

Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur



CLEF USB : RECETTES TRADITION

www.cookeojbh.fr

Sommaire des recettes

Entrée (6)

Crème Dubarry

Endive braisée sauce jambon

Crème de brocolis

Soupe à l'oignon

Haricots forestiers

Petits pois carottes lardons

Dessert (3)

Ile flottante

Compote de pommes bretonne

Poires belle-hélène

Plat (16)

Carbonade

Magret aux asperges et poivre

Baeckeoffe

Brandade de haddock

Coq au vin rouge

Petit salé aux lentilles

Blanquette de lotte

Choucroute

Paupiettes de veau à la crème

Lapin à la moutarde

Agneau forestier

Purée de Knackis

Pot au feu au rutabaga

Poulet façon vallée d'Auge

Saucisse de Montbéliard

Andouillettes au cidre



Crème de brocolis



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 !





Crème dubarry



Chou fleur	400 g	800 g	1.2 kg
Beurre	25 g	50 g	75 g
Fond de volaille	5 cl	7.5 cl	10 cl
Crème liquide	15 cl	17 cl	20 cl
Cerfeuil frais ciselé	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Sel et poivre	1/3 cc	2/3 cc	1 cc

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Mettre dans la cuve le chou fleur, le fond de volaille, et le beurre.

Saler et poivrer.

Mixer en ajoutant la crème.

Servir avec le cerfeuil ciselé.





Endive braisée sauce jambon



	2	4	6
Endives	2	4	6
Beurre	20 g	30 g	40 g
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Jambon blanc supérieur	2 tr.	4 tr.	5 tr.
Eau	10 cl	12 cl	15 cl
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

Préparation :

Placer le beurre dans la cuve.

Préchauffage

Colorer les endives.

Ajouter le sucre et caraméliser.

Ajouter le jambon. Mélanger.

Ajouter l'eau

Assaisonner.

Cuisson

Servir les endives nappés de la crème mélangée au jus de cuisson





Haricots forestiers



Haricots verts	350 g	700 g	1 kg
Mélange de champignons	250 g	500 g	700 g
Beurre	15 g	30 g	40 g
Lardons	100 g	200 g	300 g
huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Persil frais ciselé	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Ail	1	2	3
Eau	10 cl	10 cl	10 cl
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Faire sauter les champignons avec l'ail et els lardons.

Arrêter de dorer.

Ajouter les haricots et l'eau.

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le beurre et le persil.

Mélanger pour faire fondre le beurre et enrober les légumes.





Petits pois carottes lardons



	2	4	6
Petits pois surgelés	250 g	500 g	750 g
Oignons surgelés	1/2	1	1.5
Lardons	100 g	200 g	300 g
Beurre	25 g	50 g	75 g
Carottes, en dés	100 g	200 g	300 g
Bouillon de volaille	6 cl	7,5 cl	7.5 cl
Menthe fraîche ciselée	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Coeur de laitue	1/2	1	1.5
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 3 mn

4P Préparation : 10 mn

Cuisson : 3 mn

6P Préparation : 10 mn

Cuisson : 4 mn

Préparation :

Mettre le beurre dans la cuve.

Préchauffage

Faire colorer les lardons, ajouter les carottes et les oignons.

Les laisser colorer quelques minutes.

Arrêter de dorer.

Ajouter les petits pois surgelés, les coeurs de laitue et le fond de volaille.

Mélanger.

Saler et poivrer

Cuisson

Après la menthe.

Servir !





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.

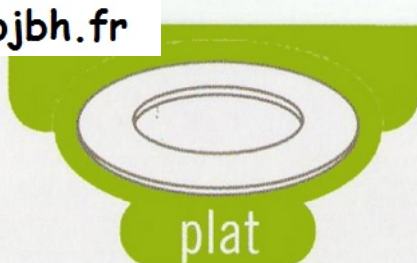
Ajouter l'eau et le vin.

Assaisonner.

Cuisson

Servir avec du fromage râpé et des croutons de pains.





Agneau forestier

	2	4	6
Cubes de 30/40 g d'épaule d'agneau farinés	400 g	800 g	1.2 kg
Oignon élé et ciselé	1	2	3
Carottes, pelées et taillées en batonnets	100 g	200 g	300 g
Champignons de Paris, girolles, cèpes, lavés	200 g	400 g	600 g
Bouquet garnis	1	1	1
Ail pelé, dégermé et haché	1 gousse	2 g	3 g
Pommes de terre épluchées, coupées en gros morceaux	200 g	400 g	600 g
Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
sel et poivre			
Eau	10 cl	15 cl	20 cl

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 14 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Colorer les cubes de viande (en plusieurs fois si besoin).

