



LES PLATS

Crème Nutella bananes

Ingrédients :

500 ml de lait
3 c.à s.de de Nutella
40 g de sucre roux
1 oeuf
1 banane

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Faire épaissir en mode "dorer".

Mettre quelques tranches de bananes au fond de la coupe couvrir du mélange et quelques tranches de bananes en décoration.

Mettre au frais au minimum 3h.

www.cookeojbh.fr

Crème légère au chocolat

Anthony Carole Anne Prevot

Ingrédients :

1 L de lait

3 oeufs

150 g de sucre

45 g de fécule de maïs

45 g de poudre de cacao

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et bien remuer.

Préchauffer et bien remuer tout le temps du réchauffage pour éviter de faire des grumeaux.

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Pâte à choux

Ingrédients :

250g de beurre
250g de lait
250g d'eau
280g de farine
15g de sucre
7g de sel
8 œufs

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Préparation :

Faire fondre en mode dorer le beurre, le sucre, le sel, le lait et l'eau.

Quand ça commence à bouillir ajouter la farine et mélanger jusqu'à avoir une pâte qui se décolle, retirer du cookeo.

Placer au batteur et incorporer les œufs un à un.

Voilà pâte est prête à être dressée avec une poche à douille.

Pâte valable pour les chouquettes et les choux à la crème.



Petit salé aux lentilles

Emmanuelle Dauchel

Ingrédients : (6 personnes)

1 palette 1/2 sel (830 gr)
1 poitrine 1/2 sel (470 gr)
400 gr de lentilles vertes
1 oignon rouge
2 carottes (60 gr)
1 c à s d'huile d'olive
thym
1 cube de bouillon de légumes
150 ml de vin blanc sec (ou eau)
550 ml d'eau
poivre

Préparation :

Eplucher l'oignon et les carottes et les couper en morceaux.

En mode dorer (ou pendant le préchauffage) verser 1 c à s d'huile d'olive dans la cuve, y faire dorer rapidement les morceaux d'oignon et de carottes avec le thym.

Pendant ce temps, enlever la couenne de la poitrine 1/1 sel, dégraisser un peu si nécessaire et couper en 4 ou 6 morceaux.

Ajouter les viandes dans la cuve, les lentilles, le vin blanc sec, l'eau le cube de bouillon de légumes émiétté et mélanger.

Programmer 25 mn cuisson sous pression (cuisson rapide)

Riz au lait

Elodie Bazoge

Ingrédients :

500 ml de lait

90 g de riz rond

75 g de sucre

10 cl de crème liquide

1 gousse de vanille

Préparation :

Rincer le riz.

Dans la cuve mettre le riz, le sucre, la gousse de vanille fendue en deux et en enlevant les grains, et le lait.

Cuisson rapide 14 min.

A la fin de la cuisson, ajouter la crème liquide et mélanger.

Eteindre le coker et fermer le couvercle. Laisser 5 min.

Mettre en pot ou verrines et laisser refroidir.

Conserver au frais

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Gâteau pommes et carambars

200g de pommes ou poires
200 g de farine
130 g de beurre fondu
70 de sucre
10 g de levure chimique
1c à c de vanille liquide
2oeufs
7 carambars
20 g de crème liquide

Eplucher et couper les pommes en petits morceaux.

Dans un saladier mélanger la farine , le sucre et la levure .Ajouter les oeufs battus le beurre fondu et la vanille.

Faire fondre au micro-onde les carambars dans la crème 30 s et bien mélanger puis ajouter la crème de carambar aux pommes.

Mélanger et ajouter à la pâte.

Verser dans un moule huilé puis le filmer .

Ajouter 200ml eau dans la cuve mettre le moule dans le panier vapeur . Mettre en cuisson rapide 50 mn

Butternut sauce cheddar

Pour 6 personnes

1 butternut
1briquette de crème liquide
5 ou 6 tranches de cheddar (genre toastinette)
4 tranches de jambon blanc
1 oignon
sel et poivre

En mode "dorer" faire revenir l'oignon émincé. Ajouter la butternut coupée en cubes.

Couper le jambon et le cheddar en morceaux et mettre dessus.

Ajouter la briquette de crème, le sel et le poivre.

Cuire 11 min en cuisson sous pression .
Servir avec du riz!



RÔTI DE VEAU SAUCE ROQUEFORT

Mimi cuisine

Ingrédients : pour 4 personnes

1 rôti de veau
1 gousse d'ail
 $\frac{1}{2}$ oignon
 $\frac{1}{2}$ échalote
1 petit pot de crème fraîche épaisse
20 cl de de crème fraîche liquide
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
150 gr de roquefort
Sel, poivre

Préparation :

Éplucher et couper en dés oignon, ail et échalote.

Mettre dans la cuve l'huile, le rôti, l'ail, l'oignon et l'échalote.

Programmer le mode "dorer" et faire revenir quelques instant sur chaque côté le rôti.

Ajouter les crèmes fraîches, le roquefort coupé grossièrement, saler et poivrer. Mélanger.

Programmer 30 minutes en mode "cuisson rapide" pour le cookeo 1 ou "cuisson sous pression" pour les autres cookeo.

Paella végétarienne

350 gr de riz rond
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 oignons émincés
150 gr de petits pois surgelés
1 poignée de haricots verts
250 gr de champignons émincés
2 gousses d'ail
1 petit poivron rouge émincé
1 petit poivron vert émincé
1 boîte 400 gr de tomates concassées
150 gr noix de cajou non salées
2 doses de safran en poudre
sel
poivre
poivre de Cayenne

En mode dorer, faire revenir dans l'huile les oignons, les poivrons et l'ail.
Ajouter les champignons, les tomates, les petits pois et les haricots.
Laisser quelques minutes.
Ajouter le riz et mélanger.
Ajouter les autres ingrédients.
Ajouter de l'eau, dissous avec le safran.
Saler et poivrer.
Mélanger le tout.
Mettre en cuisson rapide pendant 15 minutes.



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 saassiette 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.



Photo Davidsophie Ruiz

Crème aux speculoos

Caroline Matthéo Timéo Caron

Ingrédients : (4/5 coupes)

750 ml de lait
2 oeufs (battus)
100 g de sucre
30 gr de maïzena
100 + 50 g de speculoos
réduits en poudre

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Préparation :

Dans la cuve mélanger le sucre avec la maïzena, puis 100 g de poudre de speculoos. Ajouter le lait et les oeufs battus. Bien mélanger.

Lancer le mode "dorer", remuer sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe à la texture voulue.

Mettre rapidement le mélange en coupes (le mélange refroidit et s'épaissit vite). Ajouter, au dessus de la préparation, une couche de la poudre speculoos étalée à la petite cuillère.

Réserver au frais.

(Si on n'ajoute pas de poudre de speculoos au dessus, alors en rajouter dans la préparation, ainsi qu'un peu de sucre. Si des petits morceaux blancs se forment, enlever la cuve et battre vivement et mettre en coupe)



Poulet sauce boursin

Chat cuisine

Ingrédients :

500 gr de poulet (escalope ou sauté)
2 oignons
150 gr de fromage type "Boursin"
2 cuil à soupe de crème fraîche
poivre sel
1 petite pincée de piment en poudre

Préparation :

Dans la cuve en mode dorer mettre les oignons émincés et le poulet émincé.

Une fois doré ajouter le fromage puis le sel, le poivre et le piment.

Laisser dorer 2 min.

A la fin de la cuisson ajouter la crème fraîche et mélanger

cab



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.

edb

Courgettes au poulet

4 blancs de poulet
4 courgettes
2 oignons
250 g de champignons de Paris
1 cube bouillon de volaille
Huile d'olive

Pelez et émincez les oignons.

Lavez et coupez les courgettes en tronçons.

Nettoyez les pieds terreux des champignons et coupez-les en morceaux.

Coupez les blancs de poulet en petits tronçons et faites-les colorer dans l'huile en mode "dorer".

Faites fondre le bouillon de volaille dans 33 cl d'eau.

Ajoutez les oignons, mélangez bien puis ajoutez les champignons, les courgettes. Mélangez délicatement et recouvrez du bouillon de volaille, cuisson sous pression pendant 10 minutes.



Paupiettes haricots verts

L'Art de la Cuisine avec Cookeo

Ingrédients :

6 paupiettes porc ou veau
600g haricots verts
4 tomates en dés
150 ml de vin blanc
1 gousse d'ail hachée
2 CS de sauceline liant express
2CS de concentré de tomates
Thym

Préparation :

En mode dorer faire dorer les paupiettes avec de l'huile d'olive, sel, poivre, thym.

Réservez les paupiettes et déglacez au vin blanc puis ajouter les tomates, le concentré de tomates, sel et poivre, thym, ail.

Ajoutez les haricots verts et bien mélanger.

Mettre les paupiettes sur le dessus puis mettre en cuisson rapide pendant 15 minutes.

À la fin de la cuisson ajoutez la sauceline.

