

Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur



**RECETTES
VEGETARIENNES**

www.cookeojbh.fr

Soupe Marocaine aux mille vertus

Adeline Fournial

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 6 gousses d'ail
- 1 c à s de menthe fraîche
- 1 c à s de d'origan frais haché
- 1 pincée de pistil de safran
- 1 c à c de poivre moulu
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de farine

Eplucher les gousses d'ail et les garder entières, les mettre dans la cuve avec tous les ingrédients sauf la farine avec 1 L d'eau froide.

Ensuite en mode cuisson rapide 10 min.

Au dernier moment delayer la farine dans un verre d'eau froide et ajouter à la soupe tout e remuant.

Remettre en cuisson rapide 5 min.

Si necessaire rajouter un peu d'eau.

La consistance doit être en velouté.



Aubergines et pommes de terre au vin blanc

Andrée Araes Bourhy

Ingrédients :

4 petites aubergines
4 grosses pommes de terre
1 oignon émincé
3 gousses d'ail
Thym
1 verre de vin blanc sec
2 c à s d'huile d'olive
Sel poivre

Préparation :

Peler les pommes de terre et les couper en morceaux.
En mode dorer faire revenir les morceaux de pomme terre dans un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps couper les aubergines en morceaux et écraser les gousses d'ail.
Enlever les pommes de terres et mettre les aubergines l'oignon et les gousses d'ail. au bout de 5 min rajouter les pommes de terre, le vin, le sel, le poivre et le thym émietté.
Fermer le cookeo et mettre en cuisson rapide 6 mn.



Peperonata

2

4

6

Préparer les ingrédients

Poivrons, pelés, épépinés, coupés en lanières	3	6	9
Tomates taillées en quartiers	2	4	6
Ail haché	1 cc	1 cc	2 cc
Oignons émincés	0.5	1	1.5
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Sucre en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Sel, poivre			

Préparation : 20 Minutes

Temps de cuisson :

2 Pers = 6 min

4 Pers = 7 min

6 Pers = 7min

Verser l'huile dans la cuve. En mode dorer, colorer les oignons avec le sucre.

Ajouter les tomates, compoter. Débarrasser.

Ajouter les poivrons. Colorer.

Remettre la compotée oignons/ tomates.

Ajouter l'ail. Assaisonner. Mélanger.

Démarrer la cuisson.

Servir.

Bon appétit.



Soupe "douceur d'hiver"

proposée par Inès Castryck



Cuisson rapide 10mn

Ingrédients

800g environ de Citrouille

2 petites Pommes de terre

1 Carotte

1 Oignon

1 litre d'eau

muscade

sel poivre

cube de bouillon de légumes ou kub or

Couper les légumes en cubes, les placer dans la cuve, ajouter environ 1 Litre d'eau (cela doit à peine recouvrir les légumes), une pincée de muscade, de sel et de poivre puis enfin un cube de bouillon de légumes ou un kub or.

Faites cuire en cuisson rapide durant 10 minutes.

A la fin de la cuisson, mixer le tout, ajouter trois à quatre cuillères à soupe de crème fraîche et mixer à nouveau.

Ajuster la dose de sel à votre goût puis régalez-vous :)

SOUPE DE LEGUMES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

4 POMMES DE TERRES
3 CAROTTES
2 TOMATES
1 OIGNONS
1 POIREAUX
1 CUBE BOUILLONS
DE LEGUMES
3 CUILLERES SOUPE
DE CREME FRAICHE



Procédure:

Mettre tous les légumes dans la cuve rajouter 650 ml d'eau

Cuisson rapide 13 mn

Passer au mixer

Risotto aux blettes

Ingrédients :

250g de feuilles de blettes finement
tranchées
1 oignon haché
25cl verre de vin blanc
180g de riz à risotto
huile d'olive
sel, poivre
1 litre de bouillon de légumes
1 cube faitout (knorr)
2 c a s de creme fraiche

Préparation :

Mettre le cookeo en mode "Dorer".
Dans un peu d'huile, faire revenir l'oignon.
Ajouter le riz.
Laisser dorer jusqu'à qu'il soit translucide.
Ajouter le vin blanc.
Mélanger jusqu'à absorption.
Ajouter les blettes, le bouillon et le cube.
Passer le cookeo en cuisson sous pression 15min.
Ajouter la crème.

Soupe poireaux curry

Valérie Hervieu

Ingrédients :

- 3 poireaux
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 3 portions de vache qui rit
- 1 cube bouillon de légumes provençaux
- 750ml d'eau
- 1 cc de curry.

Faire dorer l'oignon émincé et les poireaux en morceaux, ajouter les pommes de terre en morceaux, puis le cube et enfin l'eau. Lancer la cuisson rapide 10 mns, mixer les légumes avec la vache qui rit et le curry.

VELOUTE DE BUTTERNUT

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 butternut
2 oignons
Un peu de crème fleurette
1/2 cuillère à café de noix de muscade
1/2 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre.



Procédure:

Eplucher la courge et la couper en morceaux.
Emincer les oignons et faites les revenir en position dorer avec l'huile d'olive.
ajouter les épices et bien mélanger.
Ajouter les morceaux de butternut et ajouter l'eau ,elle doit juste couvrir les légumes.
Passer en mode cuisson rapide pour 15 min (le butternut est un peu long à cuire en général).
A la fin de la cuisson mettre dans un blender poivrer et mixer le tout.
Servir et ajouter un trait de crème

Velouté de courges

Pour 4 pers.

- 800 g de courge coupée en morceaux
- 2 pommes de terres
- 1 bouillon de volailles
- 250 cl d'eau
- 1 à 2 càc de curry selon les goûts
- 20 Cl de crème épaisse

Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf la crème.

Cuisson rapide 10 mins.

Ajouter la crème puis mixer.



Hamburger végétarien

2

4

6

Grosse tomate Marmande lavée	2	4	6
Steak de seitan de 100/125 g (Magasin bio)	2	4	6
Emmental à burger en tranche	2	4	6
Gros cornichons à l'aigre doux taillé en rondelles	40 g	80 g	120 g
Oignon blanc, pelé et émincé	50 g	100 g	150 g
Ketchup (ou moutarde ou sauce a burger)	2 cc	4 cc	6 cc
Huile d'olive	2 cc	2 cc	3 cc
Eau	10 cl	10 cl	10 cl
Sel et poivre			

Préparation : 10 Minutes

Temps de cuisson : 6 Minutes

Couper les tomates en 2 comme des pains burger.

Verser l'huile dans la cuve.

Passer en mode dorer.

Faire fondre les oignons dans l'huile.

Monter les burger: base de tomate, sauce, oignon, cornichon, steak, fromage, tomate.

Arrêter de dorer.

Arranger les tomates-burger dans la cuve

(Si 6 , placer 4 au fond, 2 par-dessus et leurs 2 chapeaux a côté).

Ajouter 10 cl d'eau.

Démarrer la cuisson.

Sortir délicatement les Burgers.

Servir

Bon Appétit.



Soupe poireaux/pommes de terre

proposée par Agnès Lambolez



Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 oignon éminces
- 1 kg poireaux surgelés en rondelles
- 6 pommes de terre couper
- 1,5 litres d'eau

Mettre en mode dorer pour faire revenir l'oignon
ajouter les poireaux , faire revenir 2/3 minutes,
mettre ensuite les pommes de terre, l'eau et être en
cuisson rapide 10 min.

À la fin passe a la moulinette rajouter 1 petite
brique de crème liquide et assaisonner

Bonne appétit

Tomates farcies chèvre moutarde



Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 4 à 8 grosses tomates (selon l'appétit)
- 1 bûche de chèvre
- 1 CC de moutarde (selon les goûts)
- Un peu de crème liquide
- Une pincée d'herbes de Provence
- Un filet d'huile
- 200gr de riz blanc cru

Laver puis vider les tomates de leur chair.
Réserver la chair dans un bol et les chapeaux dans une assiette.

Dans un bol, mélanger la moutarde avec la crème liquide et les herbes de Provence.

Faire cuire du riz dans la cuve du Cookeo en suivant le mode ingrédients et en remplaçant une partie de l'eau par la chair à tomates.

Mélanger le riz au mélange crème - moutarde et garnir les tomates.

Déposer une rondelle de chèvre par-dessus la garniture. Refermer avec les chapeaux.

Disposer les tomates dans le panier vapeur et verser 200ml d'eau dans la cuve. Arroser les tomates d'un filet d'huile.

Programmer 7 minutes en cuisson rapide.

S'il reste du riz, le servir à côté de la tomate !



Photo Camélia Sandrine Pollaert

Velouté d'asperges

Camélia Sandrine Pollaert

Ingrédients pour 2 personnes :

800 grammes d asperges
(égouttées) en bocal

1 échalotte

3 minis pommes de terre

1 c à s de fond de veau*

500 ml d eau

crème fraîche

Préparation :

En mode dorer, faire revenir l'échalote avec les pommes de terre en morceaux. Ajouter les asperges (réserver les têtes auparavant). Remuer

Ajouter le fond de veau et mettre l'eau.

Cuisson sous pression 10 min

Ouvrir, assaisonner puis mixer le tout.

Rajouter la crème fraîche et les têtes d'asperges.

VELOUTE DE POTIMARON ET CHATAIGNES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 potimarron (environ 600g)

200gr de châtaignes cuites et épluchés

Sel ,poivre, muscade

Un peu de crème fraîche



Procédure:

Sans le peler, couper le potimarron en 2, et l'évider.

Le découper ensuite en morceaux, et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive.

Recouvrir le potimarron avec de l'eau, et quelques châtaignes du sel du poivre et de la muscade. (Garder des brisures de châtaignes pour mettre sur le velouté au moment de servir)

passer en cuisson rapide 10mn.

Passer au mixeur ou blender la préparation, rajouter la crème fraîche, et servir avec des brisures de châtaignes.



Salade de boulgour aux herbes

2

4

6

	2	4	6
Boulgour	120 g	240 g	360 g
Eau	17 cl	30 cl	47 cl
Vinaigre balsamique blanc	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Oranges (en suprêmes)	1	2	3
Tomate confites émincées	50 g	100 g	150 g
Huile d'olive	25 g	50 g	75 g
Basilic frais ciselé	1 cc	2 cc	3 cc
Estragon frais ciselé	1 cc	2 cc	3 cc
Menthe fraîche ciselée	1 cc	2 cc	3 cc
Ciboulette fraîche ciselée	1 cc	2 cc	3 cc

Préparation : 8 mn Cuisson : 7 mn

Préparation :

Mettre l'eau, la moitié de l'huile, le boulgour et le sel dans la cuve.

Cuisson

Ajouter les tomates, les herbes, l'orange, le reste d'huile et le vinaigre, servir .

Blésotto du soleil

WW :4pp/ portion

Ana-I Decasmaker

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
4pp par portion

- 1 oignon émincé,
- 1 poivron coupé en lanières,
- 1cc huile olive,
- 1 cube de bouquet garni dissout dans 1 litre d'eau,
- 4 carottes coupées en rondelles,
- 1 boîte de 400g de tomates pelées,
- 1 boîte de 300g de maïs,
- 250g de blé,
- sel, poivre

En mode dorer, faire revenir l'oignon et le poivron dans l'huile d'olive. Ajouter le bouillon puis tous les ingrédients. Saler poivrer. Passer en cuisson rapide 5mn.

Taboulé Maison

Celine Dah Fland



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4/6 personnes environ

- ✓ 1/2 de Poivron Rouge
- ✓ 1/2 de Poivron Vert
- ✓ 200g de Semoule
- ✓ Citron
- ✓ Menthe Fraiche ou Séchée
- ✓ Sel
- ✓ Huile d'olive

Procédure :

Mettre dans la cuve des petits cubes de poivron rouge et vert.

Rajouter la semoule, sel, citron et menthe.

Mélanger avec un peu d'huile d'olive.

Recouvrir légèrement d'eau.

Laisser cuire sous pression pendant 1 min et bien laissez refroidir.

Rajouter du citron a votre convenance et mélanger.

A déguster froid c'est meilleur.

Bon appétit :)

Vous pouvez aussi rajouter tomates ou raisin sec selon vos goûts.

Œuf cocotte au chèvre

Marie Lelièvre

Ingrédients :

- Crème,
- lardons,
- buche de chèvre,
- un œuf,

Dans un ramequin, mettre Crème, lardons, une tranche de buche de chèvre, un œuf, de nouveau de la crème et une tranche de buche.

Mettre les ramequins dans le panier vapeur.
Mettre 200ml d'eau dans la cuve, le panier dedans et cuisson rapide 4 mn.

Œufs Mimosa



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 4 Œufs
- ✓ De la mayonnaise

Procédure :

Mettre les œufs dans la cuve,
couvrir d'eau et mettre en cuis-
son rapide pendant 4 minutes.

Laisser refroidir.

Ecailler les œufs, les couper en
deux et enlever le jaune.

Ecraser le jaune avec de la
mayonnaise et garnir les blancs.

Bon appétit :)

Courgettes des 1001 Nuits



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 3 personnes environ

- ✓ 1 échalote
- ✓ 2 courgettes
- ✓ 150 ml de lait de coco
- ✓ 1 cuil. à café de Curry 1001 Nuits
- ✓ 1 pschitt d'huile d'olive
- ✓ sel et poivre

Procédure :

Eplucher et émincé l'échalote.

Laver les courgettes et les couper en rondelles.

Mettre l'huile dans le Cookeo et la faire chauffer tout doucement en mode dorer.

Ajouter les échalotes et laisser fondre à feu doux quelques minutes.

Ajouter les courgettes, faire revenir une minute.

Ajouter le curry 1001 Nuits et le lait de coco, bien mélanger et mettre en cuisson sous pression 5 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Bon appétit !

Batata Bel Kamoun



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

- ✓ 6 pommes de terre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 gousses d'ail écrasées
- ✓ 3 cs de concentré de tomates
- ✓ 1 cc de graines à roussir
- ✓ piment d'Espelette
- ✓ ciboulette
- ✓ coriandre

Procédure :

En mode dorer, faire revenir dans l'huile l'oignon émincé.

Ajouter ensuite les pommes de terre coupées en fines lamelles, le concentré de tomates et les graines à roussir.

Mélanger.

Couvrir d'eau et rajouter le piment d'Espelette et l'ail écrasé.

Mettre en cuisson rapide pendant 20 minutes.

A la fin de cuisson, parsemer de coriandre et de ciboulette.

Sauce aux légumes pour spaghetti

Bruno Misonne

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 300g de carottes fraîches coupées en rondelles
- 600g de brocoli frais
- 5 c à s de persil moulu
- 30cl de bouillon de légumes
- 20 cl de crème légère
- sel, poivre

Mettre le bouillon de légumes dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les carottes.

En mode manuel, cuire pendant 4 min.

Ouvrir et ajouter les brocoli, puis cuisson de nouveau 4 min.

Mettre les légumes avec l'eau de cuisson et la crème, réduire en purée.

Ajuster la texture avec un peu d'eau et l'assaisonnement si nécessaire.



Romanesco à la noisette

2

4

6

Chou romanesco, taillé en bouquets	300/350 g	650/700 g	1 kg
Noisettes, hachées	1 cs (10 g)	2 cs (20 g)	3 cs (30 g)
Olives vertes dénoyautées et émincées	10	20	30
Purée de noisettes (magasin bio)	30 g	60 g	90 g
Lait de noisettes (magasin bio)	10 g	20 g	30 g
Vinaigre de cidre	10 g	20 g	30 g
Sel, poivre			

Préparation : 5 Minutes

Temps de cuisson : 3 Minutes

Dans un bol séparé:

Faire une vinaigrette avec purée de noisette, lait, sel, poivre et vinaigre.

Coloré les noisettes hachées à sec .

Débarrasser.

Placer le Romanesco et les olives dans le panier vapeur.

Ajouter 20 cl d'eau dans le fond de la cuve

Démarrer la cuisson

Servir le Romanesco tiède ou froid avec la vinaigrette et les noisettes grillées.

Bon appétit.

Soupe de cresson

pour 4 pers environ :

1 botte de cresson
4 pommes de terre taille moyenne
1 litre d'eau
1 bouillon boeuf
sel

Faire tremper le cresson dans l'eau pour le nettoyer. Peler et coupez les pommes de terre en petits morceaux.

Mettre dans le cookeo 1 litre d'eau, le bouillon de boeuf pour donner gout, les pommes de terre et le cresson égouté.

Mettre en cuisson rapide ou sous pression pendant 13 min.

A la fin de la cuisson mixer ou mettre dans un blender.

Ravioles de cèpes

et son bouillon de légumes d'hiver

Cécilia Nitop



Ingrédients :

Pour 6 personnes

Ingrédients :

1L 1/2 Eau

1 Cube bouillon de légumes

3 càs de sauce soja

1 carotte

1 petit poireau

5-6 champignons de Paris

1 oignon

poivre, thym, laurier

1 barquette de ravioles de cèpes (ou tortellini au bœuf, seulement 2 càs de sauce soja dans ce cas)

Couper les légumes en fines rondelles. Les mettre dans la cuve du cookeo et recouvrir avec l'eau, le bouillon, la sauce soja ainsi que les herbes et les épices. Cuisson rapide pendant 7 min.