Retirer la viande.

Faire sauter les champignons.

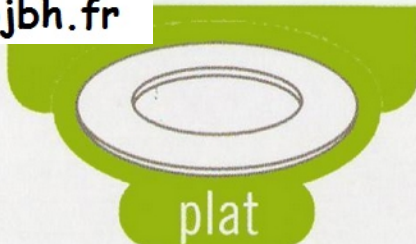
Arrêter de dorer

Ajouter l'eau, la viande et les autres ingrédients en terminant par les pommes de terre.

Assaisonner.

Cuisson





Andouillettes au cidre

2

4

6

Andouillettes	2	4	6
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Pomme Golden	2	3	4
Cidre (doux ou brut)	15 cl	20 cl	25 cl
Beurre demi-sel	10 g	20 g	30 g
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

placer les Pommes Golden et l'oignon, puis les andouillettes dans la cuve.

Verser le cidre.

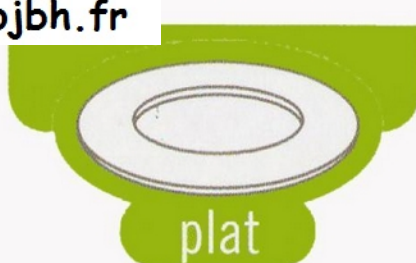
Assaisonner.

Cuisson

Servir avec des carottes ou une purée de pomme de terre.

KWAK: <http://www.forum-cookeo.com/index.php>





Baeckeoffe

2

4

6

Echine de porc, en petits dés	200 g	400 g	600 g
Epaule d'agneau, en dés	200 g	400 g	600 g
Paleron de boeuf, en petit dés	200 g	400 g	600 g
Pomme de terre, en rondelles	300 g	600 g	700 g
carottes, en rondelles	150 g	250 g	300 g
Bouquet garni	1	1	1
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Vin blanc d'Alsace	15 cl	20 cl	20 cl
Sel et poivre			

2P Préparation : 20 mn Cuisson : 27 mn

4P Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

6P Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

Préparation :

Mettre les légumes dans le fond de la cuver.

Couvrir de viande.

Continuer en alternant une couche de légumes et une de viande.

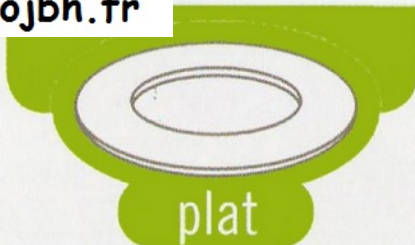
Saler et poivrer.

Ajouter le vin

Cuisson

Servir avec moutarde à l'ancienne





Blanquette de lotte

2

4

6

Lotte	300 g	600 g	900 g
Fumet de poisson	8 cl	10 cl	12 cl
Vin blanc	5 cl	7 cl	10 cl
Crème liquide 30 % MG	5 cl	7 cl	10 cl
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Champignons de Paris	100 g	200 g	300 g
Carottes, en rondelles	100 g	200 g	300 g
Sel et poivre			
Huile d'olives	1 cs	2 cs	3 cs

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Prechauffage.

Faire revenir carottes et oignons.

Ajouter les champignons, faire revenir et retirer.

Faire dorer la lotte en plusieurs fois si besoin.

Arrêter de dorer.

Remettre les carottes, oignons et champignons.

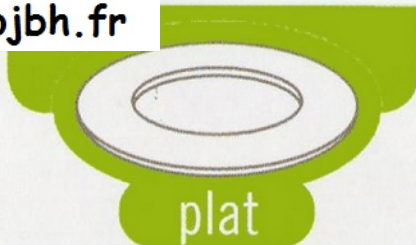
Ajouter le vin blanc, le fumet de poisson,

Saler et poivrer.

Cuisson

Ajouter la crème et servir avec du riz.





Brandade de haddock

2

4

6

Haddock	120 g	240 g	360 g
pommes de terre, en dés	350 g	700 g	1 kg
Lait	10 cl	20 cl	30 cl
Huile d'olive	2 cs	3 cs	4 cs
Sel	1 cc	2 cc	3 cc
Ail	1/2	1	1.5
Piment d'Espelette	1 pinc.	1.5 pinc.	2 pinc.
Thym	2 pinc.	3 pinc.	2 pinc.

