

Les Entrées



Dernière mise à jour le 17/02/2016

Les Entrées



Les Entrées Diverses



Dernière mise à jour le 17/02/2016

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)

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

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 :)



Aloo palak

2

4

6

	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.



Bâtonnets de carottes au miel

Proposée par Pauline Loctellet

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.



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.

Bouchée à la reine

Annie bochu

Ingédients :

Pour 4 personnes :

- 550g de blancs de poulet
- 200g de champignons frais
- 35g de beurre
- 10cl de creme liquide
- 65g de farine
- persil
- sel poivre
- croute de vol au vent

Mettre le beurre dans la cuve

Dorer les blancs de poulet

Ajouter les ingrédients solides et
melanger

Ajouter les ingrédients liquide et
melanger

Cuisson rapide 3mns

BOUCHÉE À LA REINE

RECETTE PROPOSÉE PAR IXO JOY

Ingrédients (4/6 personnes)

500 Gr de bourguignon
500 Gr de blanc de poulet
1/2 litre de vin blanc
5 CS de fond de veau
1 boîte de champignons
1 CS de maïzena
200 ml de crème liquide
1 oignon
Sel + poivre



Procédure:

Eplucher et émincer l'oignon, couper en cube les viandes. Faire dorer 5 mn.

Déglacer avec le vin blanc et rajouter le fond de veau et les champignons. Cuisson rapide 30 mn.

A la fin de la cuisson rajouter la maïzena délayée à l'eau froide pour éviter les grumeaux, puis la crème.

Faire réduire en mode dorer pour que la sauce soit « nappante ». Selon vos goûts vous pouvez rajouter un peu de vin blanc en réduisant la sauce.

Garnir les croutes.

Camembert Pané

Delphine Esteves

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

- ✓ 1 Camembert
- ✓ De la chapelure
- ✓ De la farine
- ✓ 1 Oeuf

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Battre un œuf dans une assiette creuse

Dans une autre mettre de la farine et encore dans une autre de la chapelure

Tremper le Camembert dans l'œuf puis dans la farine, de nouveau dans l'œuf et enfin dans la chapelure.

Mettre le cookeo en mode dorer avec un peu de beurre dans la cuve et faire dorer

Quand vous appuyez légèrement et qu'on sent qu'il est mou, retirez le.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Carottes a la crème

Gaelle le Diascom

Ingédients :

- 1 kg de carotte
- 2 oignons
- 1 cube bouquet garni
- 1 petit pot de crème

Couper les carottes en rondelle
émince les oignons

En mode dorer faire revenir les
oignons une fois dorer ajouter les
carottes coupées en rondelles laisser
revenir 5 minutes avec le bouquet
garni

Ajouter 10 cl d'eau et mettre 10
minutes en cuisson rapide

Ajouter la crème fraîche avant de
servir



Carottes carbonara



Temps : 26 min - 31 min



15 min



5 à 10 min



6 min

Ingrédients

- 850 g de carottes émincées
- 200 g de lardons (naturels ou fumés)
- 35 cl de crème liquide
- 4 jaunes d'oeuf
- Sel et poivre

Recette

Faire colorer les lardons.

Ajouter les carottes. Mélanger puis mettre le tout dans le panier vapeur.

Verser la crème dans la cuve, assaisonner. Mêler les carottes et lardons à la crème. Servir et déposer les jaunes dessus.

Ma note



Carottes Glacées "améliorée"

proposée par Lolo Fri



Ingrédients

500g de carottes crues coupées en
rondelles fines
4 minis bol choys émincés (pousse de valade 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!!!

Cassolettes au surimi

Préparation :

Ingrédients pour 8 personnes :

- 22 batonnets de crabes
- 1 pot de 50 cl de crème fraîche
- 5 grosses carottes
- 1 oignon
- 2 échalottes
- Persillades
- chapelure
- 150 gr de beurre
- 2 verres de vin blanc

Mettre votre Cookeo en mode dorer et ajouter immédiatement le beurre, l'oignon et les échalottes émincées. Laisser revenir 5 minutes.