Juste avant de servir, plonger vos ravioles ou tortellini dans ce bouillon et de nouveau cuisson rapide (2 min si 5 min de temps de cuisson indiqué sur le paquet).

Cette entrée peut également être servie en plat pour 4 pers en conservant les mêmes proportions.

Très bon appétit!



Tian de légumes et mozzarella

2

4

6

Préparer les ingrédients

Tomates, taillées en fines lamelles	100 g	200 g	330 g
Aubergines, taillées en fines lamelles	100 g	200 g	330 g
Courgettes taillées en fines lamelles	100 g	200 g	330 g
Mozzarella, en tranches	80 g	165 g	250 g
Feuilles de menthe, ciselées	10	20	30
Huile d'olive	1 cc	1 cc	1 cc
Sel, poivre			

Préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : 10 Minutes

Huiler le panier vapeur.

Arranger légumes mozzarella et menthe en un joli monticule dans le panier en assaisonnant.

Placer le panier dans la cuve avec 20 cl d'eau dans le fond.

Démarrer la cuisson

Servir dans le panier ou démouler sur un plat.

Bon appétit.



Soupe de tomates & carottes



Ingrédients

1 kg de tomates,
200gr de carotte,
un oignon,
200ml de bouillon de volaille
et un cube de bouquet garni.

Je coupe mes tomates en dés après les avoir pelé et évidé.
Je mets mes carottes en rondelle et mon oignon émincé.
Je mets tout dans le cookeo en mode cuisson rapide
pendant 10min et je mixe.

Idée sympa pour un soir.

Veloutes d endives au bleu

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 800gr d endives coupé en morceaux avec le cœur enlever
- 1 belle pomme de terre en morceaux
- 150gr de bleu d auvergne
- 750 ml d eau avec un cube de volailles

- En mode cuisson rapide 10 min
- Mixer le tout

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

cookeo

www.cookeojbh.fr



Harira aux légumes

2

4

6

Pois chiche cuits	120 g	240 g	360 g
Vermicelles fins	30 g	60 g	90 g
Oignons émincés	30 g	60 g	90 g
Carottes émincées	50 g	100 g	150 g
Concassée de tomate en boîte	250 g	500 g	750 g
Sel et poivre			
Cumin en poudre	1/3 cc	2/3 cc	1 cc
Eau	35 cl	70 cl	105 cl
Coriandre fraîche hachée	1 cc	2 cc	1 cs

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 3 mn

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 3 mn

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 2 mn

Préparation :

Placer tous les ingrédients sauf la coriandre dans la cuve.

Préchauffage.

Ajouter la coriandre ciselée et servir.



Tortellini épinards

2

4

6

Tortellini épinards et ricotta (ou autre selon préférence)	300 g	600 g	900 g
Épinards, équeutés, hachés	100 g	200 g	300 g
Champignons de Paris coupés en 2 (ou 4)	100 g	200 g	300 g
Oignon émincé	0,25	0,5	1
Eau	10 cl	20 cl	30 cl
Crème liquide	10 cl	20 cl	30 cl
Huile	1 cs	2 cs	3 cs
Parmesan râpé	2 cs	4 cs	6 cs
Sel, Poivre			

Préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : 3 Minutes

En mode dorer.

Ajouter l'oignon et les champignons.

Colorer quelques minutes.

Ajouter les épinards et cuire en mélangeant.

Arrêter de dorer.

Quand les épinards sont cuits, ajouter pâte, eau, sel et poivre.

Démarrer la cuisson.

Verser la crème.

Refermer et laisser reposer 1 minute.

Servir avec le parmesan.

Compotée d'endives

Nathalie Danvers



Ingrédients :

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

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

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

Ajouter les endives cuites, pendant 5mn,

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

Cela fait comme une compotée, nous avons
adoré!



Courgettine façon Cookeo

Danamaso Danamaso

Nombre de personnes : 4 à 6 personnes

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

Ingrédients

- 700grs de courgettes
- 120 grs de comté râpé
- 3 oeufs
- 200grs de crème fraîche
- 1 c à S de cumin
- 120 grs de riz cru
- 200 ml d'eau
- 1 cube OR
- Sel poivre

Préparation

Mixer ou râper les courgettes .
Mélanger ,les oeufs , la crème fraîche , les épices et le comté, ajouter la courgette et le riz , bien mélanger
Mettre dans le moule dans le panier vapeur .
Cuisson rapide ou sous pression ou cuisson rapide selon le cookeo 1 ou usb pendant 30 mn.
pendant ce temps , prechauffer le four
Faire gratiner quelques minutes ...



Crème de brocolis

2

4

6

Brocolis	400 g	800 g	1.2 kg
Beurre	15 g	30 g	45 g
Bouillonde légumes	25 cl	50 cl	70 cl
Echalotes émincés	1	2	3
Crème liquide 15 % MG	15 cl	30 cl	45 cl
Carottes, en rondelles	75 g	150 g	225 g
Curry	1 cc	2 cc	3 cc
Sel			

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Mettre la moitié du beurre dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les échalotes et les carotes.

Arrêter de dorer.

Ajouter le brocoli et le bouillon de légumes.

Saler et ajouter le curry.

Cuisson

Mixer les brocolis avec la crème et le reste du beurre.

Servir !



Velouté de brocolis et carottes

Emilie Debuissy



Ingédients :

1 brocoli (les bouquets que
vous pouvez trouver sous
celophane)
3 carottes
2 grosses pommes de terre
1 oignon
1 cube bouillon de volaille
Sel et Poivre

Coupez les légumes. Mettre le
cube de bouillon de légumes.
Recouvrir d'eau et mettre en
cuisson rapide 10mn. Et mixer



Soupe de légumes du soleil

proposée par Mimi Titi



Ingrédients

3 courgettes

2 poivrons

4 carottes

2 gousses d'ail

Herbe de Provence

1 cube ail et fine herbe

400ml d'eau

Sel/poivre

Éplucher et couper tous les légumes.

Les mettre dans la cuve du cookeo.

Faire fondre le cube d'ail et fine herbe dans l'eau et mettre dans la cuve. Sel Poivre et herbe de provence a votre goût.

En mode cuisson rapide 15 min

Mettre le tout au mixeur

C'est prêt



Ingrédients :

Pour 2 personnes

2 oeufs
4 CS crème fraîche d'isigny
(parce qu'elle est bonne)
2 tranches de truite fumée
(selon ses goûts parce qu'en fait
on peut mettre ce qu'on veut
comme du foie gras, des tomates
séchées, des pointes
d'asperges...)
1 branche d'aneth (parce que ça
va bien avec la truite sinon on
adapte son condiment)
sel, poivre

Couper en petits morceaux les tranches de truite.
Dans chaque coodler:
je commence par mettre 1CS de crème fraîche.
ajouter un quart de la truite
puis un quart de l'aneth
y casser un œuf (sans miette de coquille)
et renouveler dans l'ordre :
aneth, truite, crème et terminer par un tour de poivre!
(saler en fonction de votre ingrédient principal)
fermer bien hermétiquement vos contenants
les placer dans le panier du cookeo
ajouter 500ml d'eau dans la cuve
Mettre le cookeo sur "cuisson rapide" et programmer 5 mn.
et voilà!! bon appétit!!
Pendant ces 5 minutes vous pouvez préparer vos
mouillettes!!!
La cuisson de 5 minutes correspond à un œuf très
"moelleux" à adapter à vos goûts et vos contenants!
Attention à déguster sans attendre, cela continue de cuire
tant que l'objet reste clos.

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

Note : Cette recette nécessite des "coddlers" ou des petits pots en verre
transparents le principal étant qu'ils se ferment hermétiquement.



Oufs cocotte florentine

2

4

6

Oufs gros extra-frais	2	4	6
Pousses d'épinard lavées	60 g	120 g	180 g
Oignon, pèlé, ciselé finement	01-avr	01-févr	1
Huile	2 cs	2 cs	3 cs
Lait froid	15 cl	30 cl	45 cl
Beurre	8 g	15 g	20 g
Farine	8 g	15 g	20 g
Sel, poivre muscade			
Parmesan	1 cs	2 cs	3 cs
Ramequins de 14 cl	2	4	6
Eau	20 cl	20 cl	20 cl
Papier sulfurisé du diamètre de la cuve			

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 4 min

Verser l'huile dans la cuve.

Passer en mode dorer.

Cuire oignon et épinard.

Débarrasser.

Faire fondre beurre.

Ajouter farine puis lait.

Mélanger pour épaissir.

Ajouter les légumes.

Arrêter de dorer.

Assaisonner.

Répartir dans les ramequins. Y casser un œuf.

Placer le papier dans la cuve et les ramequins dessus.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Démarrer la cuisson.

Agrémenter de parmesan râpé.

Servir.

Bon appétit !

Velouté de carottes

Amandine Sylamay

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 600g de carottes congelées (ou non)
- 25cl de lait
- 25 cl de crème fraîche
- 1/2 l de fond de volaille
- Huile d olive

Faire revenir les carottes pendant 3 min avec un peu d'huile d'olive.

Rajouter le fond de volaille puis lancer en cuisson rapide 10min.

En fin de cuisson ajouter la crème fraîche, le lait et mixer le tout.

VELOUTE DE CAROTTES ET NOISETTES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

500 gr de carottes en rondelles surgelés
1 oignon émincé
20 gr de noisettes
8 dl de fond de veau
3 portions de vache qui rit



Procédure:

Mettre l'oignon, les carottes et les noisettes dans la cuve.
Ajouter le fond de veau
Cuisson rapide 10 min
Passer au blender avec les portions de vache qui rit.

Servir avec quelques éclats de noisettes

VELOUTE DE POTIRON AU CUMIN

Lyla Nantes

Ingrédients :

- 1 potiron entier
- 2 carottes
- 1 oignon
- Une briquette de crème liquide
- 700 ml d'eau
- 1 Cc de cumin
- sel poivre

Dorer les oignons couper le potiron sans l'éplucher

Eplucher les carottes, couper les grossièrement. Mettre tout dedans sauf la crème, la mettre au moment du mixage.

Cuisson sous pression 10 minutes.

Retirer deux grosses louche de jus de cuisson pour l'aspect velouté



Velouté de choux fleur

proposée par David Boulanger



Ingrédients

(pour 6 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 750 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- origan
- sel, poivre
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Détailler le chou-fleur.

En mode manuel cuisson rapide:

Mettre dans le cookeo, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), les pommes de terre, le bouillon cube, 750 ml d'eau, l'origan et le sel.

Faire cuire 10minute.

Mixer le tout avec le beurre et la crème fraîche.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

Soupe de panais

Emilie Debuissy



Ingédients :

3 pommes de terre
2 panais
1 carotte
1 poireau
Sel et poivre

Épluchez et coupez tous les légumes, mettre dans la cuve.
Les recouvrir d'eau.

Mettre en cuisson rapide
10mn.mixer et assaisonner



Soupe à l'oignon

proposée par Idées Recettes Cookeo



Ingédients

Pour 4 personnes

4 gros oignons émincés

1 cuillère à soupe de farine

3 cuillère à café de sucre

1 morceau de beurre

un cube ou bouillon dans un litre et

demi d'eau

sel/ poivre

croutons / fromage rapé

En mode MANUEL fonction dorer

faire revenir les oignons dans le beurre + sucre (3 cuillères à café) pendant au moins 10mn (faut que les oignons prennent de la couleur mais surtout ne pas les faire cramer

ajouter la cuillère à soupe de farine, bien mélanger et verser votre bouillon (cube) salé poivré bien remué cuisson rapide 10mn

servez votre soupe avec des croutons et du gruyère !

bon appetit

Soupe verte

Anne Smaniotto

Ingrédients :

- 2 Poireaux
- 2 Courgettes
- 2 pomme de terre de moyen gabarit
- Un bouillon de poule
- Une portion de fromage "tartare" (portion individuelle)
- 800ml d'eau
- Sel poivre

Eplucher, couper, nettoyer les legumes,
Mettre dans la cuve avec l'eau, assaisonner
Cuisson rapide 10 min



Caviar d'aubergine

proposé par cuisinesab



Ingrédients

pour 6/8 personnes :

600g d'aubergines (soit 2 aubergines)

15g d'ail surgelé ou pas

100g d'oignon

1 cuillère à soupe de basilic (ou de sirop de basilic)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

100ml d'eau

sel poivre

laver et couper les aubergines en petits cubes

éplucher et couper l'oignon et l'ail

mettre tous les ingrédients dans la cuve du cookéo

mélanger

fermer et cuire 7 minutes

mixer avec un pied à soupe

déguster sur du pain grillée



Camembert pané

Ingrédients :

1 camembert

1 oeuf

chapelure

un peu de beurre

un peu de farine

légumes en accompagnement

Préparation :

Battre l'oeuf et le verser dans une sasette creuse. Dans une autre assiette mettre de la farine et dans une 3 ème de la chapelure.

Mettre le camembert dans l'oeuf sur toutes les faces puis dans la farine. Le remettre dans l'oeuf puis dans la chapelure.

En mode "dorer" faire fondre un peu de beurre. Saisir le camembert, le laisser cuire et le tourner sur l'autre face.

Arrêter la cuisson quand vous voyez que le fromage commence tout juste à changer de forme et s'affaisse un peu. N'hésitez pas à rajouter du beurre pendant la cuisson si nécessaire.

Découpez le camembert en 2 et servez avec des légumes.

Risotto de Courgettes

2 courgettes coupées en cubes
125g de riz arborio
1 boîte de champignons
250 ml de bouillon
1 oignon
1 vache qui rit
poivre

Eplucher et couper les courgettes et l'oignon.
Faire revenir en mode dorer, avec un peu de matière grasse, l'oignon, les champignons, les courgettes pendant 1 min environ. Rajouter le riz et laisser dorer 1 min.
Ajouter le bouillon, poivrer et mettre la vache qui rit.
Mettre en cuisson rapide pendant 10 min.

Risotto aux champignons

Magali Guiavarc'h



Ingédients :

pour 2 personnes

250gr champignons de Paris

3CC margarine à 60%

1 oignon

120gr riz rond à risotto

50CL de bouillon de volaille
(1 tablette)

4 ST Môret Ligne et Plaisir
de 18g

1CS de basilic frais ciselé

2 barquettes de dés

d'épaule dégraissée (150gr)

Ser, Poivre

Rincer et essuyer les champignons, les émincer en lamelles.

Chauffer 1 CC de margarine dans une sauteuse, saisir les champignons 2mn, saler et poivrer : les garder un peu croquants. Réserver

Hacher l'oignon. Rincer le riz.

En mode dorer : Faire chauffer 2CC de margarine, y faire dorer l'oignon, sans le faire dorer.

Ajouter le riz et le faire nacrer 2mn.

Mouiller avec le vin blanc et le faire réduire (toujours en mode dorer).

En mode cuisson rapide, verser le bouillon de volaille, mélanger pendnt 15 à 20mn.

Si il reste du jus, tamiser.

Ajouter le St Môret et parsemer de basilic.

Mélanger. Incorporer les dés d'épaule et les champignons, mélanger délicatement. Rectifier

l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.



Velouté de carottes/pommes de terre

proposée par Pauline Lelyon



Ingrédients

pour 4 :

800 grammes de carottes

200 grammes de Pdt

1 gros oignon

1 cube de bouquet garni

* Couper tout en cubes et rondelles

* En mode ingredient > pommes de terre 1000G
(14 minutes)

* Mixer



Boulettes de lentilles indy

2

4

6

Lentilles en conserve, égouttées et rincées	250 g	500 g	750 g
Farine	35 g	70 g	105 g
Beurre clarifié (ou huile végétale)	1 cs	2 cs	2 cs
Oignons émincés	0,25	0,5	1
Lait concentré non sucré	20 cl	20 cl	30 cl
Eau	7 cl	7 cl	10 cl
Cumin en graines	0,5 cc	1 cc	1,5 cc
Curcuma	0,5 cc	1 cc	1,5 cc
Curry	0,5 cc	1 cc	1,5 cc
Coriandre ciselée	1 cs	2 cs	3 cs

Préparation : 20 Minutes

Temps de cuisson : 5 Minutes

Mixer les lentilles, la farine et un peu de sel et de poivre grossièrement.

Former des boulettes de 30 g environ.

En position dorer.

Chauffer le beurre.

Colorer les boulettes de lentilles.

Retirer les boulettes

Faire fondre les oignons dans le beurre.

Ajouter l'eau, les épices et le lait concentré.

Saler, poivrer.

Remettre les boulettes.

Démarrer la Cuisson

Agrémenter de coriandre.

Bon appétit.

SOUPE POIS CASSES CURRY

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

Ingrédients

250 gr de pois cassés

4 carottes

1 oignon haché

50 ml de lait de coco

1 càs de curry

Sel, poivre



Procédure:

Faire revenir 1 oignon haché et les carottes coupées en rondelles dans un peu de matière grasse pendant 5 min.
Ajouter le reste des ingrédients recouvrir d'eau (800 ml à peu près).