Estouffade à la provençale

1 Kg de viande de boeuf coupée en cubes
25 cl de vin blanc
25 ml de cognac
1 boîte de tomates pelées coupées en morceaux
3 oignons émincés
1 gousse d'ail
500 gr de carottes en rondelles
Bouquet garni
Sel, poivre
1 bouillon cube
20 olives vertes dénoyautées

Faire dorer les oignons et les morceaux de viande pendant 10 min.
Ajouter les carottes et les tomates.
Arrêter de dorer et ajouter les liquides, les épices, le cube.
Cuisson rapide 35 min.
En fin de cuisson repasser en mode dorer pour ajouter un peu de maïzena pour lier la sauce.

Boeuf bourguignon à l'ancienne

Cécilou Nysten

800 g de boeuf à bourguignon
200 g de champignons de Paris
200 g de lardons
200 g de carottes
1 oignon
75 cl de vin rouge
2 feuilles de laurier
sel poivre
1 c à soupe de farine

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Mettre la viande dans la marinade et laisser reposer au frais 1 nuit au moins.

En mode dorer faire revenir les lardons et les champignons puis réserver.

Faire colorer la viande sur toutes ses faces avec un peu d'huile d'olive si besoin.

Ajouter la farine, bien mélanger puis ajouter la marinade le laurier, saler poivrer.

Mettre en cuisson rapide 35 min.

Si à la fin de la cuisson la sauce est un peu trop liquide diluer de la maïzena ou de la sauceline.

Déguster avec des tagliatelles fraîches.

Vous pouvez aussi ajouter des oignons grelots caramélisés dans du sucre et du vinaigre balsamique.



Cassoulet

Ingrédients :

500 g de haricots blancs (24 h de trempage)
3 saucisses fumées
1 saucisson à l'ail
6 knackis
1 oignon
2 carottes
1 boîte de tomates pelées au basilic
l'équivalent d'une boîte d'eau
Ail en semoule
Sel, poivre
1 c à c d'huile

Préparation :

Faire revenir l'oignon en mode "dorer" avec l'huile. Ajouter les saucisses fumées, le saucisson à l'ail coupé en tranches épaisses et les carottes coupées en petits morceaux. Puis les haricots blancs (trempés de la veille) égoutés, la boîte de tomate et son équivalent en eau. Ajouter un peu d'ail en poudre, saler et poivrer. Mettre en cuisson rapide 28 minutes. Ajouter les knackis et remettre en cuisson rapide 2 min.

Risotto champignons jambon lardons fromage à tartiner

3 verres (taille verre a whisky de riz
spécial risotto
100 gr de lardons
4 tranches de jambons ou des dés de
jambon
6 gros champignons
Un pot de fromage a tartiner (st moret ou
sous marque)

En mode "dorer" faire revenir les lardons avec
les champignons.

Ajouter le riz avec un petit peu d'eau pour eviter
qu'il colle,melanger et continuer d'ajouter de
l'eau ni neccessaire. Une fois que le riz change
de couleur (il devient transparent) ajouter 6
verres d'eau avec un fond de veau par ex bien
mélanger et lancer la cuisson rapide (ou sous
pression) 15mn.

Une fois cuit laisser en maintient au
chaud,ajouter le jambon et 3 grosses cuillères a
soupe a fromage,bien mélanger jusqu'a ce que le
fromage soit fondu.



Millas de fêtes

Céline negre

Histoire : voici une recette que j'avais envie d'essayer depuis longtemps c'est une recette de millas ariegrois : MILLAS DE FÊTE que l'on déguste chez nos Amis de la Confrérie de la houlette du Couseraan.

On mange le millas quand on tue le cochon, les oies et les canards.

Ingrédients :

280g de farine de maïs ou (200g de farine de maïs et 80 g de polenta)
2 litres de lait ou d'eau
70g de beurre
70g de sucre en poudre
1 poignée de farine de blé
2 pincées de sel
 $\frac{1}{2}$ verre de fleur d'oranger

Préparation :

Faites bouillir dans la cuve les 2 litres de lait ou d'eau en mode dorer.
Versez en pluie la farine de maïs (ou le mélange farine/polenta), mélangez avec un manche de bois qui s'appelle la toudèlho.
Mettez 70g de sucre en poudre, une poignée et demie de farine de blé.
Mélangez le tout et ajoutez un demi-verre de fleur d'oranger.
Faites cuire le millas 1 heure environ en mode mijoter.
Pendant qu'il cuit, préparez une table sur laquelle vous avez mis une nappe saupoudrée de farine.
Versez le millas en couche d'environ 2cm d'épaisseur.
Quand le millas est froid, vous pouvez le manger. Mettez du sucre au fond d'une poêle et faites réchauffer.

cab

Courgettes au chèvre

Ingrédients :

6 courgettes

De 4 à 8 petits chèvres frais (à votre convenance)

1 échalote

De la sauce tomate

1 barquette d'allumettes de lardons fumés

Préparation :

Mettre le cookeo en mode "Dorer".

Faire revenir l'échalote dans un peu d'huile.

Ajouter les courgettes coupées en morceaux.

Faire dorer 20min pour faire dégorger les courgettes.

Mettre les lardons et le fromage.

Rajouter la sauce tomate.

Mettre le cookeo en mode "cuisson rapide" 3min.

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Merlu à la provençale

600 g de merlu
2 courgettes découpées en cubes
2 aubergines découpées en cubes
2 poivrons coupés en lanières (1 rouge et 1 jaune)
4 tomates coupées en gros dés
2 oignons rouges émincés grossièrement
4 gousses d'ail dégermées et hachées
20 g de gingembre frais râpé
1 cube de bouillon de légumes dans 10 cl d'eau chaude
2 / 3 pincées de piment d'Espelette
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Faire rissoler les oignons, l'ail et le gingembre quelques minutes avec l'huile dans la cuve en mode "dorer".

Ajouter les aubergines, les faire rissoler.

Ajouter les courgettes, tomates, poivrons, bien mélanger le tout.

Arrêter le mode « Dorer »

Mettre dans la cuve le bouillon de légumes et le piment d'Espelette, mélanger.

Déposer sur le dessus le merlu.

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

Démarrer la cuisson - 8 minutes -



Osso bucco de veau

Sonia.B/recette-cookeo

Ingrédients :

4 Jarret de veau (ou osso bucco)
2 Oignons
3 c à s d'huile d'olive
2 c à s de farine
250 ml de vin blanc
5 carottes
1 branche de céleri
2 gousses d'ail
4 c à c de persil haché
500g de pulpe de tomate
1 cube de bouillon de légumes
1 orange bio
Bouquet garni
sel poivre

Préparation :

Préchauffer le cookeo en mode "dorer".

Eplucher les carottes, le céleri, les gousses d'ail et l'oignon puis coupez en rondelles les carottes et le céleri et émincez l'oignon et l'ail.

Verser l'huile dans la cuve puis faire dorer la viande avec les oignons émincés.

Fariner puis mettre les carottes, le céleri, l'ail, le laurier, du thym et le persil, mélangez et laisser cuire 10 minutes.

Ajouter la pulpe de tomate, le cube de bouillon et 10cl d'eau, saler et poivrer. Mélanger.

Passer en mode cuisson rapide pour 30 minutes.

A la fin de la cuisson ajouter les zestes d'orange et un peu de jus (plus ou moins selon les goûts), mélanger puis repassez en mode dorage quelques minutes. (le temps pour moi de faire cuire les pâtes).

Quiche sans pâte lardons champignons

Aude Titouan Corentin

Ingrédients :

200gr de lardons
3 gros champignons frais
20 cl de crème liquide
4 oeufs
100gr de fromage râpé
10 tomates cerises

Préparation :

Faire dorer les lardons et les champignons.
Pendant ce temps, dans un bol, battre les oeufs avec la crème.
Mettre tous les ingrédients dans un plat et le filmer.
Mettre 300ml d'eau très chaude dans la cuve, placer le panier puis le plat dans ce dernier.
Mettre en cuisson "rapide" ou "sous pression" 20min.

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Rouelle de porc sauce barbecue

1 Rouelle de porc
1 sachet maggi côte de porc barbecue
4 cc d huile
3 oignons roses
1 kilos de pommes de terre en cubes
1 boîte de champignons de Paris
Sauceline
350 mm d eau

En mode "dorer" faire revenir la Rouelle sur les 2 faces avec 2 cc d huile.
Reserver.
Faire revenir les oignons en lamelles avec les 2 cc d huile restante.
Mélanger le sachet d épices avec 350 ml d'eau, ajouter dans le cookeo puis mettre la rouelle.
30 minutes en cuisson rapide ou sous pression.
Ajouter les pommes de terre et les champignons puis remettre en cuisson sous pression 30 minutes.
Ajouter la sauceline et mettre en mode dorer 2 minutes pour épaissir un peu la sauce.

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.