Ajouter, ensuite les carottes rapées et laisser encore 3 minutes.

Ajouter la persillade et le vin blanc et laisser encore 3 minutes.

Ajouter les batonnets de crabes coupés en 4 et laisser encore 3 minutes.

Eteindre le Cookeo, et mettre la crème fraîche. Bien mélanger.

Mettre dans des ramequins, couvrir de chapelure et mettre 15 minutes au four à 180°C.



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

Champignons à la Crème

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 750g de champignons de Paris
- ✓ 10cl de crème liquide
- ✓ 3 jaunes d'œufs
- ✓ Beurre (70g)
- ✓ Gruyère râpé
- ✓ Noix de muscade
- ✓ Sel/poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Lavez soigneusement les champignons et coupez les en lamelles.

En mode dorer faire suer les champignons dans le beurre jusqu'à évaporation de l'eau.

Dans un saladier mélangez les jaunes puis la crème assaisonnez et ajoutez un peu de muscade râpée. Mélangez délicatement.

Versez la préparation sur les champignons et mettre en mode cuisson rapide 5 min.

Bon appétit ☺

Champignons farcis au Jambon et au Boursin



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 2 personnes environ

- ✓ 4 Champignons à farcir
- ✓ 1 Tranche de Jambon
- ✓ 1/2 Pot de Boursin
- ✓ 1 C à S de Crème Fraîche
- ✓ Poivre

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

Enlever le pied des Champignons et les peler.

Mixer les pieds avec la tranche de jambon, le Boursin, la crème fraîche et une pincée de poivre.

Farcir les têtes avec cette farce et les mettre dans le panier vapeur avec 200ml d'eau.

Mettre en cuisson rapide pendant 6 minutes.

A déguster avec une petite salade par exemple.

Bon appétit :)

Rondelles de Fromage de Chèvre panées au miel

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 2 personnes environ

- ✓ 1 bûche de fromage de chèvre (à couper en 6 rondelles)
- ✓ Miel
- ✓ Farine
- ✓ 1 œuf
- ✓ Chapelure
- ✓ Huile de tournesol

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Commencer par passer les rondelles dans la farine, l'œuf puis la chapelure.

En mode dorer faire revenir les rondelles des deux cotés jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Disposez les sur un papier absorbant et servir sur 1/2 toast de pain grillé. Versez un filet de miel sur le dessus du fromage.

Accompagnez cette recette d'une salade.

Bon appétit ☺

CHEVRIFLETTE

RECETTE DE MARION MARION

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 oignon
3 courgettes
12 pomme de terre
10 tranches de jambon crue
50 cl crème fraîche
1 buche de chèvre
Gruyère râpé



Procédure:

Eplucher et couper les légumes (taille moyenne) mettre à cuire 20 min dans la cuve avec 400 ml d'eau. Une fois la cuisson fini égoutter et remettre 5 min cuisson rapide en ajoutant la crème et le chèvre.

Une fois cuit déposer dans un plat ajouter les tranches de jambon cru le gruyère et gratiner au four.

CHICONS BRAISEES

RECETTE DE REGIS MOENAERT
COOKEO DANS LA FUS ET LA BONNE HUMEUR

Ingédients (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



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 mn Cuisson : 2 mn

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 et bien mélanger.

Ajouter les tomates, le bouillon et la crème de coco.

Mélanger.

Mettre en cuisson sous pression pendant 2 minutes.

Le chou-fleur doit rester croquant.

Parsemer de noix de cajou et de coriandre.



Clafoutis tomates séchées pignons

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entremamis/>
Procédure :

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

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 prépa-
ration.*

*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 re-
muer.*

*Poivrer. Ne pas saler ou très légèrement car le par-
mesan 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*

Compotée de légumes

Carole Chaput



Ingrédients :

Pour 6 personnes

1kg de courgettes,
1 poivron rouge,
1 poivron jaune,
4 tomates,
3 à 4 gousses d'ail.