Passer position cuisson pendant 20min.

Mixer et déguster.



Velouté de choux fleur

proposée par David Boulanger



Ingrédients

(pour 6 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 750 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- origan
- sel, poivre
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Détailler le chou-fleur.

En mode manuel cuisson rapide:

Mettre dans le cookeo, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), les pommes de terre, le bouillon cube, 750 ml d'eau, l'origan et le sel.

Faire cuire 10minute.

Mixer le tout avec le beurre et la crème fraîche.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

VELOUTE COURGETTES ET PATES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1kg de courgettes épluchées, épépinées et coupées
400 ml d'eau
1 cube de bouillon de volaille
4 à 5 poignées de petites pâtes pour potage
crème fraîche.



Procédure:

Cuire la courgette avec l'eau et le bouillon 10 min en mode cuisson rapide

Mixer

mettre les poignées de pâtes

Remettre cuisson rapide 5 min

A la fin mettre la crème fraîche, saler et poivrer

Servir avec fromage râpé.



Riz biryani

2

4

6

Riz basmati bien rincé à l'eau froide	100 g	200 g	300 g
Pincée de safran en poudre	1	1.5	2
Mélange d'épices indiennes	1.5 cs	3 cs	4.5 cs
Pistaches décortiquées	10 g	20 g	30 g
Huile d'arachide	1 cs	2 cs	3 cs
Aubergine, en cubes	100 g	200 g	300 g
Oignon rouge ciselé	0.5	1	1.5
Haricots verts coupés en 3	75 g	150 g	225 g
Petits pois surgelés	50 g	100 g	150 g
Raisins secs	20 g	40 g	60 g

Préparation : 18 min

Temps de cuisson : Pour 2 pers = 4 min
Pour 4 pers = 5 min
Pour 6 pers = 7 min

Verser l'huile dans cuve.

Ajouter les épices et l'aubergine. Dorer 5 min.

Ajouter l'oignon, les haricots, les raisins et les petits pois.

Cuire 2 min. Saler.

Débarrasser. Verser le riz dans la cuve avec le double de son poids en eau.

Ajouter le safran.

Cuisson

<http://www.forum-cookeo.com>

Salade d'aubergines à l'échalote

Corinne Garcia

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 2 oeufs durs
- 4 aubergines
- 4 échalotes
- sel
- poivre
- vinaigre balsamique
- huile d'olives
- (facultatif : 1 poivron rouge grillé et émincé)

- Versez un peu d'huile d'olives dans la cuve du cookéo, émincer et couper en petits dés les aubergines et verser les dans la cuve
- dorez 2 minutes
- ajouter 15 cl d'eau puis 6 mn en cuisson sous pression (ou rapide selon les modèles de cookéo)
- laisser refroidir
- écaler et couper les oeufs en tranches fines et rajouter les aux aubergines
- saler, poivrer
- ajouter les échalotes hachées, ajouter un peu de vinaigre balsamique et rectifier l'assaisonnement si besoin
- servir bien frais avec des tranches de campagne grillées et des lamelles de poivron rouge pour donner un peu de couleur

Veloute au chou fleur carotte

Tiphaine Bonamy

Ingrédients :

- 500g de chou fleur
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 350ml d'eau
- 1/2 cc de gingembre
- Sel/poivre

Placer tous les ingrédients dans la cuve du cookéo.
Lancer le mode "cuisson rapide" pour 10min.
Mixer et déguster!

Velouté de rutabaga

Emilie Debuissy



Ingrédients :

5 rutabagas (tout dépend de leur taille)
1 carotte
1 poireau
1 pomme de terre
1 cube de bouillon de volaille
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
piment d'Espelette ou Cayenne

Coupez tous les légumes, les recouvrir d'eau. Ajouter le bouillon de légumes.

Mettre en mode cuisson normal
10mn mixer et assaisonner.



Gratin d'endives et pommes de terre au chèvre sauce crémeuse

Emmanuelle Dauchel

Ingrédients pour 2 personnes :

- 600 gr d'endives
- 180 gr de pommes de terre
- 30 gr de maïzena
- 60 gr de chèvre allégé
- 30 gr de crème épaisse à 7%
- sel et poivre

Préparation :

Couper les pieds des endives et les creuser. Passer les pommes de terre sous l'eau.

Dans la cuve du Cookéo, verser 200 ml d'eau, déposer les endives et les pommes de terre dans le panier vapeur et programmer 20 mn sous pression (cuisson rapide).

Récupérer 200 ml de jus de cuisson.

Chauffer le four à 200°.

Mélanger la maïzena au jus de cuisson et porter à ébullition pour faire épaissir, saler et poivrer puis ajouter la crème épaisse.

Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles.

Dans 2 plats individuels (ou 1 seul), déposer les rondelles de pommes de terre, puis les endives coupées dans la longueur.

Poser 3 tranches de fromage de chèvre allégé par dessus, napper avec la sauce crémeuse et enfourner pour 10 mn à 200°, puis passer 5 mn sous le grill.

www.cookeojobh.fr

Ratatouille express

Chinese Nonimace



Ingédients :

pour 4 personnes

- 1 sachet de légumes surgelés pour ratatouille
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 1 bouillon cube volaille
- persillade
- ail semoule
- huile d'olive

*mettre un peu d'huile dans la cuve et faire revenir les légumes en mode "dorer" pendant quelques minutes

*ajouter la pulpe de tomates, le cube, un peu d'ail et de persillade (selon les goûts)

*remuer et lancer en mode "cuisson rapide" pour 10 min

Déguster avec des oeufs sur le plat, c'est délicieux

Soupe verte

Anne Smaniotto

Ingrédients :

- 2 Poireaux
- 2 Courgettes
- 2 pomme de terre de moyen gabarit
- Un bouillon de poule
- Une portion de fromage "tartare" (portion individuelle)
- 800ml d'eau
- Sel poivre

Eplucher, couper, nettoyer les legumes,
Mettre dans la cuve avec l'eau, assaisonner
Cuisson rapide 10 min

SOUPE A L'OSEILLE

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 kg d'oseille équeutée et lavée

2 / 3 grosses pommes de terre coupées en 3 / 4
morceaux

200 g de crème fraîche épaisse

1 cube de bouillon de légume, de volaille ou
autre dilué dans 20 cl d'eau chaude

50 g de beurre

Sel et poivre



Procédure:

En mode « Dorer »

Mettre le beurre dans la cuve

Faire suer l'oseille dans le beurre et ajouter les pommes
de terre

Arrêter le mode « Dorer »

Verser les 20 cl de bouillon

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

Démarrer la cuisson pour 10 minutes

Hors de la cuve, mixer le tout

Ajouter de la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement

VELOUTE DE TOPINANBOURS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon
1 botte de cresson
500 g de topinambours en gros cubes
450 ml de bouillon de légumes
1 cube de bouillon de légumes dilué dans 20 cl
d'eau
Crème fraîche
Poivre (pas de sel, le cube de
bouillon de légumes suffit)



Procédure:

En mode « Dorer »
Verser l'huile dans la cuve
Jeter l'oignon grossièrement haché, les topinambours et
faire revenir
Verser le bouillon de légumes
Ajouter le cresson

Démarrer la cuisson « sous pression » ou « cuisson rapide »
10 minutes

Hors de la cuve, mixer le tout
Servir avec de la crème fraîche et des petits croûtons



Soupe de tomate et citronnelle

2

4

6

Préparer les ingrédients

Tomates grappe lavées coupées en 10 quartiers	350 g	700 g	1 kg
Gingembre frais, lavé, taillé en lamelles	5 g	10 g	15 g
Bâton de citronnelle, lavé et coupé en tronçon	1	2	3
Oignons émincés	0,5	1	1,5
Sel			
Eau	35 cl	60 cl	90 cl
Option: Vermicelle de riz ou autres pâtes précuites	150 g	300 g	450 g

Préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : 5 Minutes

Chauffer la cuve .

Colorer sans matières grasses les lamelles de gingembre et l'oignon émincé.

Arrêter de dorer

Ajouter la citronnelle, les tomates et l'eau.

Saler.

Démarrer la cuisson

Retirer les lamelles de gingembre et bâton de citronnelle.

Garnir de vermicelle de riz.

Bon appétit



Quinoa aux légumes

2

4

6

Quinoa	120 g	240 g	360 g
Bouillonde légumes	18 cl	34 cl	50 cl
Courgettes, en petits cubes	100 g	200 g	300 g
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Oignons nouveaux émincés	1	2	3
Carottes, en petits cubes	100 g	200 g	300 g
Poivrons rouges	1/2	1	1.5
Fenouil, en petits cubes	30 g	60 g	90 g
Beurre	10 g	20 g	30 g
Sel et poivre			

2P Préparation : 5 mn Cuisson ; 5 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn

Préparation:

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire colorer les oignons, les poivrons, les carottes et le fenouil.

Arrêter de dorer.

Ajouter le quinoa, le bouillon de légumes et les courgettes.

Saler et poivrer.

Cuisson

Après la cuisson

Ajouter le beurre, servir chaud ou froid.

Potage aux choux de Bruxelles

Joelle Butez

Ingrédients :

Pour 2/3 personnes /

- La valeur de 2 bols de choux de Bruxelles nettoyés.
- 2 bols de bouillon (poule ou légume)
- 1 bol de poireaux en rondelles
- Lait ou lait de coco

Faire dorer les poireaux dans un filet d'huile d'olive.
Ajouter le bouillon, mélanger puis ajouter les choux de Bruxelles.

Cuisson sous pression 10 minutes.

Laisser un peu refroidir et mixer.
Ajouter le lait suivant la consistance désirée.
Réchauffer. (micro ondes ou dans le cookeo en mode dorer)

Petit plus servir avec des lardons ou des lamelles de lard fumé grilles.

Veloute d'asperges

Nathalie Ribals



Ingédients :

4/6 pers

- 1 echalotte
- 450gr d asperges vertes (surgelées ou bocal)
- 3 petites pommes de terre
- 1 cc de fond de volaille
- 500 ml d eau
- 1 cs de creme.fraiche epaisse
- sel, poivre

Faire dorer l'echalotte et les pommes de terre coupées en morceaux. Couper les têtes d'asperges et les réserver. Ajouter le reste des asperges dans la cuve. Ajouter la cuillère à café de fond de volaille, mélanger et couvrir de 500ml d'eau. Cuire 10mn en cuisson rapide.

Mixer, ajouter la cuillère à soupe de crème fraîche, saler et poivrer à votre convenance. Rajouter les têtes d'asperges et maintenir au chaud !

Soupe fenouil/carottes

Roman Martin Corinne

Ingrédients

3 personnes

3 carottes

2 fenouils

2 oignons

Sel

Poivre

2 cubes de bouillon

2càs de crème fraîche

Laver puis couper les fenouils en deux.
Éplucher et couper les carottes en rondelles.

Mettre le tout dans la cuve du Cookéo puis couvrir d'un litre d'eau.

Ajoutez les cubes, le sel, le poivre.

Cuisson rapide 10 minutes.

Mixer la préparation.

Ajouter 2 càs de crème fraîche et éventuellement quelques graines de cumin.



Soupe courgette-vache qui rit

proposée par Céline Pouchin



Ingrédients

pour 4 bols

- 5 courgettes ou un sachet de courgettes congelées
- 750 ml bouillon de volaille
- sel/poivre
- 4 vaches qui rit (fromage)

en mode manuel cuisson rapide

faire cuire 10 min (les courgettes + bouillon + sel poivre)

et mixer le tout (en changeant de récipient, je ne voudrais pas rayer mon cookéo !!!) avec 4 "vache qui rie".

Rectifier l'assaisonnement si besoin et remettre dans le cookéo en mode "maintenir au chaud".

bon appétit!

Carottes à l'Indienne



Ingrédients :

Pour 3 personnes :

- 6 belles carottes
- 1 oignon
- 100gr de riz cru
- 1 CS de curry
- 1 CS de cumin
- 1 bouillon de volaille dilué dans 230ml d'eau
- 100gr de crème fraîche à 4%
- 2 CC d'huile d'olive

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive en mode dorer.

Ajouter les carottes coupées en rondelles.

Ajouter curry et cumin, mélanger.

Ajouter le riz et le bouillon de volaille ainsi qu'un peu de sel. Bien mélanger.

Programmer 12mn en cuisson rapide.

Ajouter la crème, remuer et servir.

Pommes de terre aux champignons et à la crème

Pour 3 ou 4 personnes :

800 g de pommes de terre, pelées, coupées en
morceaux de 3 à 4 cm

1 oignon émincé

Une bonne poignée de champignons de Paris frais
en lamelles

Une poignée de champignons séchés (pas besoin de
faire tremper)

5 cl de vin blanc

2 dl de crème

Persil haché

2 gousses d'ail écrasées

Sel et poivre

1 c à s d'huile

Faire dorer l'oignon dans l'huile 2-3 min.

Ajouter tous les autres ingrédients, mélanger. Cuisson
rapide pour 10 min.

Tagliatelles de courgettes aux pignons de pins

Jean-Claude Lyonne



Ingédients :

Pour 4 personnes

4 courgettes
50 gr de pignons de pins
huile d'olive
thym
sel et poivre

Tu éminces les courgettes en fines lamelles, à l'aide d'un économe,

faire chauffer l'huile dans le cookéo fonction manuel "dorer".

Ajoutez les courgettes et le thym. Salez et faites cuire 5 min.

Ajoutez les pignons et poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce les courgettes soient tendres !)

C'est tout bêtes mais c'est tout bon ! Tu peux accompagner ce plat avec des tartines de chèvres chaud au miel !!!

Velouté de potirons

Enza Brigitte Ludo

Ingrédients :

Pour 3 bols :

- 600gr de potirons
- 1 cubor
- 500 ml d'eau
- Quelques feuilles de céleri

Mettre tous les ingrédients

Mettre 12mn cuisson rapide

Ensuite je met 2 vaches qui rit et ensuite blender

Je la sert avec un peu de persil et 1 cuillère de crème fraîche épaisse

Un régal

VELOUTE DE POTIRON AU CUMIN

Lyla Nantes

Ingrédients :

- 1 potiron entier
- 2 carottes
- 1 oignon
- Une briquette de crème liquide
- 700 ml d'eau
- 1 Cc de cumin
- sel poivre

Dorer les oignons couper le potiron sans l'éplucher

Eplucher les carottes, couper les grossièrement. Mettre tout dedans sauf la crème, la mettre au moment du mixage.

Cuisson sous pression 10 minutes.

Retirer deux grosses louche de jus de cuisson pour l'aspect velouté

Soupe de pois cassés

Lucie L-Peiro

Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes :

- 250g de pois cassés
- 4 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 gros oignon (ou 2 petits)
- Sel/Poivre selon goût

Tout mettre dans la cuve, couvrir d'eau.
Cuisson rapide 15 min
Mixer.

LENTILLES INDIENNE

Ingédients 4 personnes :

1 oignon émincé
2 cuillères à soupe de curry
1 cuillère à soupe de curcuma
1 cuillère à soupe de coriandre
20cl de lait de coco
400g de tomates pelées concassées
200g de lentille blonde
2 pommes de terre coupées en petits carrés
Sel
600ml d'Eau

Procédure:

Faites dorer l'oignon émincé.
Ajouter les épices puis tous les autres ingrédients sauf le lait de coco, mélangez
Cuisson sous pression: pendant 16 min
A la fin, ajoutez le lait de coco et mélangez

Les courgettes à la menthe

Jean-Claude Lyonne



Ingrédients :

Des courgettes
de l'huile d'olive,
de l'ail,
du persil
de la menthe
du pain grillée
un peu de tapenade

Tu cuis tes courgettes avec un petit
peu d'huile d'olive, ail, persil au
cookéo

tu laisses ensuite refroidir et tu
ajoutes de la menthe ça te fait une
bonne entrée

Mettre sur du pain grillée avec un peu
de tapenade !
bon appetit

Potage de lentilles corail

Florence Cottenceau



Ingédients :

pour 6 personnes:

**125g de lentilles corail,
un oignon,
une cuil à soupe de piment doux,
une cuil à soupe de curcuma,
2 branches de céleri
un litre d'eau.**

En mode dorer, faire dorer l'oignon le céleri et les lentilles.

Ajouter l'eau et les épices. Lancer la cuisson 13mn.

Mixer le tout, pour les gourmand ajouter un peu de crème fraîche.

Bon appétit !



Pomme de terre à la Grecque

2

4

6

Pommes de terre, en dés	450 g	900 g	1.4 kg
Consombre, en dés	150 g	300 g	450 g
Oignons rouges émincés	20 g	40 g	60 g
Feta en cubes et en marinade	70 g	150 g	200 g
olives noires dénoyautées	30 g	60 g	90 g
Huile d'olive			
Citron jaune	1/2	1	1.5
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Placer les pommes de terre dans le panier vapeur puis dans la cuve avec 20 cl d'eau.