Nouilles aux crevettes au gingembre

Cécilou Nysten

Ingrédients :

Crevettes fraîches
1 oignon rouge
1 poivron rouge ou jaune
2 c à s de sauce soja sucrée
Huile
Nouilles
1 bouillon cube de volaille
1 c à s de concentré de tomate
1 c à s de ketchup
Ciboulette hachée
Un jus de citron
Gingembre

Préparation :

Faire mariner dans du jus de citron et du gingembre les crevettes décortiquées.
Emincer l'oignon et couper en lamelles le poivron.
En mode doré mettre à chauffer les crevettes avec la marinade et ajouter la sauce soja sucrée.
Une fois bien caramélisées réserver.
Toujours en mode doré mettre un peu d'huile et faire dorer l'oignon et les poivrons puis ajouter les nouilles, de l'eau à hauteur, le bouillon de volaille émietté, le concentré de tomate, le ketchup, la ciboulette ciselée.
Mettre en cuisson rapide 2 minutes. Rajouter les crevettes, bien mélanger et servir.

Boeuf mijoté

Marie Christine Giacalone Sebastian

1 kg de boeuf à braiser dégraissé
6 belles carottes
2 oignons
6 gousses d'ail entières
thym branche
2 feuilles de laurier
Quelques feuilles de romarin
1 c à café d'huile d'olive
1 c à soupe rase de farine
400 ml de bouillon aux herbes (dégraissé)

En mode "dorer" faire revenir la viande, l'ail, les oignons émincés avec l'huile.
Remuer et laisser dorer 2 minutes.
Ajouter les carottes et les aromates ,sel et poivre.
Saupoudrer de farine et remuer.
Couvrir de bouillon chaud puis mettre en cuisson rapide 25 minutes (si la viande n'est pas trop nerveuse).
Au bout de ce temps vérifier la cuisson et au besoin remettre 5 minutes

Emincé de dinde aux côtes de blettes

2 belles escalopes de dinde

1 carotte

8 côtes de blettes

Ail et oignon

Fond de veau

Crème fraîche

Sel et poivre

1 pincée de curry

Mettre le cookeo en mode "Dorer".

Faire revenir les escalopes coupées en morceaux et les légumes avec l'ail et l'oignon.

Quand la viande est colorée ajouter tous les autres ingrédients.

Mettre le cookeo en mode "cuisson sous pression" 4min.

Si vous trouvez la sauce trop liquide ajouter de la maïzena.

Quiche lorraine

Recette Cookeo

Ingrédients

4 œufs

un peu de crème liquide (minimum 20 cl)

200 gr de lardons nature

Préparation

Dans un bol, battre les œufs.

En mode dorer, faire revenir les lardons.

Mélanger dans la cuve les lardons, les œufs battus et la crème.

Mettre en cuisson rapide pendant 3 minutes. (si le Cookeo ne veut pas se lancer (mise en erreur pour manque d'eau, , mettre 2 fois d'affiler le préchauffage et ça suffira pour faire votre quiche).

Cookeo dans la joie et la bonne humeur



One pot pasta franc-comtois

Karine Langlais

Ingrédients : (4 personnes)

1 oignon
1 cà s d'huile d'olive
1 boîte de pulpe de tomate
la moitié de la boîte d'eau
1 saucisse de Morteau
300 g de pâtes
100 g de comté râpé
ciboulette ciselée
Sel et poivre

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Préparation :

Peler et émincer finement l'oignon
Couper en tranches fines la saucisse de Morteau.
Faire chauffer l'huile en mode "dorer". Faire revenir la saucisse et l'oignon en remuant souvent pendant une dizaine de minutes.
Ajouter les pâtes, la pulpe de tomates, le lait, l'eau et bien remuer le tout.
Fermer le cookeo et mettre 6 min en cuisson rapide.
Ouvrir et saupoudrer de ciboulette émincée et de fromage râpé.
Remettre en maintenant au chaud 5 min, le temps que le fromage fonde.

cc0

Fricassée de poulet au riz et chorizo

Ingrédients :

100 gr de chorizo doux ou fort
700 gr d'aiguillettes de poulet
1 poivron vert
1 oignon
200 gr de maïs
3 c à s de sauce tomate ou coulis
250 gr de riz
450 ml d'eau
1 sachet de SPIGOL (épices espagnole)

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Préparation :

Faire préchauffer le cookéo, pour cela passez le en mode dorer.

Faire revenir le chorizo avec l'oignon 4 min.

Ajouter les aiguillettes de poulet, le poivron et le maïs 6min.

Verser le riz (sec), le sachet de SPIGOL et ajouter l'eau bien mélanger le tout.

Fermer le couvercle et programmer pour 14 min de cuisson.

Une fois le temps écoulé, bien mélanger le tout et servir.

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.

Filet mignon aux légumes frais, pommes de terre et mozzarella

Ingrédients :

1 filet mignon de porc
1 oignon
2 carottes
1 courgette
1 poivron rouge
3 grosses pommes de terre
Lardons de bacon
1 grosse cuillère à soupe de fond de veau
Sel et poivre
2 verres d'eau (50 cl)

Préparation :

Faire revenir le filet coupé en grosses tranches en mode "dorer".
Ajouter oignons et lardons de bacon 2 mn, réserver le tout.
Couper les carottes, la courgette, le poivron, et les pommes de terres, le tout en mirepoix (petits cubes).
Remettre la viande avec les légumes, l'eau et le fond de veau. Saler, poivrer.
Cuisson sous pression 8 mn.
Si besoin en fin de cuisson mettre de la sauceline pour épaissir, 3 mn en mode dorer.

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.



Paupiettes de veau à la tomate

Karine Lambert

Ingrédients : (4 personnes)

6 paupiettes
150gr de champignons de Paris
Une boîte de 250gr de tomates pelées
1 oignon
1 gousse d'ail
Herbes de Provence
20cl de vin blanc sec
2 cuillères à soupe de fond de veau
1 cuillères à soupe d'huile d'olives
Sel, poivre

Préparation :

Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Mettre l'huile d'olive dans la cuve avec l'oignon, l'ail et les paupiettes.

Démarrer le Cookeo en mode "dorer".

Faire revenir la viande de chaque côtés.

Ajouter tous les autres ingrédients, remuer.
Programmer 15 minutes en mode "cuisson rapide" pour le Cookeo 1 OU "cuisson sous pression" pour le Cookeo USB

Courgettes au chèvre, lardons et tomates

Ingrédients :

6 courgettes

3 tomates

1 paquet de lardons fumés

1 oignon émincé

1 bûche de fromage de chèvre

1 brique de crème

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Préparation :

Mettre le cookeo en mode "Dorer".

Faire revenir l'oignon et les lardons.

Ajouter les courgettes en rondelles et les tomates.

Mettre le cookeo en mode "cuisson sous pression" 7min.

Après la cuisson retirer l'excès de jus.

Ajouter la crème et le fromage.

Remettre le cookeo en mode "cuisson sous pression" 3min.

Tortilla



Ingrédients :

6 oeufs
150 ml de lait
5/6 pommes de terre cuites
2 oignons
sel / poivre
1 c à s d'huile

Préparation :

Mettre le cookeo en mode "dorer".
Faire revenir dans l'huile les pommes de terre
épluchées et coupées en cubes et les oignons mincés.
Dans un saladier battre les oeufs avec le lait.
Verser le mélange sur le mélange pommes de
terre/oignons et mettre en cuisson rapide 3 min.
Retourner sur une assiette pour démouler.

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.



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

edb



Petit salé aux lentilles

Emmanuelle Dauchel

Ingrédients : (6 personnes)

1 palette 1/2 sel (830 gr)
1 poitrine 1/2 sel (470 gr)
400 gr de lentilles vertes
1 oignon rouge
2 carottes (60 gr)
1 c à s d'huile d'olive
thym
1 cube de bouillon de légumes
150 ml de vin blanc sec (ou eau)
550 ml d'eau
poivre

Préparation :

Eplucher l'oignon et les carottes et les couper en morceaux.

En mode dorer (ou pendant le préchauffage) verser 1 c à s d'huile d'olive dans la cuve, y faire dorer rapidement les morceaux d'oignon et de carottes avec le thym.

Pendant ce temps, enlever la couenne de la poitrine 1/1 sel, dégraisser un peu si nécessaire et couper en 4 ou 6 morceaux.

Ajouter les viandes dans la cuve, les lentilles, le vin blanc sec, l'eau le cube de bouillon de légumes émietté et mélanger.

Programmer 25 mn cuisson sous pression (cuisson rapide)

Pâtes au chorizo

Véronique Fosse

Ingrédients :

250 g de pâtes
400 g de sauce tomate
500 ml d'eau
1 oignon émincé
1/2 chorizo coupé en rondelles
2 c à s d'huile d'olive
1 filet de vinaigre de xérès

Préparation :

Mettre le cookeo en mode "dorer".
Faire revenir dans l'huile d'olive, l'oignon avec le chorizo.
Déglacer avec le vinaigre de xérès.
Arrêter le mode "dorer".
Ajouter la sauce tomate, les pâtes et l'eau.
Mettre en cuisson rapide et cuire 8 min.