Couper les légumes en dés, choisir
RECETTES - DESSERTS - COMPOTE.
Mettre les légumes (au lieu des fruits)
dans le cookeo, arroser d'un peu
d'huile d'olive, l'ail haché, un peu d'eau
et laisser faire le Cookéo.

Je me suis servi de cette compotée pour
faire des verrinne avec des lamelles de
jambon cru passé à la poêle et comme il
m'en restait encore j'ai fait des oeufs en
cocotte avec ma compotée, des dès de
jambon blanc, un oeuf et du gruyère, le
tout au four.

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

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

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 :)

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
cookeo
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

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

Croute aux Escargots

David Bordes



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 4 croutes Vol au Vent
- ✓ 400g d'escargots (environ 4 douzaines. Bien conserver le jus)
- ✓ 200g champignons de Paris émincés
- ✓ 25g de beurre persillé pour escargots
- ✓ 25g de Beurre Doux
- ✓ de la Maïzena
- ✓ 25cl de crème fraîche
- ✓ 25cl de Riesling (vin blanc sec)
- ✓ Persil Haché

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

Dans la cuve faites revenir les champignons dans le beurre persillé pendant 3-4 minutes.

Ajouter le jus des Escargots, la crème, le Vin, du sel et du Poivre.

Laisser mijoter (toujours en mode "Dorer") pendant 5 min.

Faire chauffer les croutes 10 à 15 minutes à 180°.

Pendant ce temps, faire fondre le beurre à feu très doux sans le cuire.

Malaxer dans le beurre, hors du feu, 2 à 3 c à s de Maïzena (ou à défaut de farine).

Incorporer le beurre manié à la sauce dans la cuve.

Remuer quelques instant, elle s'épaissit.

Lorsque elle est bien prise, ajouter les escargots à la sauce et laisser bouillir un instant.

Persiller

Garnir les croutes chaudes, servir de suite.

Bon appétit :)

cuisse de grenouilles en persillade

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entree.amis>
Procédure :

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



Ingrédients :

- 12 cuisses de grenouilles surgelées
- 2 gousses d'ail et du persil (persillade)
- 60 gr beurre pour la cuisson
- 100 gr de farine de blé
- 1/4 L de lait
- sel / poivre

- Décongeler les cuisses de grenouilles
- Les tremper dans le quart de L de lait pendant 30 min.
- Les sécher
- Les glisser dans un sac congel. garnit avec la farine au préalable et bien secouer
- Les secouer dans une passoire pour enlever l'excédent de farine

Mettre le cookeo sur Dorer et attendre la fin de la préchauffe pour y mettre le beurre.

Ensuite y ajouter les cuisses de grenouilles et faire dorer 2min. environ sur chaque faces

Pour finir ajouter la persillade et prolonger la cuisson de 1 min.

Les sortir sur du papier absorbant et servir



entrée

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 : 10 mn Cuisson : 5 mn

Verser le beurre dans la cuve.

A la fin du préchauffage, ajouter le gingembre et la pâte de curry et laisser cuire 2 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients.

Bien mélanger.

Laisser cuire 3 minutes.

Agrémenter de coriandre

Servir accompagné de pousses de soja et de riz



Recettes d'Asie



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 : 5 mn Cuisson : 3 mn

Placer l'huile dans la cuve.

Mettre en mode dorer.

Ajouter les épices et les cuire 30 secondes.

Ajouter l'oignon et l'ail, cuire 1 minute.

Ajouter les autres ingrédients sauf les feuilles de coriandre et le citron.

Cuisson 3 minutes.

Agrémenter des feuilles de coriandres.

Servir accompagné de quartiers de citron.



entrée

Duo de dips apéritifs

2

4

6

Cubes de patate douce épluchée	100 g	200 g	300 g
Jus de citron	1 cs	2 cs	3 cs
Beurre	2x15 g	2x 30 g	2x45 g
Cumin	1/2 cc	1 cc	1,5 cc
Petits pois surgelés	100 g	200 g	300 g
Pâte de Wasabi	100 g	200 g	300 g
Sel			

Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Ajouter les petits pois

Placer le panier vapeur.