Cuisson

Laisser refroidir puis ajouter les autres ingrédients.

Mélanger et servir bien froid.



Bettes aux 3 fromages

2

4

6

Bettes, verts et blancs	500 g	1 kg	1.5 kg
Crème liquide	10 cl	20 cl	30 cl
Gorgonzola	50 g	100 g	150 g
Ricotta	50 g	100 g	150 g
Parmesan râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Beurre	10 g	20 g	20 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Placer le beurre et l'huile dans la cuve

Préchauffage

Cuire le vert des bettes.

Ajouter la crème et le gorgonzola.

Assaisonner.

Mélanger.

Arrêter de dorer

Ajouter le blanc des bettes.

Déposer la ricotta sur les légumes.

Démarrer la cuisson

Mélanger pour répartir la ricotta.

Saupoudrer de parmesan et servir.





Ingrédients :

4 PERS

250 g lentilles sèches,
1500 ml eau plates,
1 cc thym en branche,
3 feuilles de laurier,
1 oignon,
3 clou de girofle,
1 cube de bouillon dégraisser de bœuf,
5 cc de moutarde,
1 cc maïzena,
1 pincée de sel.

Verser les lentilles dans le cookéo.
les couvrir d'1 litre et demi d'eau.

Ajouter le thym, le laurier, l'oignon pelé
des clous de girofle et le bouillon de bœuf.
Fermer le cookéo et cuire 10 min.

Égoutter les lentilles. prélever un bol de
jus. Dans un autre bol, mélanger la
moutarde et la maïzena.

Délayer avec le jus et remettre le tout
dans le cookéo. Tourner jusqu'à
épaississement avec une cuillère en bois.
vérifier l'assaisonnement en sel.
Servir chaud.



Soupe au pistou

2

4

6

Pommes de terre, en dés	130 g	260 g	400 g
Haricots blancs (boîte)	100 g	200 g	300 g
Courgette, en dés	100 g	200 g	300 g
Haricots vert	130 g	260 g	400 g
Tomates pelées entières	70 g	140 g	150 g
Pâtes (vermicells)	50 g	100 g	150 g
Pistou	75 g	150 g	225 g
Parmesan	30 g	60 g	90 g
Eau	45 cl	90 cl	1.2 L
Sel et poivre			

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf la sauce au pistou, le parmesan et la concassée de tomates.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la concassée de tomates, la sauce au pistou et le parmesan.

Servir !





Polenta crémeuse au citron

2

4

6

Polenta	100 g	200 g	300 g
Beurre	20 g	40 g	60 g
Lait	50 cl	1 L	1.5 L
Citron (jus et zeste)	1/2	1	1,5
Crème liquide 15% MG	10 cl	15 cl	20 cl
Thym	2 pinc.	4 pinc.	6 pinc.
Sel			
Piment d'Espelette	1/2 Pinc	1 Pinc.	1.5 pinc.

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 7 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson : 8 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson : 9 mn

Mettre dans la cuve le lait, le beurre, le sel, le piment d'Espelette, les zestes de citron et le thym.

Préchauffage

Ajouter la polenta.

Mélanger avec une spatule en bois.

Arrêter de dorer.

Cuisson

Fouetter pour mélanger le lait et la polenta.

Ajouter la crème et jus de citron, bien fouetter.



FRICASSÉE DE POMMES DE TERRES ET DE COURGETTES À LA MÉDITERRANÉENNE

RECETTE DE [SONIA BOMMERSBACH](#)

Ingrédients pour 4 personnes

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



Procédure:

Eplucher les pommes de terres, 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.

À la fin de la cuisson rajouter des herbes de Provence, du sel, du poivre, mélanger le tout et servir.

Pâtes en Papillote Thym et Fines Herbes

Gwenn Tolentin

Cette recette
a été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 400g de pâtes
- ✓ 1 sachet cuisson thym et fines herbes

Procédure :

Mettre dans le sachet prévu, les pâtes que vous recouvrez d'épices (le moitié du paquet...c'est épicés).

Mettre de l'eau à l'intérieur et re-fermer le sachet.

Mettre 300 ml d'eau dans la cuve.

Mettre le sachet de pâtes dans le panier vapeur.

Mettre en cuisson rapide pendant 10 minutes.



Oeufs cocotte Poivrons / vache qui rit

Marie-Michèle Payet

Nombre de personnes :

Temps de préparation :

Temps de cuisson : 4 min en cuisson rapide

Ingrédients

- crème fraîche,
- poivron rouge,
- vache qui rit,
- oeuf,
- sel,
- poivre
- noix de muscade

Préparation

Dans un ramequin déposer 2 Càc de crème fraîche, quelques fines lamelles de poivron rouge, un triangle de vache qui rit, casser un oeuf par dessus, une pincée de sel, de poivre et de noix de muscade.

Mettre les ramequins dans le panier vapeur avec 500 ml d'eau au fond de la cuve et faire cuire en cuisson rapide 4 min



Velouté de courgettes et pommes de terre au boursin

Isabelle Rolland

Nombre de personnes : 3

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 3 courgettes,
- 3 petites pommes de terre,
- 1/2 oignon,
- 1/2 boursin ail et fines herbes,
- 1 cube de bouillon de volaille,
- 300 à 500 ml d'eau suivant votre goût

Préparation

Faire revenir l'oignon dans un peu de matière grasse. Éplucher les pommes de terres et les couper en morceaux ainsi que les courgettes. Verser l'eau, ajouter le cube et le boursin. Fermer le couvercle et laisser cuire sous pression 15 min.

VELOUTE D'ENDIVES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1Kg d'endives
2 échalotes
2 cuillerées à soupe de sucre
30 grs de beurre
25 cl de crème fraîche
50 cl de bouillon de volaille (1 cube)
sel poivre



Procédure:

faire fondre les échalotes sans les colorer dans le beurre
ajouter les endives coupées en lamelles et mélanger
ajouter un verre d'eau (20cl) avec le sucre et mélanger
saler et poivrer
ajouter le bouillon de volaille
cuire 20 mn

après la cuisson ajouter la crème et mixer le tout
rectifier l'assaisonnement si trop amer



Gnocchis aux 4 fromages

proposée par Marie-Ange Rottino



Ingrédients

pour 6 personnes:

800 gr de gnocchis,

250 ml de vin blanc,

30 ml d'eau,

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

du parmesan (en morceau),

du cantal,

du gorgonzola

du comté

sel, poivre,

une CAS d'ail haché

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

Bon appetit un vrai délice !

Potage de betteraves

Pour 2 pers.

-huile d'olive

-1 oignon émincé

-375 ml de bouillon de boeuf

-1 pdt coupée en morceaux

-2 à 3 betteraves rouges

-1/2 càc de vinaigre

balsamique

-poivre, crème fraîche, persil.

Faire dorer l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter le bouillon, les betteraves et la pomme de terre.

Cuisson rapide 10 mins. Mixer, ajouter le vinaigre et le poivre.

Servir à l'assiette avec une touche de crème fraîche et un brin de persil.

Tambouille de légumes

Gaelle le Diascorn



Ingédients :

4 courgette
5 carottes
4 pommes de terre
Lardons
1 oignons
1 bouillon de bouquet garni
300 ml de fond de veau

Couper tous les légumes en lamelles
En mode doere faire revenir l'oignon avec
les lardons ajouter les légumes le bouillon
et fond de veau .
cuisson rapide 20 minutes et c'est prêt!!!

SOUPE AUX POIREAUX ET POIVRONS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

3 poireaux
2 grosses pommes de terres
1 poivron rouge
1 poivron jaune



Procédure:

Mettre tous les ingrédients dans la cuve
Ajouter 800mL d'eau, un bouillon de légumes méditerranéens
Saler, poivrer

Mettre 13 min en mode cuisson rapide,
Mixer

Lasagnes d'aubergines

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

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

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



Soupe au potiron

proposée par Mélissa Sclosse



Ingédients

Environ 6 bols

Une courge muscade de 1.200kg

2 carottes moyenne

sel, poivre (très peu)

2 KUB OR

1 litre d'eau

4 vaches qui rit

Cuisson manuel : cuisson rapide : 10 minutes

1) Mettre 1 litre d'eau + 2 kub or

2) Couper en rondelles courge et carottes + mettre dans le panier ou directement dans la cuve

3) sel poivre

4) Ensuite mettre la cuisson en route (cuisson manuel : cuisson rapide : 10 minutes)

5) Mixer le tout dans un autre plat et incorporer 4 vaches qui rit

Un régal pour tout le monde

Velouté de pâtisson

- 1 pâtisson
- 2 pdt
- 1 oignon
- 1 cuve bouillon de volaille
- de l'eau
- Sel et poivre

Éplucher et couper les pommes de terre. Couper le pâtisson, enlever ce qu'il y a à l'intérieur. Mettre l'oignon, l'eau et le cube de bouillon. Et mettre 10 ou 15mn en cuisson rapide.

Risotto aux poireaux

Estelle Sabot



Ingédients :

Pour 2 personnes :

- 1 oignon
- 1 poireau
- 250gr de riz arborio
- 750ml de bouillon de (légumes ou volaille)
- crème
- poivre

En mode manuel >dorer

Mettre l' oignon et le poireau (coupés en morceau)

Faire revenir environ 4 min.

Rajouter le riz et faire dorer encore 3 min.

Passer en mode cuisson rapide et

Rajouter le bouillon faire cuire 15min.

Au moment de servir ajouter la crème et le poivre.

Bon appétit !

Bok choy au gingembre

1kg de Bok shoy haché grossièrement
(chou de chine)
1 c.à.s. d'huile d'olive
1 c.à.s. de gingembre moulu
1 c.à.s. d'ail semoule
2 c.à.s. de sauce soja
150ml d'eau

Mettre le cookeo en mode "Dorer".

Faire revenir le chou dans un peu d'huile.

Ajouter le gingembre, l'ail, le soja et l'eau.

Passer le cookeo en mode cuisson sous pression 9min
A la fin de la cuisson, passer le cookeo en mode dorer
2min en remuant.

Ratatouille de Nice dite provençale

Cécile Cissou Tobelem

1 kg de tomates mûres
3 oignons verts et/ou rouges
6 petites courgettes ou 3 grosses
2 aubergines blanches ou violettes
3 oignons
3 gousses d'ail
25 cl d'huile d'olive
1 à 2 feuilles de laurier
1 pincée de sucre
sel et poivre

En mode dorer faire revenir les oignons et les légumes en cubes dans l'huile d'olive.

Ajouter vos tomates concasées (vous pouvez mouiller avec un fond de vin blanc sec).

Assaisonnez et jetez y votre laurier.

En mode cuisson rapide ou sous pression 12 min.

A la fin des 12 min laissez cuire 22 min en mode réchauffage ou mijotage.

Se déguste avec une fougasse aux olives ou aux anchois et un oeuf au plat.

Soupe Courgettes Céleri

3 petites courgettes
1/2 boule de céleri rave
1 litre d'eau
1 bouillon de cube volaille
poivre.

Couper et éplucher le céleri et les courgettes.

Mettre les morceaux dans la cuve du Cookéo, ajouter l'eau avec le bouillon de volaille et du poivre (pas de sel puisque déjà présent dans le bouillon cube).

Mettre le Cookéo en cuisson rapide 20 minutes.

Une fois la cuisson terminée passer au mixer.

Pour 6 pers.

- 2 oignons/2 gousses d'ail
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 poivrons
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 ½ cube légumes
- Thym, romarin, pesto, sel, poivre

Tout mettre dans la cuve.

Cuisson rapide 8 minutes.

www.cookeojbh.fr

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

Patates à l'ail

Des pommes de terre (selon l'appétit)

2 gousses d'ail

Beurre

huile d'olive

100 ml d'eau

Sel poivre

Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux (frites, sautées).

Eplucher les gousses d'ail et les écraser.

En mode dorer mettre les pommes de terre coupées, l'ail, le beurre et l'huile pendant environ 10 mn.

Rajouter l'eau et passer en cuisson rapide 5 mn. Saler poivrer.

Soupe de légumes au st Moret

Magali Giovino

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 1 kg légumes a soupe
- 1 litre eau
- 1 cube légumes
- 1 cube volaille
- 4 petits st Moret

Mettre les légumes coupes dans la cuve,
ajouter eau, cubes,
cuisson rapides 15 min.
Avant mixage ajouter les st morets.

VELOUTÉ DE POTIMARRON

RECETTE PROPOSÉE PAR IXO JOY

Ingrédients (4 personnes)

- 1 potimarron
- 2 oignons
- 1 blanc de poireaux
- 3 gousses d'ail
- 2 grosses patates
- 1 cube de poule
- 1 CC de curry
- 1 pincer de muscade
- 3 saucisses à cuire fumer



Procédure:

Faire revenir tous les ingrédients en mode dorer pendant 5 min, puis couvrir d'eau à hauteur.

Cuisson: 18mn

Mixer en fin de cuisson sauf les saucisses.

Sauce tomate maison

-3,5kg de tomates (moitié tomates pelées/moitié tomates naturelles)

-1/2 oignon

-2 gousses d'ail

-Romarin, basilic

-Sel et poivre

-6 morceaux de sucre

-Huile d'olive

Mettre la moitié des tomates dans 50cl d'eau, cuisson rapide 5 mins.

Transvaser dans l'eau froide, enlever la peau.

Pour les autres tomates, les couper en 2. Les faire revenir avec l'oignon.

Mettre tous les ingrédients, cuisson rapide 5 mins.Mixer.



Velouté de potimarron

Proposée par Cathy Scoth



Ingédients

1 potimarron

3 pdt

1 oignon

1 bouillon de volaille

du fromage de chevre genre buche sel
poivre

en mode dorer je fais revenir un oignons

j ajoute le potimarron epluché et en morceau

j arrete de dorer

j ajoute un bouillon cube sel poivre et eau et pdt

je cuit en mode rapide 15 mns

je mixe et j ajoute du fromage de chevre et un peu de creme liquide

Bon appetit

Soupe de pois cassés

Lucie L-Peiro

Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes :

- 250g de pois cassés
- 4 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 gros oignon (ou 2 petits)
- Sel/Poivre selon goût

Tout mettre dans la cuve, couvrir d'eau.
Cuisson rapide 15 min
Mixer.

VELOUTE DE TOPINANBOURS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

500 g de topinambour
400 ml d'eau
1 cas de bicarbonate
1 cube bouillon de volaille
crème fraîche



Procédure:

Éplucher et couper en morceaux les topinambours, les mettre dans la cuve avec eau et cube de volaille, et bicarbonate, passer en mode cuisson rapide pour 10 min. À la fin de la cuisson passer au blinder ajouter crème fraîche et servez avec des petits croûtons frottés à l'ail.

Risotto à la butternut et chèvre frais

Aurélie Garcia



Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 400 gr de riz arborio
- 1 oignon blanc
- 500 gr de courge butternut
- 40 gr de beurre
- 200 ml de lait
- 1l de bouillon de légumes
- 100 gr de chèvre frais
- Parmesan
- 1 cc de curry
- sel, poivre

Emincer l'oignon et éplucher, épépiner, et couper en cube d'1 cm la courge butternut.

Dans la cuve du cookeo, en mode dorer mettre le beurre, l'oignon blanc et la butternut, faire revenir pendant 3mn.

Ajouter le riz et dorer 3 mn de plus, ajouter le lait, le bouillon, le curry, le sel, le poivre et mettre en cuisson rapide 15 mn.

Dès la fin de la cuisson, ouvrir le cookéo, ajouter le chèvre et le parmesan, bien mélanger et mettre en maintien au chaud 3 mn.

Vous pouvez déguster !

Soupe de fenouil au parmesan

Jean-Claude Lyonne



Ingédients :

Pour 4 personnes

2 fenouils
de l'ail
4 cs de parmesan
huile d'olive
sel, poivre
des pignons de pin pour décorer.

Enlever la partie externe la plus dure du fenouil y compris les branches et couper le fenouil en petits morceaux.

Dans le cookeo fonction Dorer faire revenir d'huile d'olive avec l'ail, ajouter le fenouil et faire suer pendant 1-2 minutes.

Fonction Cuisson rapide Verser l'eau . Cuire 8 minutes environ.

Passer au mixeur. Remettre la soupe dans le cookéo fonction "tenir au chaud" et y ajouter le parmesan en tournant jusqu'à ce qu'il fonde.

Saler et poivrer. Servir décoré des pignons de pins et un filet d'huile d'huile. Servir chaud ou tiède.

Veloutes d endives au bleu

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 800gr d endives coupé en morceaux avec le cœur enlever
- 1 belle pomme de terre en morceaux
- 150gr de bleu d auvergne
- 750 ml d eau avec un cube de volailles

- En mode cuisson rapide 10 min
- Mixer le tout

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

cookeo

www.cookeojbh.fr



Carottes Glacées "améliorée"

proposée par Lolo Fri



Ingédients

500g de carottes crues coupées en
rondelles fines

4 minis bol choys émincés (pousse de salade chinoise)

1 échalote émincée

2cc de sucre stevia

4cc de beurre St. Hubert

Sel poivre

40 ml d'eau

J'ai pris la recette "carottes glacées" et je l'ai améliorée

Cuisson selon les consignes du Cookeo

À l'issue, ajout de 4 knackies en fine rondelles puis
cuisson en mode manuel "dorer"

Verdict : délicieux!!!



