumes, les couper en rondelles ou en cubes et les mettre dans la cuve.
Emietter le bouillon cube et le rajouter aux légumes.
Dans un bol écraser le St Morêt à la fourchette, rajouter la crème liquide et mélanger. Verser ce mélange dans la cuve. (Ne rajouter pas d'eau, les légumes vont rendre de l'eau et ça suffira).
Saler, poivrer. Mélanger.
Poser les filets de poulet sur les légumes,
Salé, poivré.
Stopper le mode doré et lancer une cuisson rapide pour 12 minutes.
Si la sauce est trop liquide, sortir le poulet et réserver au chaud.
Prélever un peu de liquide, y diluer la maïzena, mélanger et verser dans la cuve.
Faire épaissir en mode dorer tout en remuant.*

Info :

Pour 5 pers / 7 pp par pers pour 110 gr de poulet

FILET DE DINDE AUX CHAMPIGNONS ET VIANIGRE BALSAMIQUE (6 PP)

Recette pour 5 personnes

6 PP la part

Ingrédients :

*1 filet dinde de 1 kg
500 gr de champignons
1 petit oignon
150 ml de vin blanc
200 ml de crème liquide à 15 % de mg
50 ml de vinaigre balsamique
300 ml d'eau
1 bouillon cube
2 cc de paprika
1 cs de concentré de tomate
1 cs de maizena
1 cs d'huile d'olive
Sel, poivre*


Préparation :

*Nettoyer les champignons et les couper en tranches.
Emincer l'oignon.
Mettre l'huile dans la cuve et faire revenir le filet de dinde avec les oignons en mode doré.
Ajouter ensuite le vin blanc et faire évaporer.
Ajouter ensuite l'eau, le vinaigre, le bouillon cube, le paprika, le concentré de tomate, saler, poivrer et lancer une cuisson rapide pour 20 minutes.
A la fin de la cuisson, sortir le rôti et le réserver au chaud.
Mettre les champignons dans la cuve et faire cuire 2 à 3 minutes en mode doré.
Prélever un peu de liquide de cuisson et y diluer la maizena.
Verser dans la cuve.
Et faire épaissir en mode doré.
Pour finir rajouter la crème, mélanger et servir.*

Info :

Pour 5 pers / 6 pp par pers pour 110 gr de viande

FILET MIGNON DE PORC AU BOURSIN



Recette pour 6 à 8 personnes

Ingrédients :

*2 beaux filets mignons de porc
160 gr de boursin cuisine ail et fines herbes light (ou non)
200 ml d'eau
2 cc fond de veau
2 cc de maizena
Sel, poivre*

Préparation :

*Lancer le Cookeo en mode dorer et faire dorer les filets mignons entiers sur toutes les faces.
Une fois la viande dorée, sortir les filets, rajouter l'eau, le fond de veau, le boursin, saler, poivrer et bien mélanger le tout.
Remettre la viande dans la cuve et faire cuire en cuisson rapide 15 minutes.
Une fois la viande cuite, la sortir et réserver au chaud.
Prélever un peu de sauce et y diluer la maizena.
Verser dans la cuve et faire épaissir en mode dorer tout en remuant.
Couper la viande en fines tranches et servir nappée de sauce au boursin*

Info :