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

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.

Boeuf façon "BurguiBurger"

650g env.de filet ou entrecôte épaisse coupé
en gros cube
1 oignon en fine tranches
3 petites carottes (140g env.)
50g de lardons
Un petit bouquet garni (ou un cube bouquet
garni)
12 cl de vin rouge + 10 cl d'eau où (25cl de
vin seulement)
1/2 sucre
2 cuil. à soupe de d'huile d'olive
1 cuil.à soupe de farine
Poivre

Mettre à dorer les morceaux de viande avec l'huile
bien chaude puis les réserver.
Ajouter le vin et l'eau remuer pour décoller les sucs.
Ajouter les reste des ingrédients, remuer un peu
pour délayer la farine.
Cuisson pression 8mn
Ala fin de la cuisson ouvrir, rajouter la viande puis
refermer 3 à 4 mn pour réchauffer la viande.
Servir avec du pain pour Burger

Moules aux 3 épices et à la crème

Pour 2-3 personnes :

1,5kg de moules
2 gros oignons
Un petit bouquet thym & laurier (infusé dans 500 ml d'eau bouillante)
2 cuillères à café bombées de curcuma moulu
1 cuillère à café de gingembre moulu
1,5 cuillère à café de curry moulu
sel / poivre
50 cl de crème fraîche épaisse
1 filet d'huile d'olive

En mode "dorer" faire revenir les oignons émincés grossièrement dans l'huile d'olive puis y ajouter les épices curcuma, gingembre, curry.
Faire infuser le bouquet thym & laurier dans l'eau bouillante.
Arrêter le mode "dorer".
Ajouter la crème fraîche épaisse, saler et poivrer.
Remuer puis ajouter les moules.
Pour finir, ajouter le bouillon thym & laurier sans mettre le bouquet uniquement le liquide. Remuer.
Fermer le couvercle, passer en cuisson sous pression (ou cuisson rapide) pour 4 min.

Poulet au boursin et courgettes

800 gr de courgettes
600 gr de blancs de poulet
1 cœur de bouillon de volaille
100 ml vin blanc
75 gr de bacon
100 gr de boursin cuisine light
190 gr de pâtes crues
sel, poivre
eau

Laver les courgettes, les couper en dés et les mettre dans la cuve.
Mouiller avec le vin blanc et ajouter le cœur de bouillon de volaille.
Rajouter ensuite les pâtes, le bacon coupé en morceaux et le poulet coupé en cubes.
Saler, poivrer et mélanger le tout.
ajouter de l'eau à hauteur des aliments et lancer une cuisson rapide pour 12 minutes.
A la fin de la cuisson retirer l'excédent d'eau et incorporer le boursin en mode dorer quelques minutes pour faire fondre le fromage.



Sauté de porc à la tomate

Au RØre

Ingrédients :

Sauté de porc

1 oignon

tomates

pommes de terre (moyennes)

champignons de Paris

carottes coupées en rondelles

1 brique de coulis de tomate

1 verre d'eau

farine

Préparation :

En mode "dorer" faire revenir l'oignon émincé, la viande saupoudrée de farine, des quartiers de tomates, des pommes de terre coupées en 4, des champignons de Paris, des carottes coupées en rondelles.

Ajouter la brique de coulis et le verre d'eau, mélanger.

Cuisson sous pression 11 min.

A la fin de la cuisson mode mijoter pour épaissir la sauce.

esb

Tartiflette aux crozets

Coralie Soyez

Ingrédients :

200 g de crozets
2 paquets de lardons allumettes
Echalote
600 ml d'eau
1/2 fromage tartiflette

Préparation :

Faire revenir les lardons et l'échalote émincée en mode "dorer".

Rajouter les crozets, l'eau et saler.

Cuisson sous pression 7 min.

Ajouter le fromage, poivrer et cuire à nouveau 3 min sous pression.

www.cookeojbh.fr

Sanglier façon tajine aux pruneaux

environ 1kg/1kg500 epaule de sanglier coupé
en morceaux

1 cuil à soupe gingembre

1/2 cuil à soupe de cannelle

une dizaine de pruneaux

1 à 2 échalotes

eau

sel poivre

2 cuil à soupe huile

En mode "dorer" faire revenir les échalotes dans
l'huile.

Rajouter la viande faire revenir 5 à 8min.

Saupoudrer avec le gingembre et la cannelle bien
remuer, saler et poivrer.

Ajouter les pruneaux.

Recouvrir d'eau.

Cuisson sous pression 40min.

Servir avec de la semoule.



Paupiettes haricots verts

L'Art de la Cuisine avec Cookeo

Ingrédients :

6 paupiettes porc ou veau
600g haricots verts
4 tomates en dés
150 ml de vin blanc
1 gousse d'ail hachée
2 CS de sauceline liant express
2CS de concentré de tomates
Thym

Préparation :

En mode dorer faire dorer les paupiettes avec de l'huile d'olive, sel, poivre, thym.

Réservez les paupiettes et déglacez au vin blanc puis ajouter les tomates, le concentré de tomates, sel et poivre, thym, ail.

Ajoutez les haricots verts et bien mélanger.

Mettre les paupiettes sur le dessus puis mettre en cuisson rapide pendant 15 minutes.

À la fin de la cuisson ajoutez la sauceline.

Civet de marcassin

850 g de marcassin découpé en morceaux
75 cl de vin rouge (type Cahors)
1 petit verre de vinaigre de vin
3 carottes en rondelles
200 g de champignons de Paris coupés en 2
1 gros oignon émincé
2 échalotes émincées
2 branches de céleri coupées en tronçons de 2/3 cm
2 blancs de poireaux en rondelles
Laurier - Thym - Romarin
Huile et beurre
Farine
Sel et poivre

Marinade :

La veille, faire mariner la viande dans un plat avec le vin, le vinaigre, les légumes découpés et les épices, (sauf les champignons et les échalotes).

Couvrir de papier film et mettre au frigo.

Le lendemain :

Egoutter et fariner la viande.

En mode « Dorer », faire suer les échalotes dans le beurre et huile.

Ajouter la viande farinée et faire dorer les morceaux 7/8 minutes.

Recouvrir le tout avec la marinade.

Cuisson rapide 20 minutes .

A la fin de la cuisson ajouter les champignons de Paris.

Relancer la cuisson 15 minutes.

Si la sauce est trop liquide à votre goût, utiliser de la Sauceline pour l'épaissir.

Émincés de poulet sauce mascarpone tomate

Pour 4 personnes

Ingrédients

700 gr d'émincés poulet

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de fond de volaille

150 ml de coulis de tomate

100 gr de tomate concentré

250 gr de mascarpone

1 gousse d'ail coupé finement

50 ml d'eau

Sel, poivre

Dans la cuve, mettre l'huile, le poulet, l'ail et faire dorer pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter l'eau, le fond de volaille, le coulis de tomate, le concentré de tomate, le sel, le poivre. Mélanger. Programmer 7 minutes en cuisson rapide ou en cuisson sous pression.

A la fin de la cuisson, ajouter le mascarpone puis mélanger et laisser votre Cookeo en "maintient au chaud" jusqu'au moment de servir

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 Cookeo en cuisson rapide 20 minutes.

Une fois la cuisson terminée passer au mixer.

Bourguignon de daim au vin rouge et au pain d'épices

Pour 6 personnes

1,5 kg de daim à mijoter coupé en cubes
4 oignons émincés
150 g de lardons fumés
4 carottes coupées en rondelles
huile d'olive
2 feuilles de laurier
80 g de pain d'épices
1 bonne bouteille de vin rouge
sel, poivre
1 c à café de 4 épices
1 bouillon cube de boeuf

Faire revenir dans la cuve du Cookéo en mode dorer les lardons et les oignons dans de l'huile d'olive. Rajouter le reste des ingrédients y compris le pain d'épices émietté.

Bien mélanger puis rajouter le vin rouge, 1 cube de bouillon de boeuf et compléter avec un peu d'eau si besoin de manière à arriver au niveau de la viande. Cesser de dorer et passer en cuisson rapide 35 mn. Si trop liquide, rajouter une cuillère à soupe de sauceline.

Servir avec des pommes vapeur ou du riz blanc



Haricots blancs façon cassoulet

Emmanuelle Dauchet

Ingrédients :

680 gr de haricots blancs
6 carottes (300 gr)
4 pilons de poulet
4 diots de savoie fumés (aux cèpes pour moi)
2 échalions ou 1 oignon
3 tomates
70 g de concentré de tomate
1 cube de bouillon de légumes
200 ml de vin blanc sec
200 ml d'eau
1 c à s d'huile d'olive
100 gr de crème épaisse (falcutatif)
thym
sel poivre

Préparation :

Monder et épépiner les tomates et les couper en morceaux.
Faire dorer les pilons de poulet, avec un peu d'huile, sur toutes leurs faces pendant environ 8 mn.
Eplucher et émincer grossièrement les échalions et les ajouter dans la cuve.
Eplucher les carottes, les couper en rondelles.
Ajouter les diots de Savoie dans la cuve et poursuivre le dorage pendant encore 5 mn, en remuant de temps en temps.
Ajouter dans la cuve les tomates, les rondelles de carottes, les haricots blancs, le vin blanc, le cube de bouillon de légumes et le concentré de tomate délayés dans les 200 ml d'eau, le thym, sel et poivre et mélanger.
Programmer cuisson sous pression (cuisson rapide) pendant 15 mn.
Enlever les pilons de poulet et les diots de Savoie, les réserver au chaud, et poursuivre la cuisson des haricots et carottes pendant 15 mn.