Pommes de terres sautées / rissolées

proposée par Annabelle Desprez



Ingrédients

Des pommes de terres
coupées en petit dés / cubes /
morceaux (ou congelés)

Mode manuel > fonction dorer

(couvercle ouvert tout le temps de la cuisson)

j'ai coupé les pommes de
terre en cube, une càc
d'huile et hop en mode
dorer pendant 15 min à
peu près en remuant de
temps en temps

VELOUTE D'HARICOTS VERTS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (2 personnes)

2 petits oignons émincés
350 gr de haricots vert
1 cube de bouillon de boeuf
8 dl d'eau
2 belles pincées de muscade
4 portions de la vache qui rit



Procédure:

Mettre les oignons et les haricots vert dans la cuve.
Ajouter l'eau et le cube.
Cuisson rapide 13 min.
Avant de passer au blender, ajouter la muscade et les portions de la vache qui rit.

Risotto au Asperges

Corinne Croisille



Ingrédients :

4 personnes :

240g de riz
700g d'asperges vertes
1 oignon
1 litre de bouillon de légumes
6cl de vin blanc sec
1 cuillère à soupe d'huile
15g de margarine
poivre

Lavez les asperges et coupez-les en rondelles.

Mettre le cookeo en mode manuel et dorer.

Faites fondre la margarine et faites revenir les asperges et l'oignon.

Poivrez.

Ajoutez l'huile.

Incorporez le riz.

Mouillez avec le vin blanc et le bouillon.

Mettre en cuisson rapide 20 minutes.

Carotte à l'indienne (weight watchers)

Delphine Nominé

Ingrédients :

Pour 3 personnes (4PP la part) :

- 6 belles carottes,
- 1 oignon,
- 100 gr de riz cru,
- 1 CS de curry,
- 1CS de cumin,
- 1 bouillon de volaille dilué dans 200 ml d'eau,
- 100gr de creme fraîche à 4% 2 C à café d'olive.

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive en mode dorer. Ajouter les carottes coupées en rondelles. Ajouter curry et cumin, mélanger. Ajouter le riz, le bouillon de volaille et enfin la creme fraîche. Un peu de sel, bien mélanger. Cuisson rapide 12 minutes.

creme de topinambours

Emelyne Baguet

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 500gr topinambours
- 2 carottes
- 10cl creme
- 1 tablette bouillon volaille
- 1/2 faitout
- muscade sel poivre

Eplucher les légumes et les couper en morceaux mettre dans la cuve recouvrir a hauteur d'eau et cuire en mode cuisson rapide 10 min une fois cuits mixer avec l'eau de cuisson plus cube et faitout Remettre a chauffer ajoutez crème sel poivre muscade mélanger si besoin rajouter un peu d'eau pour la consistance souhaitée

Velouté de carottes

Ingrédients :

Quelques carottes
1 oignon
1 cube or
1 bâton de cannelle
Epices en poudre (mélange malin indien)
eau
Crème de soja
Saint Moret

Préparation :

Nettoyer les carottes et les couper en morceaux.

Peler et couper l'oignon.

Les mettre dans la cuve avec la cannelle, le cube or et les épices. Recouvrir d'eau (mais pas trop).

10 min en cuisson rapide.

Mixer et rajouter la crème de soja et du Saint Moret.

Soupe froide de carotte à l'orange et au cumin

Jean-Claude Lyonne



Ingédients :

Pour 6 personnes :

600 gr de carottes
le jus d'une orange
1 cube de bouillon de légume
ail
sel poivre
huile d'olive
et du cumin

Éplucher les carottes et les couper en rondelles.

Faire une soupe fonction cuisson dorer faire chauffer l'huile d'olive avec l'ail coupé finement, ajouter les carottes, faire suer le tout.

Puis fonction cuisson rapide : ajouter le cube émietté et mettre de l'eau. Cuisson 7 minutes.

Mixer les carottes avec le jus d'orange et ajouter le bouillon suivant la consistance désirée.

Ajouter le sel et le poivre, le cumin. Mettre dans des verrines ou des tasses à café .

Garder au frais. Ajouter de la coriandre au moment de servir

CRÈME DE LENTILLE CORAIL RECETTE DE SONIA MANUEL

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients 4 personnes

1 càc de curry en poudre
15 cl de crème liquide 15 % mg
2 càs de graines de sésame (dorées)
2 càs d'huile de sésame
2 échalotes émincées
200 g de lentilles corail
280 g de carottes émincées
30 g de beurre
80 cl de bouillon de
volaille
Sel et poivre



Procédure:

Préparer les ingrédients.

Mettre la moitié du beurre dans la cuve.
Faire revenir les échalotes, puis les carottes.

Ajouter les lentilles, le bouillon et le curry dans la cuve. Saler et poivrer.

Ajouter l'huile de sésame et la crème, mixer. Saupoudrer de graines de sésame.

Servir !



Soupe de légumes à l'ancienne

proposée par Mimi Titi



Ingrédients

1 poireau
3 carottes
5 PdeT ou/et 3 courgettes
1 oignon
1 navet
1 cube bouillon de légumes
400ml d'eau
Sel/poivre

Éplucher et couper tous les légumes. Les mettre dans la cuve du cookeo.

Faire fondre le cube bouillon de légume dans l'eau et le mettre dans la cuve. Sel/poivre selon votre goût.

En mode cuisson rapide 15 min

Mettre le tout au mixeur

C'est prêt !

Chou-fleur à l'indienne

2

4

6

Chou-fleur, en sommités	250 g	500 g	750 g
huile d'arachide	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Noix de cajou concassées	20 g	40 g	60 g
Pâte de curry	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Curry de Madras en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Tomates coupées en 8	200 g	400 g	600 g
Bouillon de volaille	40 ml	80 ml	120 ml
Coriandre ciselée	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Oignon ciselé	0,5	1	1,5
Crème de coco	1,5 cs	3 cs	4,5 cs

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 2 min

Verser l'huile dans la cuve, faire dorer l'oignon, la pâte de curry et le curry en poudre pendant 2 minutes. Ajouter le chou fleur. Bien mélanger. Puis ajouter les tomates, le bouillon et la crème de coco. Mélanger. Et cuisson 2 min. Le chou fleur doit rester croquant. Parsemer des noix de cajou et de la coriandre. Servir



Soupe de lentilles

proposée par <http://episko.over-blog.com>



Ingrédients

pour 2 personnes :

- 2 manchons de canard confits
- 1 oignon émincé
- 1 carotte coupée en rondelle
- 3 tranches de poitrine salée coupée

en dés

- 2 verres de lentilles
- 1 litre d'eau
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

Faire rissoler dans sa propre graisse le canard.

Réserver.

Faire dorer dans la graisse de canard l'oignon et les carottes. Ajouter le lard. Incorporer les lentilles, l'eau, le sel, le poivre et l'ail.

Effiloche le canard et l'ajouter. Cuire à cuisson rapide pendant 30 mn au Cookeo

Carottes et navets glacés à la crème

Sandrine Pellot

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 2 carottes pelées coupées en rondelles fines
- 1 gros navet pelé, coupé en 4, puis coupé en lamelles fines
- 15 gr de sucre en poudre
- 15 gr de beurre
- 1 gousse d'ail écrasée (ou une cuillère à café d'ail en poudre)
- 2 cuillère à soupe bombées de crème fraîche épaisse
- 300 ml d'eau
- sel et poivre

Tout mettre dans la cuve SAUF LA CRÈME FRAICHE, lancer la cuisson rapide 7 minutes. Arrêter la cuisson, retirer l'eau, ajouter la crème fraîche, passer en mode dorer 2 minutes en remuant sans cesse. Voilà, c'est prêt

Terrine de courgettes

Pour 6 pers.

- 1.4kg de courgettes
- 2 oignons
- 130g de mie de pain
- 4oeufs
- 1 bouquet de basilic

Cuire dans une poêle les légumes sans les colorer, avec un peu d'huile, 20 minutes. Réduire en purée. Faire tremper la mie de pain dans un peu de lait et l'ajouter à la purée de courgettes. Battre les oeufs et le basilic et les ajouter aux courgettes. Graisser un moule et tout déposer dedans. Le mettre dans le panier. Mettre 300 ml d'eau dans la cuve, et le panier couvert de film. Cuisson rapide 30 minutes.

Velouté de courge butternut

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 gros oignon
- 1 grosse courge butternut
- 4 pommes de terre
- 1 cube de bouillon
- 15 cl crème liquide
- coriandre

- Couper la courge et les pommes de terre, ajouter le cube de
- Bouillon et couvrir d'eau.
- Mettre en cuisson rapide 15mn. Mixer et rajouter la crème liquide.

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

cookeo
www.cookeojbh.fr



Soupe d'endives

proposée par Florence Cottenceau



Ingrédients

pour 6 personnes:

1kg d'endives

800ml d'eau

1 cube de bouillon

Sel, poivre, sucre.

Enlevez le coeur amer des endives, couper les dans la cuve du cookéo. Y ajouter le cube de bouillon, l'eau, salez, poivrer.

Lancer le cookéo pour 13mn de cuisson.

Après avoir mixer la soupe, je rajoute une cuillère de sucre si c'est amer.

Ensuite en fonction de vos goûts vous pouvez ajouter du fromage type vache qui rit, boursin ou bien du gruyère!

Bonne apétit amis cookinautes!

Chakchouka à la tunisienne

Samia Mezrich

Ingrédients :

1 ou 2 oignons
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 gousse d'ail
2 tomates
2 cà s d'huile d'olive
1 c à c de piment doux (ou fort)
1 c à c de carvi
4 oeufs

Préparation :

Nettoyer et couper tous les légumes en morceaux.

Les faire dorer avec l'huile d'olive.

Ajouter les épices, le sel et le poivre et mettre en cuisson rapide 5 min.

Casser les oeufs sur le dessus, refermer et mettre en cuisson rapide 1 min.



Velouté d'haricots vert

proposée par Mimi Titi



Ingrédients

500G d'haricots vert surgelé ou frais

3 courgettes

1/2L d'eau

1 KubOr

1 petite brique de crème liquide légère

1 oignon

Sel/Poivre/piments d'espellette

Parmesan

Couper éplucher oignons courgettes

En mode doré

Mettre l'oignon

Une fois translucide rajouter courgettes et haricot vert 5 min

Saler poivrer selon votre goût

2 pincer de piments d'espellette

Dissoudre le KubOr dans l'eau chaud

Ajouter l'eau dans la cuve du cookeo

Remuer

10 min en mode cuisson rapide

Mettre le tout (pas toute l'eau) au mixeur

Rajouter la brique le crème liquide

Au moment de servir parsemer de parmesan

C'est prêt !!

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

www.cookeojbh.fr

VELOUTE DE CAROTTE LAIT DE COCO

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

800 g de carottes coupées en morceaux
10cl de lait de coco
1 échalote émincée
1 oignon rouge émincé
300 ml d'eau
sel, poivre



Procédure:

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et passer en mode cuisson rapide 10 min.
Mixer le tout

Velouté de courge spaghetti

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 courge spaghetti
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 1 cube de bouillon
- 1/2 cuillère à café de curry
- sel
- 10cl de crème liquide

- Couper tous les légumes
- Les mettre dans la cuve avec le cube de bouillon et le curry.
- Couvrir d'eau et mettre en mode cuisson rapide 10 à 15 mn selon la taille de la courge.

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

cookeo

www.cookeojbh.fr

Pain aux poivrons

Catherine Felt

Ingrédients :

- 1 petit bocal de poivronnade
- 6 œufs
- 3càs de crème fraîche épaisse
- 1càs de moutarde
- Sel, poivre , piment d'espelette

Battre les œufs , ajouter la crème fraîche et la moutarde,mélanger.

Ajouter le bocal de poivronnade , le sel, le poivre et le piment,mélanger.

Mettre dans 1 moule et le filmer

Mettre 300 ml d'eau dans la cuve

Mettre le moule dans le panier vapeur et le tout dans la cuve

Cuisson rapide 35min

Après cuisson , ouvrir et laisser reposer 1/4 d'heure

A servir frais ou tiède avec 1 coulis de poivron ou 1 bonne mayonnaise

- 1 sachet de salade gourmande
- 2 grosses pdt
- 1 oignon
- 500 ml d'eau avec bouillon de poule
- 1/2 boursin ail et fines herbes
- lardons

Faire dorer l'oignon coupé en morceaux, rajouter le sachet de salade et la faire suer toujours en mode dorer. Rajouter les pommes de terres, les lardons, poivrez, recouvrir d'eau, remuer, mode cuisson rapide 15 min, rajouter le demi boursin en fin de cuisson et mixer.

- 3 courgettes/2 carottes/3poivrons
- 1 oignon/1cac d'ail en poudre
- 3pdt
- 200g de potiron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 150 g d'olives vertes
- coriandre/cumin/piment doux
- 2cas coulis de tomate/cannelle
- sel/poivre

Faire dorer oignons et poivrons.

Ajouter les courgettes, les carottes, les pdt et le potiron.

Remuer, mettre 20 à 40cl d'eau, cuisson rapide 4 mins.

Mettre tout le reste, cuisson rapide 6 mins.

VELOUTE A LA TOMATE

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

Une boîte de tomates concassées(800ml)
une pomme de terre coupé en dés
un sucre(pour l'acidité des tomates)
500ml d'eau
du basilic déshydraté
sel poivre



Procédure:

Mettre tous les ingrédients dans la cuve
cuisson rapide 5mn
après cuisson passer au mixer (hors de la cuve) ou au
blender
ajouter de la crème fraîche mélanger et saupoudrez de
parmesan

Velouté de courges

Pour 4 pers.

- 800 g de courge coupée en morceaux
- 2 pommes de terres
- 1 bouillon de volailles
- 250 cl d'eau
- 1 à 2 càc de curry selon les goûts
- 20 Cl de crème épaisse

Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf la crème.

Cuisson rapide 10 mins.

Ajouter la crème puis mixer.



Velouté d'haricots vert

proposée par Mimi Titi



Ingrédients

500G d'haricots vert surgelé ou frais

3 courgettes

1/2L d'eau

1 KubOr

1 petite brique de crème liquide légère

1 oignon

Sel/Poivre/piments d'espellette

Parmesan

Couper éplucher oignons courgettes

En mode doré

Mettre l'oignon

Une fois translucide rajouter courgettes et haricot vert 5 min

Saler poivrer selon votre goût

2 pincer de piments d'espellette

Dissoudre le KubOr dans l'eau chaud

Ajouter l'eau dans la cuve du cookeo

Remuer

10 min en mode cuisson rapide

Mettre le tout (pas toute l'eau) au mixeur

Rajouter la brique le crème liquide

Au moment de servir parsemer de parmesan

C'est prêt !!

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

www.cookeojbh.fr



Velouté patate douce carottes

Claudia David

Ingrédients :

1 patate douce d'environ 700g
2 grosses gousses d'ail
1 oignon
2 carottes
2 pommes de terre
2 c.à s.d huile d'olive
1 lt de bouillon volaille
Du persil frais (ou surgelés)
2 bonne pincées de gingembre
2 c.à café bombée de curcuma
2 tours de moulin poivre

Préparation :

Peler et couper en morceaux les légumes.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Cuisson sous pression 25 min.

Une fois la cuisson terminée, mixer, c'est prêt



Poêlée de légumes

proposée par Sandrine Bianchi



Ingrédients

3 carottes

1/2 bte d'haricots vert

Une barquette de champignons

Une poignée d'oignons surgelés

La moitié d'une boîte de lardons

100ml de bouillon de volaille

Sel poivre

(Pour 2 personnes doubler les quantité pour
4 personnes)

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



Soupe à la tomate

proposée par Céline Pouchin



Ingrédients

4 bols:

- 5 tomates (pelées)
- 1 gousse d'ail dégermée
- 1 oignon émincé grossièrement
- concentré de tomate (selon la saison)
- 750 ml de bouillon (de légumes ou de volaille)
- sel/poivre/piment de Cayenne (juste un peu)

Mode manuel cuisson rapide

Le tout à cuire 10 minutes

et mixer (dans un autre récipient) et c'est prêt !!

SOUPE CAROTTES MOZARELLA

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 oignon
6 carottes
2 pommes de terre
Sel poivre cumin
100 g de parmesan
1 cube bouillon de légumes
1 boule de mozzarella



Procédure:

Couper carottes et pomme de terre, et l'oignon
Mettre tous les ingrédients (sauf la MOZARELLA)
Dans le cookéo ajouter 500 ml d'eau et lancer cuisson 4 min
A la fin de la cuisson mixer votre potage , ajouter la mozzarella en petit morceaux laisser fondre tranquillement en position réchauffage



Ratatouille

2

4

6

Tomates concassées	200 g	400 g	600 g
Aubergines, en petits dés	150 g	300 g	450 g
Courgettes, en petits dés	150 g	300 g	450 g
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Oignons émincés	1	2	3
Poivrons rouges, en dés	1	2	3
Ail	1 g	2 g	3 g
Basilic frais ciselé	2 cc	4 cc	6 cc
Herbes de provence	1 cc	2 cc	3 cc
Sel et poivre			

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Verser l'huile

Préchauffage

Faire colorer les aubergines.