Le remplir des cuves de patate douce.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5 minutes.

Mixer les patates douces, le jus de citron, le cumin, le sel et du beurre.

Mixer les petits pois, le Wasabi, le sel et du beurre.

Placer au réfrigérateur.



Endives au chorizo, poivron et féta

Par Emmanuelle Dauchel
©Cookeo Entre Amis©



Ingédients :

Pour 2 personnes environ

- ✓ 5 endives
- ✓ 1 poivron rouge (70 gr)
- ✓ 40 gr de féta
- ✓ 50 gr de chorizo
- (extra fort pour moi)
- ✓ 1 càs d'huile d'olive

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

- L'idéal est de cuire les endives la veille ou quelques heures avant afin qu'elles s'égouttent bien, sinon, pressez les dans vos mains pour enlever le plus d'eau possible.
- En creusant le pied des endives, on lui enlève l'amertume.
- Vous pouvez alléger cette recette en utilisant moins de chorizo (surtout s'il est fort) et en diminuant la quantité d'huile.
- Vous pouvez réaliser la cuisson vapeur des endives en cocotte minute avec un même temps de cuisson.
- Couper et creuser les pieds des endives, enlever si nécessaire les premières feuilles.
- Dans la cuve du Cookeo, verser 200ml d'eau, déposer les endives dans le panier et cuire 20 min sous pression (cuisson rapide).
- Laisser les endives s'égoutter.
- Laver, épépiner et couper le poivron en morceaux.
- Éplucher et couper le chorizo en morceaux.
- Couper les endives en 2.
- Verser l'huile dans une poêle et y faire dorer rapidement les morceaux de poivron, pendant environ 2 min, ajouter les morceaux de chorizo et poursuivre la cuisson environ 30 secondes.
- Ajouter les endives et laisser mijoter pendant environ 8 min en retournant les endives à mi-cuisson.
- Saupoudrer de féta, mélanger et servir.

Bon appétit ©

Endives au Filet de Dinde

Sauce Béchamel Façon Charlotte



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.

Charlotte GS



Ingrédients : Pour 2 personnes environ

- ✓ 4 Endives
- ✓ 4 Tranches de filet de Dinde
- ✓ 50cl de lait
- ✓ 40g de Maïzena
- ✓ 10g de Beurre
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

Effeuillez les endives pour retirer les feuilles abîmées.

Placez les endives dans le panier vapeur puis mettez le panier dans le Cookeo.

Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que les endives soient recouvertes.

Sélectionnez le mode "cuisson rapide" sur votre Cookeo et faites cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, préparez votre Béchamel : délayez votre Maïzena dans le lait froid puis portez le tout à ébullition tout en y versant le beurre. Une fois que la Béchamel a la consistance que vous souhaitez, ajoutez-y du sel et du poivre.

Puis, lorsque les endives sont prêtes, faites bien couler l'eau afin de l'éliminer au maximum. Roulez votre endive dans une tranche de filet de dinde puis nappez de Béchamel.

Bon appétit :)

ENDIVES AU JAMBON

Ingédients (6pers)

- 4 endives coupées en deux
- 8 tranches de jambon
- lard fumé
- oignons
- thym, laurier, sel, poivre
- vin blanc
- bouillon cube
- crème fraîche
- riz .



Procédure:

Couper les endives en deux et faire dorer
une fois bien braisées,
les enrouler dans du jambon
réserver ..

faire dorer 2 oignons et des lardons
ajouter les endives, du vin blanc, un bouquet
garni, sel poivre
faire cuire 20 minutes
ajouter de la crème fraîche
cuire 6 mn
servir avec du riz ..
bon appétit

Endives au Jambon et Pommes de Terre



Leila Askri

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 1 échalote
- ✓ 1 oignon
- ✓ Du jambon
- ✓ 4 à 5 Endives
- ✓ 4 à 5 Pommes de Terre
- ✓ 1 Pot de Crème fraîche (50cl)
- ✓ 1 Cube or
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

Faire revenir l'échalote et l'oignon.