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

4P Préparation : 10 mn

Cuisson : 14 mn

6P Préparation : 10 mn

Cuisson : 13 mn

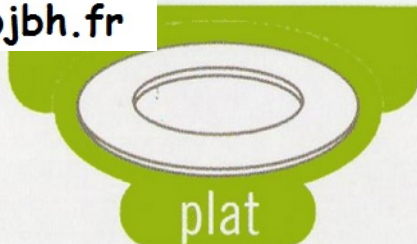
Préparation :

Placer les pommes de terre coupées avec le lait, l'huile et l'ail.
Saler et ajouter le piment d'Espelette et le thym.

Cuisson

Ecraser les pommes de terre en ajoutant l'huile d'olive.
Ajouter le haddock et servir !





Carbonade



	2	4	6
Boeuf (en cubes de 30 g)	10	20	30
Oignons émincés	1.5	3	4.5
Lardons	50 g	100 g	150 g
Huile d'arachide	2 cs	4 cs	6 cs
Bière brune	25 cl	50 cl	75 cl
Cassonade	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Feuille de laurier	1/2	1	2
Thym	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Pain d'épices	20 g	40 g	60 g
Sel et poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 35 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire dorer les morceaux de boeuf sur toutes les faces.

Retirer.

Faire revenir les oignons.

Ajouter les lardons et laisser colorer

Remettre les morceaux de boeuf dans la cuve, ajouter la bière, la cassonade, le thym, et le laurier.

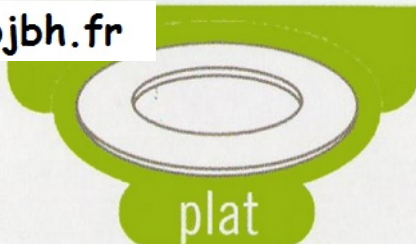
Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter le pain d'épices toasté et coupé en cubes.

Servir.





Choucroute

2

4

6

Choucroute cuite	300 g	600 g	900 g
Saucisses de Morteau	1/2	1	1.5
Pommes de terre	160 g	320 g	480 g
Tranches de lard fumé	2	4	6
Vin blanc d'Alsace	10 cl	12 cl	15 cl
Saucisses de Strasbourg	2	4	6
saucisson fumé à l'ail	2	4	6
Palette de porc fumée	1/4	1/2	1
Baie de genièvre	2	6	8

Préparation : 5 mn

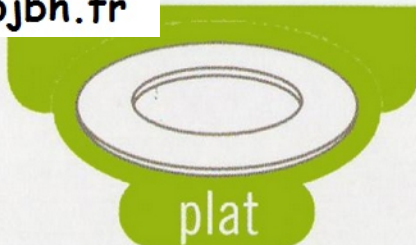
Cuisson : 6 mn

Préparation :

Mettre les pommes de terre, le chou, puis les autres ingrédients dans la cuve.

Cuisson





Coq au vin rouge

2

4

6

Pilons de coq (ou de dinde)	400 g	800 g	1.2 kg
Champignons de Paris	100 g	200 g	300 g
Lardons	100 g	200 g	300 g
Vin rouge	7.5 cl	15 cl	22.5 cl
Oignons émincés	1	2	3
carottes, en ronelles	100 g	200 g	300 g
Bouquet garni	1	1	1
Fond de veau	10 cl	10 cl	10 cl
Huile d'arachide	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

faire dorer les pilons de coq.

Retirer

Faire dorer lardons, oignons, champignons et carottes, en plusieurs fois si nécessaire.

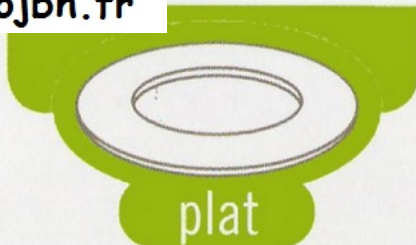
Remettre les pilons de coq, ajouter le vin et le fond de veau.

Saler et poivrer

Cuisson

Servir le coq au vin avec une purée de pomme de terre.





Lapin à la moutarde

2

4

6

Cuisses de lapin	2	4	6
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Fond de veau	5 cl	6 cl	6 cl
Carottes, en rondelles	200 g	400 g	600 g
Vin blanc	7 cl	7 cl	8 cl
Sauge ciselée	1 cc	2 cc	3 cc
huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Moutarde	1 cs	2 cs	3 cs
Crème fraîche épaisse	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 9 mn

4P Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

6P Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire dorer les cuisses de lapin sur toutes les faces.

Ajouter les oignons et les carottes.