Ajouter les poivrons .

Après 3 minutes, ajouter les oignons puis les courgettes.

Ajouter la concassée de tomates, l'ail et les herbes de provence.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter le basilic frais ciselé.

Servir !





Photo Gwennaëlle Le Normand

Riz pilaf aux légumes

Gwennaëlle Le Normand

Ingrédients :

Lamelles de bacon
huile d'olive
riz basmati
Rondelles de carottes
Rondelles de courgettes
1 bol de bouillon de volaille
Sel, poivre
lamelles d'emmental

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Préparation :

En mode "dorer" et dans l'huile d'olive faire revenir le bacon et un bol de riz. Attendre que le riz soit un peu translucide.

Ajouter les rondelles de carottes et de courgettes coupées en 4, le bol de bouillon. Saler, poivrer.

Cuisson sous pression 4 min.

A la fin de la cuisson ajouter les lamelles d'emmental.

ceb

Beignets d'oignons

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 150 gr de farine
- ✓ 1 œuf
- ✓ 150 ml de bière blonde
- ✓ huile
- ✓ 2 gros oignons
- ✓ sel

Procédure :

Dans un saladier mélanger la farine, l'œuf, le sel, la bière blonde et l'huile.

Bien mélanger.

Peler les oignons et les couper en rondelles de 5 mm.

Détacher les anneaux.

Envelopper les anneaux d'oignon de pâte.

Mettre de l'huile dans la cuve, juste de quoi plonger les rondelles d'oignons.

Les plonger dans l'huile chaude, en mode dorer.

Laisser dorer des 2 côtés..

riz jaune

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

200 g de panais, épluché et coupé en petits dés

300 g de carottes, épluchées et coupées en petits mor-
ceaux

2 oignons émincé

1 càs d'huile

un peu de thym, sel, poivre, ail semoule 2 càc de curcuma
de l'eau

200 g de riz basmati lavé

Procédure :

1. Mettre en fonctionnement le cookéo. Sélectionner en mode manuel, "dorage".
2. Une fois le préchauffage terminé faire dorer 1 à 2 minutes, dans 1 cuillère à soupe d'huile : l'oignon émincé, l'ail, les épices.
3. Ajouter le panais en petits morceaux, les carottes, le riz. Couvrir d'eau.
4. Passer en mode "cuisson rapide" pour 10 minutes.

SOUPE DE CITROUILLE

RECETTE DE SUZY SUZE BOUZIGUES
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (x personnes)

2 Grosses tranches de citrouille
3 petites pommes de terre
3 carottes
2 oignons
2 gousses d'ail
Kub
Céleri
1 c à s curry (selon les
goûts)
Sel, poivre



Procédure:

Couper les légumes en morceaux.
Faire revenir les oignons en mode dorer. Ensuite ajouter l'ail puis mettre les légumes. Continuer de dorer un peu en remuant. Mettre du bouillon (2 kub) recouvrir à peine les légumes, mettre le curry. Cuisson rapide 10mn. Mixer.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

- 1 sachet de salade gourmande
- 2 grosses pdt
- 1 oignon
- 500 ml d'eau avec bouillon de poule
- 1/2 boursin ail et fines herbes
- lardons

Faire dorer l'oignon coupé en morceaux, rajouter le sachet de salade et la faire suer toujours en mode dorer. Rajouter les pommes de terres, les lardons, poivrez, recouvrir d'eau, remuer, mode cuisson rapide 15 min, rajouter le demi boursin en fin de cuisson et mixer.



Aloo palak



	2	4	6
Epinards frais	200 g	400 g	600 g
Pomme de terre, en dés	400 g	800 g	1.2 kg
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Tomates	1	2	3
Coriandre en poudre	1/3 cc	2/3 cs	1 cc
Graines de cumin	1/3 cc	2/3 cs	1 cc
Curcuma	1/3 cc	2/3 cs	1 cc
Ail	1/2	1	2
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter l'ail, le cumin, les oignons et la tomate.

Les compoter en mélangeant.

Ajouter les épinards, mélanger.

Arrêter de dorer

Enlever les légumes et les garder au chaud.

Remplacer par 20 cl d'eau et mettre les pommes de terre dans le panier vapeur.

Cuisson

Mélanger les pommes de terre aux épinard parfumés.



Crème de lentille de corail

2

4

6

Lentilles corail	100 g	200 g	300 g
Graines de sésame	1 cs	2 cs	3 cs
Echalotes émincées	1	2	3
Carottes émincées	140 g	280 g	420 g
Bouillon de volaille	40 cl	80 cl	1.2 l
Beurre	20 g	30 g	50 g
Curry en poudre	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Huile de sésame	1 cs	2 cs	3 cs
Crème liquide 15 % MG	10 cl	15 cl	20 cl
Sel et poivre			

Préparation : 8 mn Cuisson : 8 mn

Préparation :

Mettre la moitié du beurre dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les échalotes, puis les carottes.

Arrêter de dorer.

Ajouter les lentilles, le bouillon et le curry dans la cuve.

Saler et poivrer.

Cuisson

Après la cuisson

Ajouter l'huile de sésame et la crème, mixer.

Saupoudrer de graines de sésame.

VELOUTE DE BUTTERNUT

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 butternut
2 oignons
Un peu de crème fleurette
1/2 cuillère à café de noix de muscade
1/2 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre.



Procédure:

Eplucher la courge et la couper en morceaux.
Emincer les oignons et faites les revenir en position dorer avec l'huile d'olive.
ajouter les épices et bien mélanger.
Ajouter les morceaux de butternut et ajouter l'eau ,elle doit juste couvrir les légumes.
Passer en mode cuisson rapide pour 15 min (le butternut est un peu long à cuire en général).
A la fin de la cuisson mettre dans un blender poivrer et mixer le tout.
Servir et ajouter un trait de crème

FLAN DE COURGETTE

RECETTE DE JU JU

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

200 g de courgettes

2 jaunes d'œufs

100 g de crème épaisse

10 cl de lait

30 g de parmesan

20 g de fécule

Sel

Poivre

Ramequin



Procédure:

Couper les courgettes en petits dés.

Les mettre dans les ramequins et verser le reste des ingrédients déjà mélangé ensemble.

Déposer les ramequins dans le panier vapeur et mettre 20 cl (200ml) d'eau au fond !!

Cuisson rapide: 11 min

SOUPE DE CITROUILLE

RECETTE DE SUZY SUZE BOUZIGUES
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (x personnes)

2 Grosses tranches de citrouille
3 petites pommes de terre
3 carottes
2 oignons
2 gousses d'ail
Kub
Céleri
1 c à s curry (selon les
goûts)
Sel, poivre



Procédure:

Couper les légumes en morceaux.
Faire revenir les oignons en mode
dorer. Ensuite ajouter l'ail puis met-
tre les légumes. Continuer de dorer
un peu en remuant. Mettre du bouil-
lon (2 kub) recouvrir à peine les légu-
mes, mettre le curry. Cuisson rapide
10mn. Mixer.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Soupe de légumes au st Moret

Magali Giovinazzo

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 1 kg légumes a soupe
- 1 litre eau
- 1 cube légumes
- 1 cube volaille
- 4 petits st Moret

Mettre les légumes coupes dans la cuve, ajouter eau, cubes, cuisson rapides 15 min. Avant mixage ajouter les st morets.



Soupe à l'oignon



	2	4	6
Oignons émincés	200 g	400 g	600 g
Beurre	20 g	40 g	60 g
Farine	20 g	40 g	60 g
Eau	40 cl	80 cl	110 cl
Vin blanc	10 cl	20 cl	30 cl
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Fromage râpé	40 g	80 g	120 g
Croutons de pain			
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Mettre le beurre dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter les oignons, puis le sucre.

Remuer quelques minutes.

Ne pas laisser trop colorer.

Ajouter la farine.

Bien mélanger.

Ajouter l'eau et le vin.

Assaisonner.

Cuisson

Servir avec du fromage râpé et des croutons de pains.



Riz aux courgettes

Jean-Claude Lyonne



Ingédients :

4 personnes :

325 gr de riz

500 gr de courgettes

un bouillon de légume

1 oignon

sel et poivre

crème fraîche ou sauce tomate

Faites revenir l'oignon quelques minutes (fonction dorer)
ajouter le riz et 4 verres d'eau .
Remuez, salez et poivrer.

Coupez les courgettes en rondelles
les ajouter au dessus.
Mettez le bouillon cube émietté.
Fonction cuisson rapide 15 mn

Au moment de servir, enlever du jus
si c'est trop liquide et versez la crème
fraîche ou sauce tomate ou nature
c'est selon !

J'ai accompagné ce plat
de cuisse de poulet !

Petit flan salé

Enza Brigitte Ludo

Ingrédients :

Pour 5 petit moules silicone :

- 1 oeufs
- 10 cl de crème liquide
- 40 gr de râpé
- Persil selon le goût

Mélanger le tout ensuite et mettre dans les petits moules ne pas remplir à rabord

Ensuite ajouter des lardons allumettes préalablement dorés pour les dégraisser et mettre 2 ou 3 petit morceaux de chèvre puis 350ml d eau dans la cuve et mettre dans le panier vapeur et ensuite cuisson rapide 12 Les manger chaud

velouté de champignons

- 500g de champignons
- 33 cl de crème liquide
- 1 oignon et ou échalotes
- 25 cl de vin blanc
- 50 g de beurre
- sel poivre

Laver et couper les champignons.

Mettre le beurre et les oignons émincés dans la cuve en mode dorer. Quand les oignons sont transparents, ajouter les champignons.

Faire revenir les champignons 5 mn.

Ajouter le vin blanc, sel et poivre.

Cuisson rapide 10 mns.

A la fin, ajouter la crème et laisser en mode dorer. Mixer.

Soupe lentilles /épinards

Pour 2 pers.

- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail hachée
- 1 oignon émincé
- 600 ml d'eau
- 100 g de lentilles
- 1/2 cac de zeste de citron râpé
- 1 càc de jus de citron, 4 galets d'épinards surgelés.

En mode dorer, faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les lentilles et l'eau. Cuisson rapide 25 mins. Ajouter le zeste et le jus de citron, les épinards. Cuisson rapide 3 mins. Saler suivant les goûts.

Pommes de terre fondantes.

Regine Laroche



Ingédients :

Pour 6 personnes

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

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

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

Tofu au quinoa et potimarron

Ingrédients pour 1 personne :

175 g de potimarron bio
50 g de quinoa bio
125g de tofu nature bio
1 oignon jaune bio
1 yaourt nature (maison ou pas)
20 cl d'eau
1 CS d'huile d'olives bio
sel
1 cac de curry

Préparation

Mettre en mode dorer, ajouter l'huile d'olive et l'oignon émincé.
Remuer régulièrement pendant une à deux minutes.
Rajouter ensuite le tofu à faire dorer également 1 à 2 minutes pour le colorer un peu.
Mettre les autres ingrédients (potimarron, quinoa, sel, curry, yaourt et eau).
Mettre en mode cuisson sous pression pendant 10 minutes.



Gaspacho de concombre

2

4

6

Concombre, pelé épépiné	1	2	3
Pain de mie, en tranche	1	2	3
Feuilles de menthe fraîche	5	10	15
Citron (jus)	1/8	1/4	1/2
Petit suisse	1	2	3
Ail	1/2	1	2
Eau	25 cl	45 cl	65 cl
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Goutte de tabasco	3	6	9

Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

Placer l'eau, le concombre, l'ail et le pain de mie dans la cuve.
Assaisonner de sel.

Cuisson

Laisse refroidir.

Mixer avec les autres ingrédients.

Servir bien frais.



Tortellini au fromage

Caroline Matthéo Timéo Caron



Ingrédients :

Pour 3/4 personnes

250g de tortellini (au fromage)
200 ml de creme liquide
20 ml d'huile d'olive
40g de gruyere rapé ou de
parmesan
sel, poivre

Mettre tous les ingrédients
dans la cuve et bien melanger,

lancer en cuisson rapide pour 3
minutes (c'était indiqué 2min
mais c'était pas assez cuit, je
pense que 3 min ca devrait etre
bon).

bon appetit

VELOUTE DE BROCOLIS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

500 g de brocolis
350 ml d'eau avec un cube de volaille
70 g de roquefort émietté + 2 Kiri
Sel poivre



Procédure:

Mettre l'eau, le cube et les petits bouquets de brocolis dans la cuve. Fermer le couvercle et mettre sous pression 5 mn
À la fin incorporer le roquefort et Kiri émietté, mixer, saler, poivrer



Bâtonnets de carottes au miel

Proposée par Pauline Locuillet



Ingrédients

4 carottes

1 c.s. de miel

10 cl. de crème fraîche

1 bouillon cube

100 g. de lardons

sel, poivre

Peler et couper les carottes en bâtonnets. Préparer du bouillon avec 1 cube et 30 cl. d'eau bouillante.

Faire revenir les lardons à la poêle puis égoutter pour retirer le gras (on peut pour gain de temps mettre les lardons directement au cookeo mais dans ce cas on garde le gras des lardons).

Mettre les lardons dans le cookeo à dorer. Ajouter les carottes, le sel, le poivre et recouvrir de bouillon à mi-hauteur. Ajouter le miel. Bien mélanger.

Mettre en cuisson rapide 20 à 30 minutes (selon les goûts carottes plus ou moins fondantes).

Puis ajouter la crème fraîche et dorer 5 min en remuant.

Pour un plat plus complet servir avec un peu de riz.

Velouté de rutabaga

Emilie Debuissy



Ingédients :

5 rutabagas (tout dépend de leur taille)
1 carotte
1 poireau
1 pomme de terre
1 cube de bouillon de volaille
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
piment d'Espelette ou Cayenne

Coupez tous les légumes, les recouvrir d'eau. Ajouter le bouillon de légumes.

Mettre en mode cuisson normal
10mn mixer et assaisonner.



Ratatouille à sa façon

proposée par cuisinesab



Ingrédients

pour 4 personnes :

1 aubergine

2 courgettes

1 poivron

1 oignon

1 boîte de tomate concassée

150ml de bouillon ail-persil

sel et poivre

1 cuillère à café de fénugrec

laver et éplucher les légumes

émincer l'oignon et le poivron

faire des boules de courgettes et d'aubergine avec une cuillère parisienne

mettre dans la cuve du cookéo tous les légumes

ajouter le sel, le poivre le fénugrec

ajouter le bouillon

faire cuire 5 minutes au cookéo

Œufs durs

Laetitia Coutelle



Ingédients :

Nombre d'oeufs aux choix

Mettre tous les oeufs dans le cookéo recouvrir d'eau mettre un peu de vinaigre pour que la coquille se défasse facilement.
Cuisson rapide 4 min.

Il ne reste plus qu'à vider l'eau chaude et mettre de l'eau froide pour arrêter complètement la cuisson et enlever la coquille

Risotto au potiron

Recette intégrée cookeo

300 g de riz arborio pour risotto
2 c à s d'huile d'olive
70 cl de bouillon de légumes
6 cl de vin blanc
150 g de poireaux émincés
400 g de potiron pelé et coupé en dés
2 c à s de mascarpone
2 c à s de parmesan râpé
Persil haché
Sel et poivre

Verser l'huile dans la cuve.
Ajouter le riz. Mélanger jusqu'à nacer le riz.
Ajouter l'eau, le vin blanc, les poireaux et le potiron. Assaisonner.
Cuisson sous pression : 6 min
Ajouter le mascarpone et le persil. Mélanger.
Servir avec le parmesan.



Photo Clo Chette

Ingrédients :

œuf
Riz
Tomate fraîches ou 390 gr concassé
de tomate
3 Poivrons (jaune vert rouge)
Sel
Poivre
Huile (1/2 CàS)
Ail (1 gousse)
Persil (2càc)
Huile de soja sucrée (2CàS)
Huile de soja salée (2CàS)
Beurre (10 grs pour la cuisson)

Le ritopoeuf de Clochette

Clo Chette

Préparation :

Couper les poivrons en julienne
Couper menu l'ail et le persil

En mode "dorer"

Mettre huile + les 2 soja

Ajouter les poivrons (revenir 3 mns).

Ajouter la tomate + ail persil sel poivre

Cuisson rapide ou sous pression 3 mns.

Cuire le riz soit dans le cookéo ou à part. Comme vous préférez.

Cuire les œufs à la poêle avec un peu de beurre pour que le blanc soit craquant !