Couper le jambon en morceaux, les endives en lamelles et les patates en morceaux.

Les faire dorer quelques minutes en remuant. Rajouter la crème fraîche, sel, poivre, le cube or émietté.

Mettre en cuisson rapide pendant 8 minutes.

A la fin de la cuisson rajouter des morceaux de mont d'or et remettre en maintien au chaud 1 à 2 min le temps que le fromage fonde.

Bon appétit :)

Endives aux jambon

Karine Lauriane Timéo



Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 endives

4 tranches de jambon

1/2 oignon

300ml d'eau 1 bouillon de volaille

2c a s maizena

4 c a s creme fraiche

En mode dorer faire revenir les
endives+ le jambon et l'oignon

ajouter l'eau et le bouillon

cuisson rapide 5 min

ajouter la maizena et la creme mettre

en maintien au chaud quelques

minute pour epaissir



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





Endives et petites boulettes

proposée par Dominique Vamecq

Ingrédients

Pour 4 pers :

5 à 6 endives ou chicons comme nous disons en Belgique

50 g d'oignons

quelques boulettes pour potages soit maison soit surgelées.

100 ml d'eau

1 càc de margarine

1. Mettre les endives nettoyées et coupées, les oignons et la margarine dans le cookéo, passer en mode "dorer" et faire dorer une à deux minutes.

2. Ajouter l'eau et les boulettes puis passer en mode "cuisson rapide" pour 5 min.

3. Épaissir un peu et servir
Bonne dégustation !!

CHICONS POMMES DE TERRE LARDONS

RECETTE DE REGIS MOENAERT

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

- 4/5 chicons effeuillés
- 2 pommes de terres coupées en rondelles
- 1 oignon
- 100gr de lardon
- 250ml d'eau
- Une brique de creme



Procédure:

En manuel faire revenir 1 oignon et 100g de lardon, ensuite mettre de côté.

Ajouté 250ml d'eau dans la cuve avec gras des lardons, puis posé le panier cuit vapeur dans lequel se trouvaient 4/5 endives effeuillées et 2 pommes de terres coupées en rondelles. cuisson rapide 10min.

Fin de cuisson

Mettre dans la cuve : pommes de terres, endives, lardons et oignons puis ajouté la crème. Mode dorer, juste le temps de préchauffage



Escargots à la Bourguignonne

2

4

6

Escargots de bourgogne très gros	24	48	72
Lardons	40 g	80 g	120 g
Champignons de Paris, petits coupées en 4	40g	80 g	120 g
Vin rouge de bourgogne	10 cl	20 cl	30 cl
Persil, haché	1 cs	2 cs	3 cs
Echalotes, ciselée	20 g	40 g	60 g
Beurre demi-sel	40 g	80 g	120 g
Sucre en morceaux	1	2	3
Tartines de pain au levain grillées	2	4	6

Préparation : 5 mn Cuisson : 6 mn

En mode dorer :

Colorer les lardons, l'échalote et les champignons durant 3 à 5 minutes.

Ajouter le vin puis le beurre en mélangeant.

Arrêter le mode dorer.

Saler et poivrer.

Ajouter le sucre et les escargots.

Mélanger.

Lancer la cuisson pendant 1 minute.

A la fin ajouter le persil.

Servir sur des tartines grillées.



Feuilles de vignes à l'arménienne

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ un bocal de feuilles de vignes
- ✓ 800 gr de viande hachée
- ✓ 2 oignons
- ✓ persil frais

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Couper le persil, émincer l'oignon, mélanger le tout à la viande, puis rajouter une poignée de riz cru, saler. auparavant prenez soin de dessaler les feuilles à l'eau claire.

Prélever une boulette de viande et la rouler dans la feuille, nervures à l'intérieur.