Ajouter le vin

Arrêter de dorer

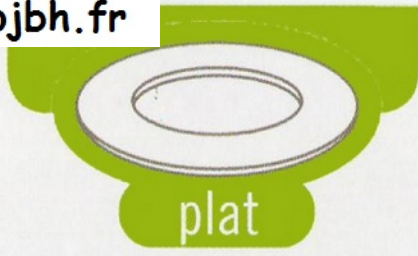
Ajouter le vin, puis le fond de veau et la moutarde.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la sauge ciselée et servir



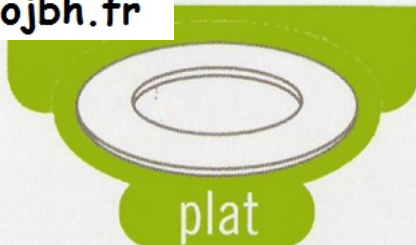


Magret aux asperges et poivre

	2	4	6
Magret de canard paré	1	2	3
Cognac	3 cl	5 cl	7 cl
Bouillon de volaille	10 cl	15 cl	20 cl
Poivre vert écrasé	10 g	15 g	20 g
Crème liquide	10 cl	15 cl	20 cl
Beurre	10 g	15 g	20 g
Sauceline	1 cs	2 cs	3 cs
Asperges vertes	10	20	30
Sel			

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Dégraisser un peu les magrets et les assaisonner.
Préchauffage
Colorer les magrets côté peau, puis 3 mn par face.
Retirer les magrets et le gras.
Déglacer au Cognac et remuer.
Arrêter de dorer.
Ajouter le reste sauf les asperges.
Retirer la sauce, réserver au chaud.
Ajouter asperges, magrets et 10 cl d'eau.
Cuisson
Servir le magret tranché avec les asperges et napper de sauce.



Paupiettes de veau à la crème

2

4

6

Paupiettes de veau	2	4	6
Fond de veau	8 cl	9 cl	10 cl
Champignons de Paris	75 g	125 g	200 g
Huile d'arachide	2 cs	4 cs	6 cs
oignons émincés	1/2	1	1.5
Lardons	50 g	100 g	150 g
Crème fraîche entière	1 cs	2 cs	3 cs
Persil plat ciselé	2 cc	4 cc	6 cc
Sel et poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Colorer les paupiettes de veau sur toutes les faces.

Retirer.

Faire sauter les champignons.

Ajouter lardons et oignons

Laisser colorer.

Arrêter de dorer

Ajouter les paupiettes et le fond de veau;

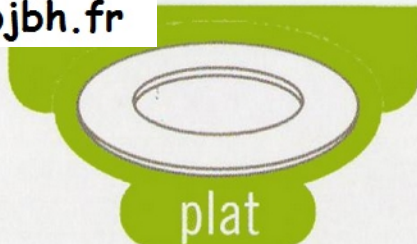
Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la crème et le persil.

Servir.





Petit salé aux lentilles

2

4

6

Lentilles vertes du Puy	120 g	280 g	400 g
Palette demi sel en cubes	300 g	600 g	900 g
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Carottes, en cube	100 g	200 g	300 g
Eau	25 cl	45 cl	60 cl
Feuille de laurier	1	2	3
Poivre			
Thym	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.

Préparation : 12 mn Cuisson : 20 mn

Préparation :

Mettre dans la cuve les lentilles, les oignons, les carottes, le laurier, Le thym et les cubes de viande.

Poivrer

Ajouter de l'eau





Pot-au-feu au rutabaga



Boeuf a braisé (en cube de 60g)	500 g	1 kg	1.5 kg
Carottes	2	4	6
Rutabaga	1	2	3
Bouquet garni	1	1	1
Ail	1	2	3
Sel et poivre			

Préparation : 20 mn Cuisson : 45 mn

Préparation :

Placer la viande dans la cuve.

Couvrir d'eau.

Préchauffage

Cuire 3 minutes

Egoutter la viande.

La remettre dans la cuve

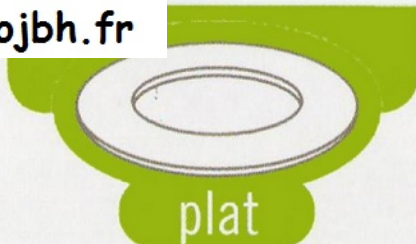
Ajouter 15 cl d'eau

Placer dessus tous les autres ingrédients

Cuisson

Servir avec des pommes de terre cuites a la vapeur et une moutarde a l'ancienne.





Poulet façon vallée d'auge

2

4

6

Escalopes de poulet, en cubes	300 g	600 g	900 g
Echalotes émincées	1	2	3
Pommes Golden	200 g	400 g	600 g
Champignons	100 g	200 g	300 g
Calvados	1 cl	1 cl	1.5 cl
Beurre	10 g	15 g	20 g
Crème fraîche épaisse	1 cs	2 cs	3 cs
Cidre	6 cl	8 cl	10 cl
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

Verser l'huile d'olive dans la cuve

Préchauffer

Faire dorer le poulet, puis les champignons, les échalottes, le beurre et les pommes.