POMME DE TERRE AUX HERBES

Préparation : 15 mn/cuisson 15mn

Ingrédient pour 4 personnes :

- 1 kilo de pommes de terre à gratin coupées en rondelles
- Herbes de Provence
- Une gousse d'ail écrasée
- 20 à 30 grammes de beurre
- Un bouillon cube de bœuf
- 50 centilitres de crème fraiches liquide
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette



Mettre le tout dans le Cookéo, bien mélanger, et hop cuisson rapide 15 minutes.

On peut également faire gratiner au four.

VELOUTE DE POTIRON AU CUMIN

Lyla Nantes

Ingrédients :

- 1 potiron entier
- 2 carottes
- 1 oignon
- Une briquette de crème liquide
- 700 ml d'eau
- 1 Cc de cumin
- sel poivre

Dorer les oignons couper le potiron sans l'éplucher

Eplucher les carottes, couper les grossièrement. Mettre tout dedans sauf la crème, la mettre au moment du mixage.

Cuisson sous pression 10 minutes.

Retirer deux grosses louche de jus de cuisson pour l'aspect velouté



COURGETTE SURPRISE

Alb-Th Bcp

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 5mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients

4 courgettes rondes
Céréales gourmandes ou couscous
parfumé
1 cube bouillon légumes
250 ml eau
beurre, sel et poivre

Préparation

Evider les courgettes. Les remplir de 2 càs de céréales. Ajouter une noisette de beurre, saler, poivrer et recouvrir du chapeau. Mettre directement dans la cuve du cookéo. Ajouter quelques morceaux de courgettes et des céréales. Mettre l'eau et le cube bouillon de légumes.

Œuf Cocotte et Fromage à Raclette



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 2 personnes environ

- ✓ 2 Œufs
- ✓ 60g de Girolles
- ✓ 1/2 Echalote
- ✓ 10cl de Crème Fraiche
- ✓ 4 Tranches de Fromage à Raclette
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

Procédure :

Faire dorer les girolles dans un peu d'huile avec l'échalote environ 5 minutes.

Mettre la crème avec les girolles et laisser réduire, saler, poivrer.

Dans chaque ramequin, mettre un œuf, puis une tranche de fromage à raclette coupée en dés.

Rajouter la préparation crème/girolles, puis à nouveau une tranche de fromage à raclette coupée en dés.

Remplir la cuve de 20 cl d'eau, mettre le ramequin dans le panier vapeur.

Mettre en cuisson rapide pendant 4 minutes.

Bon appétit :)

risotto artichauts patate douces

Procédure :

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

- 100 gr de Patate douce crue
- 2 fonds d'Artichauts crus
- 65 gr de riz cru
- un peu d'oignons suivant vos goûts...

*Mettre votre cookéo en mode "dorer"
et mettre une cuillère à soupe d'huile
d'olive et votre oignon.*

*Ajouter votre riz et le laisser dorer
jusqu'à ce qu'il devienne translucide
puis vous pourrez ajouter vos légumes
coupés en dés...*

*Laissez dorer 1 minutes puis couvrir de
votre bouillon de légumes (environ
270ml)*

Cuisson rapide 10 min

Soupe de pâtes



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 1200 g d'eau
- ✓ 150 g de pâtes ou vermicelles
- ✓ Un bouillon cube

Procédure :

*Ajouter tous les ingréd-
ients dans la cuve et
mettre en cuisson ra-
pide la moitié du temps
indiqué sur le paquet.*

Bon appetit

terraine aux 3 légumes

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

250g de chou fleur cru

250g de brocolis cru

2 carottes

3 œufs

2 fromages blanc

sel poivre

Procédure :

Cuire les légumes séparément en mode ingrédient.

écraser les différents légumes et mélanger chaque préparation avec un œuf et 2 càs de fromage blanc sel poivre.

Mettre dans un plat chaque couche de légumes

Pensez à filmer le plat .

Déposer ce plat dans le panier vapeur avec 200ml d'eau dans la cuve

Cuisson rapide 10 mn

Riz Pilaf

Séverine Sirin



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 2 verres d'eau de riz Camarguais
- ✓ 1 c. à s d'huile de Colza ou d' Arachide (moi j'ai mis de l'huile de sésame)
- ✓ 1 c à c de beurre
- ✓ 1.5 c à s de pâtes 195 Orzetto (facultatif et trouvé chez Grand Frais)
- ✓ 3 verres d'eau
- ✓ Sel

Procédure :

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit clair, pour enlever l'amidon dans une passoire fine.

Mettre en mode doré, ajoutez l'huile et le beurre et faire brunir les pâtes.

Une fois préchauffé ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Versez l' eau, salez

Mettre en cuisson rapide pendant 10 minutes.

Bon appétit :)

Œuf Cocotte au Cheddar



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 1 personnes environ

- ✓ 1 Œuf
- ✓ 1 c à s de Crème Fraiche
- ✓ Du Cheddar
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

Procédure :

Dans un ramequin, mettre la crème fraîche au fond, une tranche de Cheddar puis l'œuf, le sel et le poivre.

Remplir la cuve de 20 cl d'eau, mettre le ramequin dans le panier vapeur.

Mettre en cuisson rapide pendant 4 minutes.

Bon appétit :)

RISOTTO DE QUINOA

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

900 ml de bouillon (eau+cube de volaille)	2 cuillères à soupe de par- mesan
400 gr de champignons frais ou en boîte coupé en petits dés	Sel/Poivre
200 gr de quinoa	
100 gr de lentille corail	
1 oignon coupé en lamelles	
Huile de noisette	
15 cl de crème fraîche li- quide	

Procédure :

- Mettre 2 cuillères à soupe d'huile et l'oignon dans la cuve de votre Cookeo, demarrer le mode "dorer" pour 2 minutes.
- Ajouter le quinoa, les lentilles et les champignons pour encore 2 minutes.
- Rajouter l'eau, saler, poivrer et mettre en mode "cuisson rapide" pour le Cookeo 1 et "cuisson sous pression" pour le Cookeo 2 pour 15 minutes.
- A la fin de la cuisson, laisser votre Cookeo en mode "maintient au chaud" et ajouter la crème fraîche et le parmesan.

Œuf Cocotte Moutarde



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 1 personnes environ

- ✓ 1 Œuf
- ✓ 1 c à s de Crème Fraiche
- ✓ 1 c à c de moutarde
- ✓ 2 tomates séchées coupées en petits morceaux
- ✓ Parmesan râpé

Procédure :

Dans le ramequin, mélanger la crème fraîche avec la moutarde

Ajouter l'œuf, saupoudrer de parmesan râpé, puis les tomates sur le blanc.

Saler, poivrer.

Remplir la cuve de 20 cl d'eau, mettre le ramequin dans le panier vapeur.

Mettre en cuisson rapide pendant 4 minutes.

Bon appétit :)

pastassotto

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

2 oignons nouveaux

*macaronis, mini penne ou far-
falles ...400g

*vin blanc sec 10cl

*sauce tomate 10cl

*sel,poivre

Procédure :

*couper les tomates cerises en 2, épluchez les oi-
gnons.*

*1/ Dans la cuve du Cookeo faire revenir les oignons ;
mode "dorer" avec filet d'huile d'olive*

*2/Ajoutez les pâtes , les cuire sans coloration pen-
dant quelques minutes*

*3/Déglacer ensuite avec le vin blanc.Versez la sauce
tomate et compléter avec 2 fois le volume des pâtes
en eau. Laissez cuire pendant 10mn = cuisson sous
pression*

*4/Couper le fromage de chèvre en cubes de 1cm . En
dernier lieu ajouter ces cubes et les tomates ce-
rises. servir avec une roquette.*

Aloo facile

(curry de pommes de terre)



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 800g de Pommes de terre
- ✓ Courgette (ou aubergine, ou des deux)
- ✓ Épices "Tikka Massala" (ou à défaut, du curry)
- ✓ 20cl de Crème
- ✓ 200ml d'eau
- ✓ Huile
- ✓ Sel, (poivre)

Procédure :

Éplucher les pommes de terre et les tailler en gros dés (+/- 1cm) et en faire autant avec la courgette (et/ou l'aubergine).

En mode Dorer, faire revenir les dés de pommes de terre avec du sel et 1 petite cuillère à café d'épices "Tikka Massala" pendant quelques minutes pour que la pomme de terre s'imprègne du parfum des épices.

Couper le mode Dorer.

Ajouter les dés de courgette (et/ou d'aubergine), 200 ml d'eau, un peu de sel, bien mélanger et cuire la préparation durant 10 min en mode "cuisson rapide"

Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement
Vous pouvez remplacer la crème par du lait de coco.

Bon appétit :)

risotto a la butternut

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

400gr de riz arborio

1 oignon blanc émincé

500gr de courge butternut épluchée, épépinée et
coupée en cube de 1cm

40 gr de beurre

200ml de lait

1 litre de bouillon de légumes

100gr de chèvre frais

Parmesan

1 c.a.c. de curry

Procédure :

Mettre le cookeo en mode "Dorer"

*Dans le beurre, faire revenir les oignons et la courge
3min*

Ajouter le riz

Faire dorer 3min de plus

Ajouter le lait, le bouillon, le curry, le sel et le poivre

Mettre le cookeo en cuisson sous pression 15min

A la fin de la cuisson, ajouter le chèvre et le parmesan

Mettre en maintien au chaud 3min



Compotée d'endives au miel au soja et à l'orange

Nanou Salem Soubiran

Nombre de personnes :

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

Ingrédients

- Endives coupées en 2 ds la longueur (2 par personne)
- 15 gr de beurre
- 1 bonne cs de miel (pas trop typé)
- 2 cs de soja
- Zeste 1/2 orange et Jus d'une orange
- 100ml eau

Préparation

Mode dorer

Bien faire dorer les moitiés d'endives avec le beurre

Mélanger le miel , soja et jus d'orange

Verser le mélange sur les endives

Les Retourner délicatement

Ajouter le zeste et l'eau

Cuisson sous pression 10mn

Ouvrir , retourner les endives

Remettre en cuisson sous pression 10 mn

C prêt!

Accompagne une tranche de jambon braisé et et un écrasé de pommes de terre

Conseil: je n'ai pas épaissi le jus , j'ai laissé réduire en maintient chaud , ouvert le temps de passer à table

J'ai pris un miel mille fleurs et 2 clémentines à la place de l'orange

Courgette Surprise



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 4 courgettes rondes
- ✓ Céréales gourmandes ou couscous parfumé
- ✓ 1 cube bouillon légumes
- ✓ 250 ml eau
- ✓ Beurre
- ✓ Sel et poivre

Procédure :

Evider les courgettes. Les remplir de 2 c à s de céréales.

Ajouter une noisette de beurre, saler, poivrer et recouvrir du chapeau.

Mettre directement dans la cuve du Cookeo.

Ajouter quelques morceaux de courgettes et des céréales.

Mettre l'eau et le cube bouillon de légumes.

Bon appétit :)



RISTE D'AUBERGINE

Nathalie Gobin

Nombre de personnes : 3/4 personnes

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

Ingrédients

1kg d'aubergine
1 kg de courgette
1 poivron vert
1 gros oignon
1 gousse d'ail
1 grosse boîte de tomates pelées
1/2 verre de vin blanc
1 cube de bouillon
2 morceaux de sucre
huile d'olive
sel ,poivre, persil

Préparation

Faire revenir les oignons avec huile d'olive sans les cramer en mode dorer y ajouter la boîte de tomate l'ail et persil et le vin blanc salé .
Arrêter le mode dorer.

Ensuite ajouter le sucre , le cube de bouillon, mettre les poivrons coupés + huile d'olive + courgettes avec un peu de peau et aubergine en lamelle fine

6 mn en cuisson rapide



Purée de brocolis aux amandes

Proposée par Brigitte Guillot



Ingédients

Brocoli frais

Beurre

Poudre d'amande

Persil haché

Eau

Sel poivre

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

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

Trop bon !



Soupe de tomates & carottes



Ingrédients

1 kg de tomates,
200gr de carotte,
un oignon,
200ml de bouillon de volaille
et un cube de bouquet garni.

Je coupe mes tomates en dés après les avoir pelé et évidé.
Je mets mes carottes en rondelle et mon oignon émincé.
Je mets tout dans le cookeo en mode cuisson rapide
pendant 10min et je mixe.

Idée sympa pour un soir.

courgettes à la vache qui rit

Pour 2/3pers.

- 4 petites courgettes
- 5 vaches qui rit
- sel poivre ail (en poudre ou frais peu importe)

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

Velouté de topinambours

Manue Manue Lhotelier



Ingédients :

500g de topinambours
1 pomme de terre
1 oignon
80g de fromage blanc
beurre

Éplucher et couper les légumes en morceaux

Faire revenir dans le beurre

Couvrir d'eau, saler et poivrer

Cuisson rapide 20 minutes

Ajouter le fromage blanc et mixer

Soupe de légumes

CeYlia Lucas Lou-anne Bram's

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 7 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 échalotte
- 1 gousse d'ail
- 1,5L d'eau
- 2 bouillon
- 1 kg de mélange de légume surgelé,
- quelque goutte de viandox,
- sel et poivre

Faire dorer oignon, échalotte, ail.

En fin de dorage, mettre eau plus reste d'ingrédients. Cuisson rapide 15 min. Mixer le tout (jus et légumes)

(Petite variante: purée de légume. Prendre un peu de soupe et ajouter un peu de lait et un sachet de purée mouseline)

Veloute au chou fleur carotte

Tiphaine Bonamy

Ingrédients :

- 500g de chou fleur
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 350ml d'eau
- 1/2 cc de gingembre
- Sel/poivre

Placer tous les ingrédients dans la cuve du cookéo.
Lancer le mode "cuisson rapide" pour 10min.
Mixer et déguster!

VELOUTÉ DE TOMATE

Ingrédients (6pers)

6 pommes de terre coupées en cube .
1 gros oignon émincé
400 g de carottes en rondelle surgelées
1 grosse boîte de tomate pelées.



Procédure:

En mode " dorer" , faites revenir l oignon pendant 1 minute , ajoutez les carottes , les pommes de terre , les tomates et 1 litre et demi d eau, salez . Passez en mode " cuisson rapide" 10 minutes. mixez et ajouter 1 briquette de creme semi epaisse .

bon appetit !:)

Velouté de carottes avec ses fanes et kiri

Laëtitia Morange

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 botte de carottes fanes
- 3 petites pommes de terre
- 1 kub or
- 2 kiri
- 1 oignon
- Sel

Laver les carottes et les fanes. Éplucher les carottes et récupérer les fanes en enlevant les grosses tiges. Couper les carottes en rondelles et les mettre dans la cuve avec les fanes, y ajouter l'oignon émincé, le kub or, le sel et couvrir d'eau au deux tiers.

Cuire sous pression 10 minutes.

Puis mixer et ajouter les 2 kiri et bien mélanger.

Avec des petits croûtons au fromag

VELOUTE DE TOMATE AU ROQUEFORT

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

500gr de tomates
4 belles pommes de terre
1 oignon , 1 gousse d'ail
un peu d'herbes de provence
sel, poivre
80 gr de roquefort suivant le gout
1 cube de bouillon de
légumes
750 ml d'eau



Procédure:

mettre a cuire en cuisson rapide 15mn
au moment de mixer le velouté
ajouter le roquefort

Salade d'épautre au tomates cerises

Carolina Marigliani



Ingédients :

Pour 4 personnes:

300gr d'épautre lavé et égoutté,
300gr de tomates cerise,
un petit oignon,
huile d'olive,
safran,
1litre de bouillon végétale,
sel et poivre.

Mettre l'huile et l'oignon émincé dans le Cookeo et faire revenir avec la fonction dorer, puis rajouter les tomates coupées en quatre et dorer pendant 3mn. Mettre de côté.

Ajouter 1cas d'huile et faire dorer l'épautre pendant quelque minute, verser le bouillon, le safran, le sel et poivre et cuire en fonction ingrédients-céréales-orges 20mn. Egouter, remettre dans la cocotte l'épautre et les tomates, tout mélanger et servir.

C'est délicieux et on peut manger chaud ou froid.

Pain de légumes

Sophie Pepette

Ingrédients :

Pour 8 personnes :

- 1 grosse boîte de macédoine de légumes,
- 20 cl de crème (liquide ou semi épaisse)
- 4 œufs

Mettre la macédoine dans le moule (pour moi la casserole sans manche) le moule dans le panier, 300 ml d'eau dans la cuve. A côté mélanger les œufs, la crème, sel et poivre (épices éventuellement) 25 minutes en cuisson rapide.

A manger en entrée avec de la mayonnaise ou du coulis de tomates



Risotto aux girolles

2

4

6

Riz arborio pour risotto	100 g	200 g	300 g
Echalottes émincées	30 g	60 g	90 g
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Vin blanc	3 cl	6 cl	9 cl
Girolles	100 g	200 g	300 g
Mascarpone	1 cs	2 cs	3 cs
Parmesan râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Persil Haché	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Verser la moitié de l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Dorer les girolles dans l'huile.

retirer.

Verser le reste d'huile, ajouter le riz et l'oignon.

Mélanger jusqu'à nacrer le riz.

Arrêter de dorer

Ajouter l'eau, le vin blanc et les girolles.