Puis les placer bien serrées en rond dans le cookeo, arroser d'huile, saler, 300ml d'eau et 20 mn en cuisson rapide

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Feuilles de vignes/ sarma

Charlotte Demir

Ingédients :

- feuilles de vignes
- 400 et 500g de boeuf,
- 1 bol de riz,
- 1 oignon
- 2 gousses d ail

Les feuilles de vignes : bien les passer sous l eau (tres salé).

Ensuite pour la préparation, utiliser entre 400 et 500g de boeuf, 1 bol de riz, emincer un oignon et 2 gousses d ail

Ensuite mettre la garniture au milieu de la feuille rouler un petit peu, rabattre les côtés et finir de rouler.

Mettre environ 200ml dans la cuve, du papier sulfurisé dans le panier, ranger les feuilles dans le panier puis mettre 180ml d eau mélanger avec une càs de concentré de tomates dans le panier. Tres important, il faut mettre un plat ou une assiette au au dessus et bien appuyer! Les feuilles ne s ouvriront pas pendant la cuisson!

Cuisson rapide 45mn mais 30mn peut suffir selon les goûts

AUX NOIX DE ST JACQUES

RECETTE DE ESTELLE MARTZLOFF
COOKEO DANS LA NOIX ET LA BONNE HUMEUR

FEUILLETÉ

Ingrédients Pour 2 personnes

-8

à 10 noix de st Jacques -1 noisette de
beurre -2 cuil à soupe de
farine -1 oignon -10
cl de vin blanc -15 cl d'eau -100 g de
julienne de légumes (pour
moi julienne arc en ciel 'Paysan
Breton') -un peu de persil -sel et
poivre -2 cuil à café de
creme fraiche -2
croutes pour bouchées
à la reine



Procédure:

Enrober les noix de St Jacques avec
une cuillère à soupe de farine. En mode dorer
faire revenir les noix dans le beurre, réservez.
Faire suer l'oignon puis rajoutez la julienne,
le vin et l'eau dans laquelle vous avez délayé la
farine, le persil, salez et poivrez. Cuisson rapi-
de 2 min rajoutez la crème servez dans les
feuilletés bon appétit

Foie gras

Celine Guillermin



Ingédients :

pour 3 "boudins"

-1 lobe de foie

-porto rosé et rouge ou rouge
(pas que du rosé car trop sucré)
quantité selon les goûts

--sel/poivre

Dénervé le foie Mélanger les portos Salez
poivrez Mettre le foie dans le porto Laissez
macérer 24 heures

Faire des boudins (pas trop gros) en
enroulant dans plusieurs couches de papier
cuisson bien serrées

Faire cuire en cuisson rapide avec 200 ml
d'eau le temps de cuisson dépend du
diamètre du boudin prévoir le diamètre du
boudin -1 (soit par exemple 4minutes de
cuisson pour un boudin de 5 cm de diamètre)
Trempez immédiatement le foie gras dans de
l'eau froide et le placer au frais pendant au
moins 12 h avant de le déguster!!

Bon appétit

Foie Gras de Canard au Porto en Bocal



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 1 Foie gras entier cru

- ✓ 1 Foie Gras Entier cru
- ✓ 3 C à s de porto par bocal
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ 2 Bocaux à confiture ou équivalent

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>
Procédure :

Sortir votre foie du réfrigérateur 30 minutes avant.

Prendre une assiette et mettre le foie gras en l'ouvrant bien en deux.

Dénervier le gras nerf à l'horizontal et les petits à la verticale, n'hésitez pas à le manipuler et à couper en morceaux, il ressemblera à de la bouillie et c'est encore mieux.

Prendre les bocaux et y mettre la préparation, ajouter 3 c à s de porto par bocal, salé et poivrer légèrement.

Mélanger en s'assurant que les morceaux soient bien compact entre eux, quitte à les écraser avec votre cuillère.

Laisser au frais 2 à 3 heures.

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

Mettre en cuisson rapide pendant 15 minutes.