Ajouter si nécessaire la crème épaisse, mélanger, vérifier l'assaisonnement, remettre les viandes dans la cuve et laisser en mode maintien au chaud pendant 2 à 3 mn de façon à réchauffer les viandes.

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 nacrer 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.



Rouelle de porc aux pommes de terre

Emmanuelle Dauchet

Ingrédients (5/6 personnes) :

1 rouelle de porc avec os (1 kg 600)
2 tranches de poitrine de porc fumée (90 g)
250 g de champignons de Paris
2 carottes (130 g)
1 oignon rouge
2 échalions ou 2 oignons blonds
1 kg de pommes de terre à chair ferme
2 tomates mûres (200 g)
1 cube de bouillon pot au feu
1 c à s de fond de veau
100 ml de vin blanc sec
1 c à s de maïzena
2 c à s d'huile d'olive
250 ml d'eau
thym, sel et poivre

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve, saler et poivrer la rouelle et la faire revenir sur les 2 faces pendant environ 8 min.

Couper les pieds des champignons, les laver et les couper en lamelles.

Eplucher et émincer grossièrement les échalions et l'oignon.

Eplucher les carottes et les couper en rondelles.

Enlever la couenne de la poitrine fumée et couper en morceaux.

Laver et couper les tomates en morceaux.

Ajouter dans la cuve, les champignons, les échalions, l'oignon, les tomates, la poitrine fumée et les carottes en faisant en sorte qu'il y ait des ingrédients dessus et dessous la rouelle.

Verser l'eau, ajouter le cube de bouillon, rectifier l'assaisonnement et mettre en cuisson rapide (sous pression) 30 min.

Pendant ce temps éplucher les pommes de terre et les couper de façon à ce qu'elles aient toutes la même taille.

A la fin de la cuisson prélever un peu de jus et y mélanger le vin blanc, la maïzena et le fond de veau. Verser le mélange dans la cuve, déposer les pommes de terre dessus et remettre 30 min en cuisson rapide.

www.cookeojbh.fr

Pâtes tunisiennes

500g de pâtes (au choix)
4 morceaux de poulet
3 cs de concentré de tomates
1 cs de piment moulu
1 cc de curcuma
1 cs de ras el hanoute
8 gousses d'ail
4 piments
huile d'olive
sel

Dans un généreux fond d'huile d'olive, faire revenir le poulet, le concentré de tomates et les épices pendant 2 minutes en mode "dorer", puis verser un grand bol d'eau chaude.

Pendant que cela mijote à feu doux, éplucher les gousses d'ail

Ajouter le tout à la préparation, saler.

Ajouter un litre d'eau bouillante, puis laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes environ dans votre cookeo

Une fois la sauce réduite, ajouter 4 piments fendus sur leur longueur, et laisser cuire 10 minutes de plus.

Cuire les pâtes, mélanger à la sauce, décorer avec la viande et les piments.

Servir immédiatement.

Rousette à la crème et au citron

Pour 2 parts moyennes

1 rousette de 250 gr environ
2 c à s de vin blanc
2 c à s de citron
2 c à s généreuses de crème fraîche
sel/poivre

Laver la rousette et la découper en tronçons.
Mettre dans le cookeo les liquides, les tronçons
puis le sel/poivre.
Bien mélanger et cuisson rapide (ou sous
pression) 5 min.
En fin de cuisson : Ajouter la crème, mélanger
et Épaissir la sauce avec de la sauceline.

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 1 huile 2-3 min.

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

Poulet au curry

1 poulet
1 pomme
3 tomates (ou hors saison une petite boîte de tomates pelées en conserve)
1 oignon
1 pincée de cannelle,
1 pincée de muscade,
1 pincée de sel,
1 pincée de poivre
2 cuillères à soupe de curry
1 cube de bouillon de poule
100 ml d'eau

Epluchez l'oignon et émincez-le finement.
Pelez la pommes, ôtez le coeur et les pépins et râpez-la ou coupez-la finement.
Coupez le poulet en morceaux.
En mode "dorer" faites dorer le mélange oignon pommes pendant 4 minutes.
Ajoutez ensuite les morceaux de poulet et continuez à dorer pendant 6 minutes de plus.
Ajoutez les épices, mélangez, puis les tomates pelées coupées en dés, le sel, le poivre et le cube de bouillon de poulet.
Mouillez avec les 100ml d'eau.
Cuisson rapide pour 10 minutes.

Gâteau fondant au chocolat

3 oeufs
150 gr de chocolat + environs 50gr
100 gr de sucre fin
75 gr de beurre
50 gr de farine de châtaigne (ou pâtissière)
50 gr de maizena
1 ou 2 c à s de lait
250ml (25cl) d'eau
papier aluminium

Faire fondre les 150gr de chocolat avec le lait dans un bol. Une fois le chocolat fondu, incorporer le beurre coupé en morceaux dans le chocolat et mélanger pour qu'il fonde également.

Dans un saladier casser les oeufs et mélanger les avec le sucre, puis la farine, puis la maizena et finalement le chocolat fondu.

Verser la préparation dans un moule et mettre au milieu de la préparation les 50gr de chocolat en morceaux. Mettre l'eau dans la cuve, le panier vapeur et le moule dans le panier vapeur. Couvrir de papier aluminium le moule et mettre à cuire 25 minutes en cuisson rapide.

Pain à la vapeur

Ingrédients :

150 g d'eau
1 sachet de levure de boulanger
déshydratée ou 12 g de levure fraîche
250 g de farine
1 c à c de sel (5 g)

Préparation :

Pétrir tous les ingrédients.
Laisser lever pendant 30min.
Dégazer la pâte.
Former une boule et la déposer dans un plat graissé
entrant dans la cuve.
Laisser lever encore 1 heure à l'abri.
Mettre 200 ml d'eau dans la cuve et cuire
45 min en cuisson rapide dans le panier vapeur
avec un film dessus.



Rouelle de porc à la chinoise

Manue Valy

Ingrédients :

12 c à soupe de nuoc mam

120gr sucre poudre

2 gros oignons

eau

1 rouelle de porc

Préparation :

Faire mariner 3 à 5h mais 1 nuit c'est mieux la rouelle avec les oignons émincés, le nuoc mam, le sucre et 1 grand verre d'eau..

Après le temps de marinade égoutté faire dorer dans un peu d'huile la rouelle sans la marinade, rajouter ensuite la marinade puis couvrir légèrement la rouelle d'eau si besoin, faire cuire sous pression 40 min...

Accompagné de riz un régal 😊

ccb



Sauté de porc au curry

Valérie Mallet Guillot

Ingrédients (4/5 personnes) :

1 kg de sauté de porc
2 oignons
1 petite boîte de concentré de tomates
1 1/2 verre d'eau
1 petite brique de crème semi-épaisse
1 c à s de curry
piment de cayenne
Thym
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation :

Mettre l'huile d'olive dans la cuve et faire revenir le sauté de porc en mode "dorer".

Ajouter les oignons émincés et faire revenir quelques minutes.

Ajouter ensuite les autres ingrédients et lancer en mode cuisson sous pression pour 8 min

Servir avec du riz.

Riz saumon et poireau

250gr de riz cru
2 pavés de saumon
Poireaux frais ou surgelés
550ml d'eau
100ml de vin blanc (ou remplacer par
100ml d'eau)
1 oignon et/ou 1 échalote émincée
200ml de crème fraîche épaisse
Du parmesan
1 cube bouillon de poisson ou légume
Poivre, épices pour poisson, herbes de
provence

En mode "dorer" (sans attendre le
préchauffage) mettre un peu de beurre ou
d'huile, ajouter l'oignon et/ou l'échalote, les
poireaux, le riz, l'eau avec le bouillon cube
émiété, le vin et mélanger.
Ajouter par dessus les pavés de saumon puis
assaisonner.
Mettre en cuisson sous pression (cuisson
rapide) 12 minutes.
Mélanger et ajouter la crème et le parmesan
en mettant en mode "dorer" 1 petite minute.

Gnocchis aux lardons, poivrons et sa sauce douce

Lau Rie

Ingrédients : pour 3 personnes

380 gr de Gnocchis (1 paquet lustucru)

150 gr de poivrons surgelés

150 gr de lardons

1 petit oignon

150 ml d'eau

150 ml de crème liquide 30%

1 jaune d'oeuf

1/2 petite boîte de concentré de tomates

Préparation :

En mode "dorer" faire revenir oignons et lardons puis ajouter les poivrons surgelés. Mélanger régulièrement pendant 3/4 minutes.