Cuire en deux fois si besoin

Retirer la moitié des pommes.

Déglacer avec le calvados.

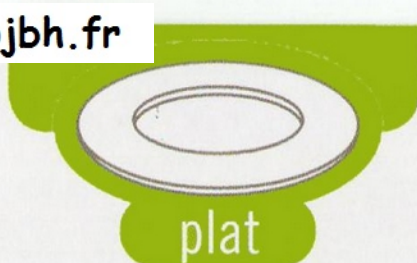
Ajouter le cidre

Saler et poivrer.

Ajouter la crème et le reste des pommes.

Servir avec un riz pilaf.





Purée de Knackis



	2	4	6
Knackis	4	8	12
Pommes de terre, en dés	350 g	700 g	1 kg
Lait	25 cl	35 cl	45 cl
Beurre	50 g	100 g	150 g
Sel			

2P Préparation : 8 mn Cuisson : 15 mn

4P Préparation : 8 mn Cuisson : 14 mn

6P Préparation : 8 mn Cuisson : 13 mn

Préparation :

Préchauffage

Mettre le lait. A ebullition, laisser cuire les saucisses quelques minutes en les remuant.

Retirer les saucisses.

Placer les pommes de terres dans le lait

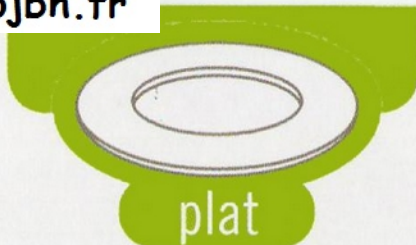
Saler

Cuisson

Ecraser les pommes de terre, mélanger avec du lait et le beurre.

Ajouter les knackis.





Saucisses de Montbéliard

2

4

6

Saucisses de Montbéliard	2	4	6
Mélange de champignons	200 g	400 g	600 g
Champignons de Paris	175 g	350 g	500 g
Porto	4 cl	8 cl	12 cl
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Persil plat haché	2	4	6
Sel et poivre			

2P Préparation : 5 mn

Cuisson : 4 mn

4P Préparation : 5 mn

Cuisson : 5 mn

6P Préparation : 5 mn

Cuisson : 5 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire sauter les champignons de Paris

Après quelques minutes, ajouter le mélange forestier

Piquer une fois la peau des saucisses

Ajouter la saucisse et le porto

Saler et poivrer

Cuisson

couper les saucisses en rondelles, ajouter aux champignons
le persil plat.

Servir !





Compote de pommes bretonne



Pommes	240 g	480 g	720 g
Sucre	50 g	70 g	90 g
Cidre	10 cl	14 cl	20 cl
Caramel breton au beurre salé	2 cs	4 cs	6 cs

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

Mettre les pommes coupées dans la cuve avec le cidre et le sucre.

Cuisson

Servir avec le caramel breton.





Île flottante

2

4

6

	2	4	6
Oeufs gros extra-frais	2	4	6
Sucre	55 g	110 g	165 g
Lait entier	20 cl	40 cl	60 cl
Fécule de maïs	10 g	20 g	30 g
Gousse de vanille grattée	1/3	2/3	1
Caramel liquide			

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Filmer l'intérieur du panier vapeur.

Dans un grand bol, monter les blancs.

Ajouter le sucre et fouetter.

Verser dans le panier

Préchauffage

Chauffer le mix lait-sucre-fécule, fouetter pour épaissir.

Ajouter les jaunes puis le lait.

Verser dans un bol.

placer au frais.

Arrêter de dorer.

Rincer la cuve.

verser 20 cl d'eau et déposer le panier vapeur contenant les blancs.

Cuisson

Servir la crème froide, avec les blancs en neige coupés en parts.

Napper de caramel .





Poires belle-Hélène

2

4

6

	2	4	6
Poires conférence mûres	2	4	6
Eau	10 cl	15 cl	20 cl
Sucre	30 g	45 g	60 g
Gousse de vanille grattée	1/2	1	1.5
Chocolat 50 %	100 g	150 g	200 g
Beurre demi-sel	5 g	10 g	15 g
Crème fraîche épaisse	20 g	30 g	40 g
Glace à la vanille et Chantilly			

Préparation : 10 mn Cuisson : 7 mn

Préparation :

Placer les poires, l'eau, les graines de vanille et le sucre dans la cuve.

Cuisson

Sortir les poires.

Couvrir le chocolat du sirop obtenu.

Fouetter et servir !