Attention, ne pas mettre au frais directement après la cuisson !
Attendre qu'ils ne soient plus chaud et ensuite remettre au frais 24h.

Bon appétit :)

Si vous souhaitez les conserver plus longtemps, les mettre au congélateur et les ressortir 24h à l'avance dans le réfrigérateur.



Gaspacho crevettes fenouil

2

4

6

Crevettes grises cuites, hachées	250 g	500 g	750 g
Carottes, émincées	60 g	120 g	180 g
Céleri branche, émincé	1/2	1	1,5
Petites tomates, coupées en cube	1	2	3
Fenouil coupé en dés	80 g	160 g	240 g
Ketchup	1 cs	2 cs	3 cs
Jus d'orange frais	1/2 cs	1 cs	1,5 cs
Jus de citron	1/2 cs	1 cs	1,5 cs
Eau	50 cl	90 cl	1,4l
Sel, poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Placer l'eau, les crevettes, les tomates, les carottes et le céleri dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5 minutes.

Filtrer le jus.

Laisser refroidir.

Mixer avec le fenouil.

Assaisonner.

Placer au réfrigérateur.





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.



Gésier en Sauce

Angel Sauzet



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 2 personnes environ

- ✓ 300 g de gésiers de volaille frais
- ✓ 100 g de champignons émincés ou entiers suivant la grosseur
- ✓ 50 g de lardons
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ sel et poivre
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ 1 c à c de farine
- ✓ 20 cl de vin blanc
- ✓ 1 c à c de fond de veau
- ✓ 20 cl d'eau
- ✓ 10 cl de crème fraîche liquide

Faire revenir les oignons, les champignons, l'ail et les gésiers puis la farine.

Mélanger.

Mettre le vin et le fond de veau et diluer.

Mettre en cuisson rapide pendant 30 min.

Mettre la crème et prolonger de 10/15 minutes pour épaissir la sauce.

GESIERS DE VOLAILLE AUX PETITS POIS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

2 boîtes de gésiers prêt à cuire
Des petits pois surgelés (quantité en
fonction des appétits)
un oignon émincé frais ou surgelé
un cube bouillon de volaille avec 100ml
d'eau (surtout si c'est des petits pois
surgelés)
sel poivre thym laurier -



Procédure:

Préparation :

Faire revenir oignons et gésiers dans la cookéo mode
manuel/dorer

Ajouter petits pois eau avec cube sel poivre thym et
laurier

Passer en mode cuisson rapide 20 mn

Gésiers de volaille en sauce



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 600 gr de gésiers de volaille
- ✓ 10cl de crème fraîche allégée
- ✓ 100 gr de lardons fumés
- ✓ Pain de mie pour faire les croûtons
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 1 pt bouquet de ciboulette
- ✓ 1 verre de vin blanc
- ✓ 1 grosse cuillerée de farine
- ✓ 1 marmite de fond de veau dans un verre d'eau
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 150 gr de champignons de paris

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

Mettre dans la cuve, beurre et huile puis faire rissoler les gésiers de toutes part.

Tailler les champignons en lamelles, les mettre dans la cuve avec les lardons, l'ail débitée en petits morceaux en prenant soin d'enlever le germe, la ciboulette.

*Assaisonner à discrétion (le fond de veau est déjà salé)
Bien faire revenir le tout.*

Saupoudrez la farine en remuant vivement. Ajouter le vin blanc et le fond de veau.

Couvrir et laisser cuire en mode cuisson rapide pendant 40mn.

Remuer et ajouter la crème fraîche.

Servir avec croûtons de pain de mie et purée de pomme de terre.

Bon appétit :)



Haricots forestiers

2

4

6

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.





Jambon persillé

proposée par <http://cpiskover-blog.com>

Ingrédients

- 1 jarret de porc
- 1 pied de veau
- 1 oignon
- 1 carotte coupée en rondelles
- 3 échalotes
- 1 clou de girofle
- 10 grains de poivre
- 1 cas de gros sel
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de persil haché
- 1,5 litres d'eau

Mettre tous les ingrédients, sauf l'ail et le persil dans le Cookeo.
Ajouter l'eau et faire cuire 45 mn.