Ajouter l'eau, la crème, le concentré, les gnocchis, saler, poivrer et mélanger.

Lancer la cuisson sous pression 4 minutes.

Mettre le jaune d'œuf pour épaissir (attention vite mélanger) et laisser la préparation 1 minute en maintien au chaud.

pour les gourmands : ajouter une peu de parmesan dans la préparation puis dans un plat au four déposer la préparation, saupoudrer de gruyère et quelques minutes sous le grill



Sauté de Porc moutarde à l'ancienne et au Vin blanc

Severine Rossi

Ingrédients :

800 g de rôti de porc
1 cuillerée de moutarde à l'ancienne
1 cuillerée de moutarde de Dijon
Origan
Herbes de provence
5 baies
1/2 brique de vin blanc
3 échalottes
Maïzena
crème fraîche

Préparation :

Faire revenir les échalottes émincées avec le porc en morceaux (un rôti découpé pour ma part), les deux moutardes, les épices.

Mettre ensuite le vin blanc puis cuire 7 min cuisson sous pression.

A la fin de la cuisson ajouter de la crème fraîche de la maïzena, remuer et maintient au chaud 1 min.

esb

Flan coco

Ingrédients :

1 boîte de lait concentré sucré (397g)

la même boîte remplie de lait

4 oeufs

1 c à c de maïzena

1 boîte remplie de noix de coco râpée (100g)

80g de sucre (pour le caramel)

Préparation :

Napper un plat qui aille dans le cookeo de caramel.

Dans un saladier mélanger les ingrédients puis verser la préparation dans le plat nappé de caramel.

Verser 40cl d'eau dans la cuve puis déposer le plat dans le panier vapeur.

Cuisson rapide 15 min.

Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur au minimum 1h.

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Waterzoï de poisson

1 oignon
3 carottes
1 blanc de poireau
3 branches de céleri
4 pommes de terre
1/2 verre de vin blanc
400g de poisson blanc
fond de poisson ou de volaille
thym laurier
10cl de crème
2 jaunes d'oeufs
Persil

Faire suer les légumes émincés dans un peu de matière grasse en mode "dorer".

Ajouter les pommes de terre en dés.

Verser le vin, le fond de poisson/volaille, le thym, le laurier, un peu de poivre, et 400ml d'eau.

Cuire 5 min en mode pression.

Ouvrir et ajouter le poisson

Cuire 1 min en mode pression

Mélanger la crème et les jaunes. Ecarter le poisson et verser le mélange en remuant bien.

Remettre en mode dorer et mélanger et stopper au 1^{er} bouillon.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Ajouter le persil ciselé et déguster de suite.



Nouilles aux crevettes

Au Rorus

Ingrédients :

Nouilles

1/2 cube de bouillon

épices pâtes (ducros)

huile d'olive

Crevettes

Préparation :

Mettre les pâtes avec le demi bouillon cube et les épices dans la cuve. Recouvrir d'eau et mettre en cuisson rapide la moitié du temps indiqué sur le paquet.

Vider les pâtes et mettre en mode "dorer".

Mettre un filet d'huile d'olive et faire revenir les crevettes avec les épices que vous voulez.

Mélanger les pâtes et les crevettes.

ccb



Gâteau à la confiture

Ingrédients :

3 oeuf
200 g de farine
100 g de sucre glace
1 sachet de sucre vanillé
1 sachet de levure
10 cl de crème fluide
1 c à s de confiture

Préparation :

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
Mélanger les jaunes d'oeuf avec les sucres fin et glace et vanillée. Ajouter la farine et la levure.
Monter les blancs en neige.
Mêler les blancs monté en neige à la préparation.
Ajouter le sucre vanillé et la confiture.
Mettre la pâte dans un moule (18 cm), le filmer.
Mettre le moule dans le panier vapeur.
Mettre 400 ml d'eau dans la cuve et cuire sous pression 45 mn.

ccb

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.

Sanglier à la confiture de quetsches

800g de sanglier
50cl de vin rouge
2 carottes
1 gros oignon
1 feuille de laurier
2 c à s de confiture de quetsches
1 c à c de fond de veau
1 c à s de maïzena
sel, poivre

En mode "dorer" faire dorer le sanglier.
Réserver.

Puis faire suer l'oignon émincé.

Ajouter les morceaux de viande et le vin rouge.

Puis les carottes coupées en rondelles, le laurier, le fond de veau.

Ajouter la confiture de quetsche.

Mettre en mode cuisson rapide 25 mn.

A la fin de la cuisson prélever un verre de sauce et ajouter 1 c a s de maïzena bien mélanger et remettre dans le cookéo.

Repasser en mode dorer pour 5 mn

Sauté d'agneau à la cardamone et ses petits légumes

500 g de viande d'agneau
200 g de carottes surgelées
200 g de courgettes surgelées
4 pommes de terre
1 oignon rouge émincé
1 marmite de bouillon de légumes Knorr
30 cl d'eau
1 cuillère à café de cardamome moulue
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Farine
Sel, poivre

Faire revenir la viande farinée dans l'huile en mode "dorer".
Ajouter l'oignon.
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve les 30 cl d'eau, la marmite de bouillon, les légumes surgelés, les pommes de terre, la cardamome et mélanger le tout
En mode « sous pression » ou « cuisson rapide »
Démarrer la cuisson pour - 20 minutes -

Soupe de carotte au curry et lait de coco

Marie Roth

Ingrédients : (pour 4 personnes)

1 kg de carottes
1/2 oignon
1 cube de bouillon de volaille
1 brique de 20 cl de lait de coco
1 c à c de curry en poudre
1 c à c de curcuma
2 c à s d'huile d'olive
50 cl d'eau environ
sel et poivre

Préparation :

Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
Eplucher l'oignon et en émincer une moitié.
En mode "dorer" faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon, le curry, le curcuma et du poivre, mélanger pendant 2 min avant d'ajouter les carottes.
Faire suer l'ensemble environ 5 min puis ajouter le bouillon de volaille dilué dans l'eau couvrir à hauteur.
Cuisson rapide 12 min.
Vérifier la cuisson des légumes et rajouter un peu de temps si besoin.
Mixer avec un mixer plongeant puis ajouter la brique de coco, ajouter du sel si besoin.

Préparation pour fajitas

1cs d'huile d'olive
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 boîte de maïs
400gr de filet de poulet
1 boîte de sauce pour fajitas
100ml d'eau
sel/poivre
1 pincée de piment d'espelette
maizena si besoin
8 fajitas.

Couper en petit morceaux les poivrons et les filets de poulet.

Mettre en mode dorer avec l'huile.

Faire revenir les poivrons puis le poulet.

Ajouter le maïs.

Mettre la sauce pour fajitas.

Ajouter l'eau et si besoin la maizena.

Rajouter les épices, mélanger avec une spatule en bois. Mettre en cuisson rapide 3 minutes.

Prendre les fajitas, les humidifier légèrement et faire chauffer quelques seconde a la poêle.

Remplir avec la préparation.



Rôti de porc et pâtes

Sabrina Alcobendas

Ingrédients :

1 roti de porc

500 ml de fond veau dilue

Herbe de Provence

sel poivre.

Des pâtes

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et cuisson rapide 40 min. Sauf les pâtes

Quand le rôti est cuit, le sortir de la cuve.

Mettre des pâtes dans le jus et rajouter de l'eau si nécessaire pour les couvrir.

Cuisson rapide la moitié du temps indiqué sur le paquet de pâtes.

ccb

Gratin de chou fleur aux moules et tendres perles

Genejaimecuisiner

Ingrédients :

200 ml d'eau

200 g de chou fleur

30 à 40 g de tendres perles crues

Curcuma

200 g de moules

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Préparation :

Mettre 200 ml d'eau dans la cuve avec le chou fleur, un cubor et le curcuma.

Cuire sous pression 5 mn.

Rajouter les tendres perles et remettre en cuisson sous pression 5 min.

Incorporer les moules congelées encore 2 min sous pression.

Mélanger le tout et verser dans un plat à gratin.

Passer 15 à 20 min au four.

Pudding portugais

Ingrédients :

1 moule (ou une casserole)
11 jaune d'oeufs
1 oeufs entier
12 CAS de sucre
3 CAS de maizena
1 demi litre de lait
caramel liquide
1 petite verre de porto
400ml d'eau

Préparation :

Verser le caramel dans le moule en nappant bien les bords
battre les jaunes d'oeufs, l'oeuf entier et le sucre.
Diluer le lait avec la maizena et verser sur la preparation.
ajouter le porto (pas obligatoire) et bien melanger.
Verser dans le moule et couvrir correctement avec du film alimentaire special micro onde.
mettre l'eau dans la cuve(400ml) puis le moule
cuisson rapide ou sous pression 15mn.
Sortir le moule, bien laisser refroidir puis placer au frigidaire 1hr minimum puis demouler.