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le mascarpone.

Mélanger.

Terminer par le parmesan



Dhal de lentilles et oignons

2

4

6

Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Oignon rouge ciselé	0.5	1	1.5
Gousse d'ail hachée	1	2	3
Mélange d'épices indiennes	1 cc	2 cc	3 cc
Curcuma	0.5 cc	1 cc	1.5 cc
Lentilles cuites, en conserve	250 g	500 g	750 g
Tomates pelées concassées	50 g	80 g	120 g
Lait de coco	10 cl	13 cl	15 cl
Citron vert, en quartiers	0.5	1	1.5
Brin de coriandre	1	2	3

Préparation : 5min

Temps de cuisson : 3 min

Placer l'huile dans la cuve
Ajouter les épices et les cuire 30 secondes.
Ajouter l'oignon et l'ail, cuire 1 min
Ajouter les autres ingrédients sauf les feuilles de coriandre et le citron.
Cuisson 3 min
Agrémenter des feuilles de coriandre.
Servir accompagné de quartiers de citron

<http://www.forum-cookeo.com>

Soupe courgettes et St moret

Amandine L'aroukyne

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 750 gr de courgettes
- 60 gr d'oignon émincé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou margarine
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 litre d'eau
- 3 cubes Knor
- 60 gr de St Moret

En mode dorer et pendant le préchauffage faire revenir les oignons, les courgettes et les gousses d'ail.

Une fois les courgettes translucides ajouter l'eau et les cubes Knor et passer en cuisson rapide 10 min.

Une fois terminé ajouter le St Moret et mixer !

SOUPE A LA MAROCAINE

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

3 patates douces
2 carottes
1 pomme de terre
1 oignon
1/2 botte de coriandre
1 cc de gingembre
1 cc de curcuma
1 cc de paprika
1 cube de bouillon de boeuf
Sel/poivre
Eau
2 poignées de graines de
courage



Procédure:

Dans la cuve du Cookeo, faire revenir l'oignon et tous les légumes émincés dans un peu d'huile d'olive (fonction dora)

Ajouter les épices, le cube de bouillon émietté.
Couvrir d'eau.
Ajouter la coriandre.

Lancer le mode "cuisson rapide" pour 20min.

Mixer la soupe en ajoutant 3 portions de vache-qui-rit.

Servir en décorant avec de la coriandre et des graines de courage.



Soupe au potiron

Ingrédients (4 personnes) :

1 kg de potiron

2 pommes de terre

1 petit oignon

Un peu de persil

200 ml d'eau

1/2 cube or

Préparation :

Eplucher et couper en gros morceaux le potiron et les pommes de terre.

Peler et émincer l'oignon.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et mettre en cuisson rapide (sous pression) 15 min.

Mixer le tout et servir bien chaud.

SOUPE DE LEGUMES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

4 POMMES DE TERRES
3 CAROTTES
2 TOMATES
1 OIGNONS
1 POIREAUX
1 CUBE BOUILLONS
DE LEGUMES
3 CUILLERES SOUPE
DE CREME FRAICHE



Procédure:

Mettre tous les légumes dans la cuve rajouter 650 ml d'eau

Cuisson rapide 13 mn

Passer au mixer

Curry de légumes

2

4

6

Pâte de curry	1 cs	2 cs	3 cs
Beurre clarifié	1 cs	2 cs	3 cs
Gingembre frais râpé	10 g	20 g	30 g
Carottes, en rondelles	30 g	60 g	90 g
Lait de coco	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Champignons shiitake, émincés	150 g	300 g	450 g
Haricots verts	75 g	125 g	200 g
Mini-épis de maïs (conservé)	75 g	125 g	200 g
Jus de citron vert	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Sauce soja	0,5 cs	1 cs	1,5 cs

Préparation : 10min

Temps de cuisson :

Verser le beurre dans la cuve.
Après préchauffage, ajouter le gingembre et la pâte de curry. Cuire 2 min.
Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger. Cuire 3 minutes.
Agrémenter de la coriandre.
Servir accompagné de pousses de soja et de riz.

<http://www.forum-cookeo.com>



Ingédients :

POUR 4 PERS

400 g de courgettes (surgelées),
500 g de haricots verts (surgelé),
1 poireau,
1 oignon,
1 cube de bouillon de poulet, sel
et poivre,
50 g de philadelphia nature (ou
du st môret).

Nettoyer le poireau et le couper en
rondelles. Peler et émincer l'oignon.

Dans le cookéo, en mode dorer faire
légèrement revenir l'oignon. Ajoutez
les haricots verts, les courgettes, le
poireau et le bouillon de cube. Poivre et
sel.

Couvrir les légumes d'eau. fermer le
cookéo et faire cuire 10 minutes.
égoutter les légumes (mais garder l'eau
de cuisson)

Mixer les légumes en ajoutant l'eau de
cuisson selon la consistance voulu.
Ajouter le philadelphia. Mixer le tout.

chou rouge à la pomme

Procédure :

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

1/2 chou rouge
1 cuillère à soupe de vinaigre
2 pommes
noix de muscade râpée
1 cuillère à soupe de cassonade
1/2 verre d'eau

*Couper le chou rouge en fines lamelles
et ôter les plus grosses côtes.*

*Les placer dans l'évier rempli d'eau et
laver 2 fois. Égoutter dans une pas-
soire.*

*Dans la cookeo faire fondre du beurre,
puis ajouter le chou, sel et poivre. Mé-
langer quelques minutes.*

*Ajouter le vinaigre, les pommes cou-
pées en lamelles, un peu de muscade, la
cassonade.*

Salade d'Aubergines à l'échalote



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 4 Œufs durs
- ✓ 4 Aubergines
- ✓ 4 Echalotes
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Vinaigre Balsamique
- ✓ Huile d'olive
- ✓ (facultatif : 1 poivron rouge grillé et émincé)

Procédure :

En mode dorer, faire revenir dans l'huile d'olive les aubergines coupées en dés.

Ajouter 15cl d'eau et mettre en cuisson rapide pendant 6 minutes.

Laisser refroidir.

Ecailler les œufs dur et les couper en tranches fines et rajouter les aux aubergines dans la cuve.

Saler et poivrer.

Ajouter les échalotes hachées et un peu de vinaigre balsamique et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir bien frais avec des tranches de campagne grillées et des lamelles de poivron rouge pour donner un peu de couleur.

Bon appétit :)

Flan de Courgettes au Parmesan



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 2 personnes environ

- ✓ 100g de Courgettes coupées en dès
- ✓ 1 Jaune d'Œuf
- ✓ 50g de crème épaisse
- ✓ 5cl de Lait
- ✓ 15g de Parmesan
- ✓ 10g de Fécule
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

Procédure :

Mettre les courgettes dans deux ramequins puis mélanger le reste des ingrédients dans un bol.

Répartir le mélange dans les deux ramequins.

Remplir la cuve de 20 cl d'eau, mettre les ramequins filmés dans le panier vapeur.

Mettre en cuisson rapide pendant 11 minutes.

Bon appétit :)

Clafoutis tomates séchées pignons

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

3 œufs

45cl de lait de chèvre

85 g de farine

150g de tomates séchées à l'huile 50g de parmesan

2 gousses d'ail

2 cuill. à soupe de pignons de pin

1 bouquet de basilic

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Poivre

Procédure :

Émincer finement les feuilles de basilic.

Couper les tomates séchées en morceaux.

Râper grossièrement le parmesan.

Battre les œufs en omelette, ajouter la farine bien mélanger avec un fouet pour éviter les grumeaux.

Presser les gousses d'ail et les ajouter à la préparation.

Ajouter ensuite le lait petit à petit puis l'huile d'olive, bien mélanger.

Ajouter ensuite les tomates séchées, le parmesan, les pignons et le basilic à la préparation et bien remuer.

Poivrer. Ne pas saler ou très légèrement car le parmesan est déjà très salée.

Verser dans un moule à manquer bien huilé.

mettre dans le panier vapeur 300 ml d'eau dans la cuve 45 mn en cuisson rapide

Pain au Poireaux



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 1 Poireau
- ✓ 1 Oignon
- ✓ 25cl de Crème Fraiche
- ✓ 4 Œufs
- ✓ Curry (facultatif)
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

Procédure :

Couper l'oignon et le poireau et les faire dorer dans la cuve avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter une pincée de curry en poudre.

Une fois cuit, réserver.

Mélanger la crème et les œufs dans un saladier, saler et poivrer à votre goût.

Mettre le tout dans un moule de 18cm.

Remplir la cuve de 30 cl d'eau, mettre le moule filmé dans le panier vapeur.

Mettre en cuisson rapide pendant 25 minutes.

Laisser reposer 10 minutes couvercle ouvert avant de démouler.

Bon appétit :)

coquillettes aux brocolis

Procédure :

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

250 g de coquillettes

150 g de brocolis

1 oignon

1 gousse d'ail

700 ml de bouillon de volaille

60 g de fromage type philadelphia

*Râper quelques têtes de brocolis afin d'obtenir
une petite chapelure.*

*mixer ensuite le reste du brocolis avec oignons
et ail.*

*Mettez une goutte d'huile d'olive dans votre
cookéo et faites revenir brocolis, oignon ail
mixés quelques instant en position dorer.*

*Ajouter les coquillettes mélanger et verser
dessus le bouillon de volaille .*

Passer en mode cuisson rapide 7 min.

*A la fin de la cuisson ajouter le fromage et bien
mélanger.*

*Servir en saupoudrant de chapelure de brocolis
et de parmesan.*

VELOUTE COURGETTES ET PATES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1kg de courgettes épluchées, épépinées et coupées
400 ml d'eau
1 cube de bouillon de volaille
4 à 5 poignées de petites pâtes pour potage
crème fraîche.



Procédure:

Cuire la courgette avec l'eau et le bouillon 10 min en mode cuisson rapide

Mixer

mettre les poignées de pâtes

Remettre cuisson rapide 5 min

A la fin mettre la crème fraîche, saler et poivrer

Servir avec fromage râpé.

Soupe de citrouille

Aurelie Bou

Ingrédients :

Pour 6 personnes:

- 1grosse citrouille orange
- 600ml d'eau
- 1 cube de kubor

Faire dorer la citrouille en morceaux quelques minutes avec du beurre
Puis ajouter l'eau et le cube de kubor
Fermer le couvercle et mettre 10min en cuisson rapide

CHICONS BRAISEES

RECETTE DE REGIS MOENABERT

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 kg d'endives prêtes (épluchées et entailler en croix le trognons ainsi plus facile a cuire)

l'huile d'olive

un oignons émincé

200ml de bouillon de poule

une gousse d'ail finement coupée

Sel , poivre

un beau bouquet garni



Procédure:

faire revenir dans de l'huile d'olive un oignons émincé , ensuite ajouter les endive faire bien revenir tout cela sur DORER

ENSUITE mouiller avec 200ml de bouillon de poule

une gousse d'ail finement coupée

Sel , poivre

un beau bouquet garni

Cuisson RAPIDE 10MN

Crème de carottes

Maylis UrvoyRougon



Ingrédients :

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

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

en mode cuisson rapide : 15 mn

Passer ensuite au mixeur pour faire une
crème .

Vous pouvez y ajouter de la vache qui rit !

Bon appetit



Fondue d'endives

Magali Lafond

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : environ 10 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Ingrédients

- 6 grosses endives émincées
- 25 cl d'eau + 1 bouillon de légumes (ou autres)
- 1 oignon émincé pas trop gros
- 10 cl de crème légère + 1 cuillère à soupe (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de moutarde aigre douce (type savora)
- 10 cl de jus de citron
- environ 80g de beurre

Préparation

En mode dorer

Faire épaissir la sauce avec un peu de sauceline ou de maïzena et Terminer en rajoutant la cuillère de crème supplémentaire.

** Le temps de préparation n'est qu'une estimation. Par contre, pour les deux fois en mode dorer, le temps de préchauffage a été suffisamment long pour faire tomber les endives et épaissir la sauce.

Conseil : Servir avec des pavés de saumon en plat ou des noix de saint-jacques en entrée.

Astuce : Remplacer 10 cl d'eau par 10 cl de vin blanc et l'oignon par deux échalotes pour avoir un semblant de sauce beurre blanc.



Soupe de légumes à l'ancienne

proposée par Mimi Titi



Ingrédients

1 poireau
3 carottes
5 PdeT ou/et 3 courgettes
1 oignon
1 navet
1 cube bouillon de légumes
400ml d'eau
Sel/poivre

Éplucher et couper tous les légumes. Les mettre dans la cuve du cookeo.

Faire fondre le cube bouillon de légume dans l'eau et le mettre dans la cuve. Sel/poivre selon votre goût.

En mode cuisson rapide 15 min

Mettre le tout au mixeur

C'est prêt !

Soupe fenouil/carottes

Roman Martin Corinne

Ingrédients

3 personnes

3 carottes

2 fenouils

2 oignons

Sel

Poivre

2 cubes de bouillon

2càs de crème fraîche

Laver puis couper les fenouils en deux.
Éplucher et couper les carottes en rondelles.

Mettre le tout dans la cuve du Cookéo puis couvrir d'un litre d'eau.

Ajoutez les cubes, le sel, le poivre.

Cuisson rapide 10 minutes.

Mixer la préparation.

Ajouter 2 càs de crème fraîche et éventuellement quelques graines de cumin.

soupe orangée surprise

Valérie Vb

Ingrédients :

Pour 3 personnes :

- 4 pommes de terre,
- 3 carottes,
- un poivron orange,
- une échalote,
- un cube
- un litre d'eau

Tout mettre dans le cookeo
15min en mode "cuisson rapide",
Passer au mixeur.

VELOUTE A LA TOMATE

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

Une boîte de tomates concassées(800ml)
une pomme de terre coupé en dés
un sucre(pour l'acidité des tomates)
500ml d'eau
du basilic déshydraté
sel poivre



Procédure:

Mettre tous les ingrédients dans la cuve
cuisson rapide 5mn
après cuisson passer au mixer (hors de la cuve) ou au
blender
ajouter de la crème fraîche mélanger et saupoudrez de
parmesan

Courgettes et tomates au boursin cuisine

Valerie Lacroix



Ingrédients :

Pour 2 personnes

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

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

Risotto champignons et vin blanc

Pour 4 pers.

- 2 verres de riz rond à risotto
- Champignons
- Vin blanc (riesling)
- Bouillon(marmite knorr par exemple)

En mode dorer, faire revenir les champignons, ajouter le riz et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit translucide.

Mouiller avec le vin blanc, environ 250ml et un peu d'eau.

Mettre le bouillon et mélanger jusqu'à ce qu'il fonde totalement. Fermer et mettre en cuisson rapide 10 min.

Mélanger une noix de beurre.

Pâtes au Chèvre et Poivrons



*Cette recette
a été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.*



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 300 g de pâtes
- ✓ 250 g de crème fraîche épaisse
- ✓ 1/2 chèvre frais
- ✓ 800 ml d'eau
- ✓ un cube spécial Pâtes
- ✓ 1/2 poivron rouge
- ✓ 1/2 poivron vert
- ✓ 1 oignon
- ✓ sel poivre

Procédure :

Préparer vos poivrons (émincés). Faites les revenir en mode dorer avec l'oignon durant 5 minutes + préchauffage.

Mélanger la crème fraîche et le chèvre, saler et poivrer.

En mode cuisson rapide, mettre le mélange crème fraîche, l'eau et les pâtes et le cube.

Bien mélanger.

Passer en mode cuisson rapide durant 7 min.

Vous pouvez y ajouter des filets de poulets émincés. Pour cela les mettre avec les poivrons au départ !

Carottes, PDT au Cumin

et Crème Fraîche

Séverine Sirin



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 800 gr de carottes
- ✓ 200 gr de pommes de terre
- ✓ 1/2 oignon blanc
- ✓ 1 c à c d'huile d'olive
- ✓ 2 petits Kub'or
- ✓ 10 cl d'eau
- ✓ 3 c à s de crème fraîche
- ✓ 2 c à c de cumin
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Persil

Procédure :

Éplucher, laver et émincer l'oignon.

Éplucher, laver et émincer les carottes et les pommes de terre.

Laver, sécher et ciseler le persil.

Mettre en mode doré. Ajoutez l'huile d'olive et faire dorer l'oignon. Puis ajouter les carottes et les pommes de terre.

Dorer pendant 5 mn.

Ajouter les cubes émietté, sel, poivre, cumin et l'eau.

Lancer la cuisson sous pression pendant 4 mn.

Ajouter la crème fraîche et le persil et remuer. Puis mettre en mode réchauffer quelques minutes.

Bon appétit :)

Harira aux légumes

Procédure :

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

100g pâtes alphabet

1 petite boîte de pois chiches

1 grosse boîte de tomates pelées

1 oignon (émincé)

coriandre fraîche (ciselée)

1 cc cumin

sel

poivre

150 cl eau

*Verser tous les ingrédients (sauf la coriandre)
et mélanger*

Cuisson rapide 3 minutes

Ajouter la coriandre