Ebly tomate jambon saucisses

Ingrédients :

200g ebly
1 oignon émincé
environ 125g dès de jambon
1 tomate coupé en cubes
4 saucisses de Francfort coupé en tranches
300ml de bouillon de volaille
Epices à votre convenance

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Cuisson rapide 10 min.

Plov (plat traditionnel Ouzbek)

300 g de veau ou d'agneau
1 oignon
3 carottes
Cumin
Paprika
Sel, poivre
Huile

Émincer l'oignon.
Couper la viande en petits cubes et la carotte en petits bâtonnets.
Mettre l'oignon à dorer avec 1 cuillère à soupe d'huile.
Ajouter la viande.
Quand c'est doré ajouter les bâtonnets de carottes le cumin le sel poivre et le paprika.
Couvrir d'eau et cuisson sous pression 38 min.
Quand c'est fini ajouter du riz (environ 2 sachets) en cuisson sous pression 6 minutes.

Pommes de terre à la savoyarde

6 pdt

125g de lardons

125g de fromage a raclette...

40cl de creme fleurette

100ml d'eau

250g de mascarpone

Peler et couper les pommes de terre.
Mettre tous les ingrédients dans la
cuve et melanger.
mode cuisson rapide : 10 minutes

Osso bucco à la milanaise

6 jarrets de veau
2c à s de farine
4 belles carottes coupées en petits dés
1 oignon émincé
1 cube de bouquet garni
1 c à s de poudre de fond de veau
1 briquette de coulis de tomate (20cl)
1 c à s de sucre
3 tomates fraîches coupées en dés
Sel poivre huile d'olive
1 orange
De l'eau

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

En mode dorer, faire dorer les carottes et l'oignon dans un peu d'huile (2 ou 3 min)
Réserver le tout dans un bol.
Remettre un peu d'huile d'olive dans la cuve faire dorer la viande très brièvement.
Saupoudrer de farine et mélanger.
Ajouter environ 150 ml d'eau, le cube de bouquet garni et bien mélanger laisser dorer 2 min.
Ajouter les tomates, la poudre de fonds de veau, remettre les carottes ajouter le coulis le sucre du sel du poivre et environ 100 ml d'eau mélanger puis lancer la cuisson sous pression pour 30 min
En fin de cuisson ajouter un peu de sauceline mettre un peu de zeste d'orange et laisser au chaud.



Bolognaise de porc et ses petits légumes

Ingrédients :

1 oignon
500 g d'échine de porc
2 poivrons
3 courgettes
5 ou 6 carottes
500 g de coulis de tomate
200 ml de vin blanc

Préparation :

Émincer les poivrons les faire dorer dans un peu d'huile.

Hacher la viande avec l'oignon.

Couper les carottes et les courgettes en morceaux.

Ajouter le hachis aux poivrons, mélanger pour que ça prenne un peu de couleur.

Y ajouter les carottes et les courgettes puis la sauce tomate et le vin, assaisonner.

Cuisson sous pression ou rapide 10 min.

Pain au cookeo

Ingrédients :

500 g de farine
25 cl d'eau tiède
1 sachet de levure boulangère
1 c à c de sel

Préparation :

Mette à pousser la pâte pendant 2 h.
1 h de cuisson rapide dans le panier
vapeur avec un film dessus et 200 ml
d'eau dans la cuve

www.cookeojbh.fr

Gigot d'agneau

1 kg d'agneau
1 oignon
1 gousse d'ail
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau avec un fond de veau
1 boîte de champignons
sel - poivre
herbes de provence
1 c-a-s de farine

En mode dorer, faire dorer l'oignon dans un peu d'huile d'olive.
Ajouter les morceaux d'agneau et laisser rissoler.
Saupoudrer de farine, bien mélanger.
Ajouter l'eau, le fond de veau et le vin blanc.
Mettre en cuisson rapide pendant 20 minutes.
Remuer et ajouter les champignons.
Remettre en cuisson rapide pendant 20 minutes.

Quiche sans pâte lardons champignons

Aude Titouan Corentin

Ingrédients :

200gr de lardons
3 gros champignons frais
20 cl de crème liquide
4 oeufs
100gr de fromage râpé
10 tomates cerises

Préparation :

Faire dorer les lardons et les champignons.
Pendant ce temps, dans un bol, battre les oeufs avec la crème.
Mettre tous les ingrédients dans un plat et le filmer.
Mettre 300ml d'eau très chaude dans la cuve, placer le panier puis le plat dans ce dernier.
Mettre en cuisson "rapide" ou "sous pression" 20min.

Cookeo dans la joie et la bonne humeur



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.



Ragoût de pommes de terre et carottes aux lardons

Cindy Lecomte

Ingrédients :

4 pommes de terre
3 carottes
1 oignon
Maïzena
400 ml de bouillon de légumes
10 cl de vin blanc
1 barquettes de lardons

cookeo dans la joie et la bonne humeur

Préparation :

Faire revenir l'oignon émincé et les lardons 5 min.

Mettre les pommes de terre et les carottes pelées et coupées en morceaux. Mélanger.

Mettre 2 cuillerées de maïzena, remuer.

Ajouter le vin blanc et le bouillon, saler, poivrer.

Cuire 10 min en cuisson rapide (sous pression).

ccb

Couscous végétarien

300 g de semoule de couscous complète
1 c à s d'huile d'olive
2 oignons coupés en lamelles
2 poivrons verts coupés en dés
4 carottes coupées en bâtonnets
2 courgettes coupées en dés
200 g de céleri-rave coupé en dés
1 bouquet garni
50 cl de bouillon de volaille
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 cuil. à soupe d'épices pour couscous
1 boîte de 200 g de pois chiches au naturel rincés et égouttés
20 g de beurre
brins de menthe pour le décor
gros sel
sel

En mode "dorer" faire revenir les oignons et les poivrons 5 min.
Ajoutez les carottes, les courgettes, le céleri-rave et le bouquet garni.
Versez le bouillon.
Ajoutez le concentré de tomates et les épices.
Salez légèrement.
Mélangez.
Mettre en cuisson rapide pendant 15 minutes.
Semoule faite à part.

Coq au vin

Cindy Riedinger

Ingrédients :

1 coq en morceaux
1 bouteille de vin rouge
navets
oignons
carottes
Thym et laurier
Fond de veau
Champignons
lardons
1 paquet de pommes de terre "lunor"

Préparation :

Faire mariner la viande avec les navets, les carottes, l'oignon, le thym et le laurier.

le lendemain :

En mode "dorer" faire revenir les lardons et les champignons.
Rajouter le vin de la marinade avec la viande et le fond de veau.
Cuisson rapide 25 min.
Rajouter les légumes de la marinade et les pommes de terre "lunor" et remettre en cuisson 15 min.

Tortilla au chorizo

Cindy gourmande

Ingrédients :

3 pommes de terre

Un quart de chorizo doux

5 oeufs

poivre

gruyère râpé

Préparation :

Éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux.

Mettre en mode "dorer".

Faire revenir les morceaux de pommes de terre.

Casser les oeuf et couper le chorizo en dés.

Mélanger le tout (PdT chorizo et oeuf).

Mettre dans un plat adapté pour le cookeo en couvrant avec du film alimentaire.

Mettre 200 ml d'eau puis le plat dans le panier.

Cuisson rapide 18 min

Cookeo dans la joie et la bonne humeur



www.cookeojbh.fr



Emincés de poulet et carottes au curry

Cél Ine

Ingrédients : (1 ou 2 personnes)

1 gros oignon en lamelles
1 escalope de poulet émincée
5 carottes en rondelles
Vin blanc (25 ml)
Huile d'olive
crème (100/150 ml)
curry
100 ml d'eau
sel

Préparation :

En mode "dorer" mettre les lamelles de poulet avec l'huile d'olive le temps du préchauffage.

Déglacer avec le vin blanc.

Rajouter les rondelles de carottes et mettre 7 min en cuisson rapide (sous pression) avec 100 ml d'eau.

A la fin de la cuisson remettre en mode "dorer" et ajouter la crème, le sel et le curry.

Bien mélanger jusqu'à réduction de la sauce.

ceb

Sauté de sanglier tomaté

1kg d'épaule de sanglier environ
1 grosse boîte de tomates pelées en dés
2 cuil à soupe d'ail en poudre
1 cuil à soupe de gingembre
2 cuil à soupe de sauce soja
2 cuil à soupe huile
1 cuil à soupe de sucre en poudre
sel poivre

En mode "dorer" faire revenir viande environ 5 à 8min dans l'huile.
Ajouter les épices, les tomates, le sucre, le sel, le poivre et la sauce soja.
Bien remuer.
Cuire sous pression 40min.
Servir avec des pâtes.

Carbonnade flamande aux pruneaux

Pour 2 personnes :

500gr de bœuf en dès

2 oignons

1 sachet de pruneaux

1 l de bière brune de table ou Leffe
brune

1 à 2 c à s de cassonade brune

Sel, Poivre

Farine

Rouler la viande dans la farine puis la faire revenir sur tous ses côtés en mode "dorer".

Réserver la viande en gardant le jus de cuisson dans la cuve.

Faire revenir les oignons puis rajouter la viande et saler-poivrer.

Ajouter la bière à hauteur de la viande, ajouter les pruneaux, la cassonade et mélanger.

Mettre 35 minutes en cuisson rapide (sous pression).

Si besoin en fin de cuisson ajouter un peu de Maizena Express sauce brune pour épaissir la sauce.

Saumon façon blanquette (ou presque)

3 gros pavés de saumon frais (à couper en deux)
2 cc de fumet de poisson
20 cl d'eau
20 cl de crème semi épaisse
1 cs de sauceline
5 belles carottes (à couper finement en demi rondelles)
2 belles poignées d'oignons émincés congeler (ou un frais à émincer)
 $\frac{1}{2}$ cube de bouquet garni
Une grosse poignée de ciboulette fraîche ciselée

Cookeo dans la joie et la bonne humeur

Cuire les carottes à la vapeur dans le panier avec 200 ml d'eau 5 min en cuisson sous pression.

Sortir le panier, récupérer le jus de cuisson dans un verre doseur et ajouter de l'eau pour obtenir 200 ml. En mode dorer faire revenir rapidement les oignons verser un peu du jus de cuisson faire fondre le $\frac{1}{2}$ cube de bouquet garni ajouter le fumet de poisson et le reste de jus pour que tout soit bien dilué.

Ajouter les carottes et le saumon sous pression 4 min. Ajouter la crème la sauceline et la ciboulette et laisser dorer pas longtemps pour que cela épaisse un peu. Servir avec du riz

Si la cuisson du saumon n'est pas suffisante (ça dépend de la taille et l'épaisseur des morceaux) laisser le mode dorer un peu plus longtemps car en relançant une cuisson sous pression il risquerait d'être trop cuit

Boeuf aux oignons

Mégane Mawé



Ingredients :

3 beefsteacks
2 gros oignons
3 c à s de sauce soja
1 filet d'huile d'olive
1/2 cube de bouillon de boeuf
1 c à c de maïzena
eau

Préparation :

Couper le boeuf en fines lamelles.
En mode "dorer" faire revenir la viande dans un peu d'huile, réserver.
Emincer les oignons et les faire dorer avec un filet d'huile 5 mn.
Ajouter le boeuf, la sauce soja, le bouillon cube et couvrir avec de l'eau.
Cuisson rapide 2 mn.
Servir avec des nouilles chinoises.

ccb



Sauté de porc à la tomate

Au RØre

Ingrédients :

Sauté de porc

1 oignon

tomates

pommes de terre (moyennes)

champignons de Paris

carottes coupées en rondelles

1 brique de coulis de tomate

1 verre d'eau

farine

Préparation :

En mode "dorer" faire revenir l'oignon émincé, la viande saupoudrée de farine, des quartiers de tomates, des pommes de terre coupées en 4, des champignons de Paris, des carottes coupées en rondelles.

Ajouter la brique de coulis et le verre d'eau, mélanger.

Cuisson sous pression 11 min.

A la fin de la cuisson mode mijoter pour épaissir la sauce.

esb

Blancs de poulet farçis au cantal

Ameline Legros

Ingrédients : pour 4 personnes

4 blancs de poulet
Du cantal
1 brique de vin blanc
Tranches de lard
500 g de haricots
3 carottes
1 verre d'eau

Préparation :

Aplatir les blanc de. Poulet mettre du Cantal dedans et enrouler de lard.

Faire dorer 4/5 minute les morceaux de viande.

Enlever les morceaux et mettre les légumes le vin et le verre d'eau et remettre la viande dessus.

Mettre à cuire sous pression pendant 10minutes.



Marinade de crevettes

TiTia Prendlelarge

Ingrédients :

marinade 1 à 3 h avant cuisson

1 citron vert

3 c à soupe de sauce soja

1cc de curry

1 cc de gingembre

1 gousse d ail

Poivre

Crevettes

Préparation :

En mode dorer

A l huile d'olive, ou ici huile de coco

ccb

Risotto bacon et potimarron

Pour 6 personnes

200 g de lardons de bacon
1/2 potimarron coupé en cubes
350 g de riz pour risotto
1 l d'eau
1 marmite de bouillon de poule
Un peu de crème
Du parmesan

Faire revenir les lardons en mode dorer.
Ajouter les cubes de potimarron puis le riz.
Arrêter le mode dorer et ajouter l'eau et la
marmite de bouillon.
Passer en cuisson sous pression 15 min.
En fin de cuisson ajouter un filet de crème et
du parmesan



Couscous poulet et merguez

Cookeo

Ingrédients : pour 4 personnes

2 cuisses de poulet coupées en 2

4 merguez

huile d'olive

1 boîte de concentré de tomates

1 c à s d'épices à couscous

1 cube de bouillon de boeuf

1 kg de légumes surgelés

Préparation :

Faire dorer le poulet dans l'huile, le remplacer par les merguez.

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

Mettre en cuisson rapide 15 min.

Faire la semoule à part.

ccb

Pigeon aux petits pois

Titia Zaza

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 2 pigeons
- 150g de lardons fumés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500g de petits pois
- 350 ml eau
- fond de volaille

Mettre l'huile d'olive en mode dorer faire revenir les pigeons quelques instants (la peau est très fine donc très rapidement pour pas que ça brûle). retirer et faire revenir les lardons. Rajouter les 2 pigeons et insérer les petits pois. Ajoutez le fond de volaille et l'eau. Mode cuisson rapide pendant 20 minutes.

Accompagner de frites



Youvetsi d'agneau

Laurie Niadruoj

Ingrédients :

500 g de gigot d'agneau
1 oignon
1 gousse d'ail
2 c à s de concentré de tomates
1 grosse boîte de tomates concassées
200 ml de bouillon
Petites pâtes style "langues d'oiseau"
Feta

Préparation :

Choisir la recette préenregistrée du bœuf bourguignon dans les recettes du cookeo.

Couper la viande en cubes. La faire revenir avec l'oignon coupé en morceaux. Pdt 10 minutes plus ou moins.

Ajouter la gousse d'ail écrasée et le concentré de tomate. Pdt 5 petites minutes.

Ajouter les tomates concassées et le bouillon. Cuisson rapide 20 min.

Ajouter les pâtes cuites (pas totalement cuites sinon elles seront trop molles à la fin de la cuisson), des cubes de feta et laisser cuire 7 minutes (en manuel cette fois).

Gratiner au four mais ça ce n'est pas obligatoire.



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 !



Photo Fanny Legros

Pommes de terre cheddar

Ingrédients :

6 pommes de terre crues
10 tranches de cheddar (fromage à hamburger)
1 oignon
30 à 40 cl de crème liquide
huile d'olive
Sel, poivre
10 knack

Préparation :

Peler et couper en lamelles les pommes de terre.
Emincer l'oignon.
Faire revenir dans un peu d'huile l'oignon en mode "dorer".
Rajouter tous les ingrédients.
Cuisson rapide 15 min.

seb



Photo Clo Chette

Les crevettes de Clochette

Clo Chette

Ingrédients :

1 cà s d'huile
2 c à s de soja
2 c à s de soja sucré
1 oignon
300 gr de crevettes fraîches ou surgelées
1 petite boîte de sauce tomate
Sel (très peu)
Poivre

Préparation :

Eplucher et couper l'oignon en dés.
Laver, épépiner et couper les poivrons en dés.
Enlever les têtes des crevettes.
En mode "dorer" mettre l'huile, le soja et le soja sucré. Ajouter les oignons 3 min puis les poivrons. 3 min après ajouter la sauce tomate et les crevettes.
Ajouter une demie pincée de sel et du poivre.
Cuire sous pression 3 min.
Servir avec du riz basmati ou des pâtes fraîches.



Photo Clémentine Jvl

Emincés de poulet à la moutarde

Chatcuisine

Ingrédients :

4 filets de poulet coupés en
aiguillette
2 c à s de moutarde
Fond de veau
1 oignon émincé
1 c à s de paprika
1 brique de crème liquide (15 cl)
Sel, poivre, persil
200 ml d'eau

Préparation :

Mettre à dorer l'oignon et le poulet pendant 2 à 3 min.
Ajouter le reste des ingrédients sauf la crème liquide.
Cuire en cuisson rapide (sous pression) 3 min.
A la fin de la cuisson mettre la crème et mélanger.

448



Photo Corlie Aatifi

Pommes de terre au cheddar

Ingrédients :

6 pommes de terre
6 tranches de jambon cru
6 tranches de cheddar fondu
(fromage à hamburger)
1 oignon
crème fraîche
huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :

Peler et couper les pommes de terre en lamelles.
Emincer l'oignon.
En mode dorer faire revenir l'oignon avec un peu
d'huile.
Ajouter tous les ingrédients.
Cuisson rapide 15 min.

ddb