Au bout de ce temps, éteindre et désosser les viandes. Les remettre dans le Cookeo et refaire cuire 30 mn de plus.

Couper les viandes en dés et les déposer dans un saladier, ajouter l'ail et le persil. Bien mélanger.

Déposer les viandes dans une terrine. Filtrer le jus et en recouvrir les viandes. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pour au moins 12h.

Jardinière de haricots verts, carottes et pommes de terre

Laëtitia Morange

Ingédients :

Pour 5-6 personnes :

- 400g de haricots verts,
- 400g de carottes,
- 400g de petites pommes de terre,
- 300 gr de tomates cerise,
- 1 oignon,
- 4 gousses d'ail,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives,
- 200g de lardons,
- du thym, du persil,
- 1 cube de légumes,
- du sel et du poivre.

Préparer tous les légumes, éplucher les pommes de terre, équeuter les haricots et les couper en 2, éplucher les carottes et les tailler les en bâtonnet, émincer l'oignon et l'ail.

En mode doré durant le temps de préchauffage, faire revenir dans l'huile d'olive les légumes (sauf les tomates cerise) et les lardons. Ensuite lorsque le préchauffage est fini ajouter tous les autres ingrédients (j'ai émietté le bouillon cube pour ma part) et cuire 15 minutes sous pression.

Après cuisson ajouter les tomates cerise et cuire sous pression 3 minutes.

Jardinière de légume au lard fumé

Magali Moreaux



Ingrédients :

Pour 4/5 personnes :

1 sachet de légumes jardinière
(congelé)
1 morceau de lard fumé ou
saucisse fumée
6 petites pomme de terre
coupées en 4
sel et poivre

Mettre en mode dorer attendre que
sa fini après mettre 1 sachet de
légumes jardinière, 1 morceau de
lard fumé ou saucisse fumée comme
vous voulez, mettre 6 petites pomme
de terre coupées en 4 , sel et poivre .

Faire chauffer le tout pendant 15 mn
bon appétit.

cookeo

Jardinière de légumes pour famille très nombreuse

Katherine Morice

Ingrédients :

Pour 10 personnes :

- 3 oignons,
- feuilles de salade,
- 6 grosses carottes,
- 1,300 kg de petits pois surgelés ou
frais,
- sel, poivre,
- un bouillon cube de volaille,
- 100 g de lardons,
- 2 cs de margarine

En mode dorer faites revenir les oignons dans la margarine puis ajouter les lardons. Lorsqu'ils sont dorés ajouter les carottes en petits bâtonnets puis 200 ml d'eau et lancer en cuisson rapide pendant 10 min. Au terme des 10 min, ajoutez les petits pois, les feuilles de salades, du sel, du poivre et le bouillon cube dilué dans 500 ml d'eau et lancer le mode cuisson rapide pendant 10 à 15 min. (J'ai mis en cuisson rapide 10 min puis 1 h en mode maintien au chaud.

cookeo

Minis Choux Farcis

Sonia Flochlay



Ingédients :

Pour 4/5 personnes

- 1 chou
- 250grs de chair à saucisses
- 300 grs de viande hachée
- 6 champignons frais
- 1/2 baguette de pain
- un peu de lait
- 1 boîte de 140 grs de concentré de tomate
- sel poivre
- 1 bouillon légumes
- 200 ml d'eau

Blanchir le chou 5 min cuisson rapide

- puis retirer les feuilles une à une
- faire tremper la mie de pain avec un peu de lait
- éplucher et couper les champignons les rajouter à la mie de pain puis haché et chair à saucisses, sel poivre, puis la moitié de la boîte de concentré de tomate. Je reconstitue des minis choux en intercalant le mélange de viande et les feuilles de chou. Je ficelle les choux. Je mets mon cookéo sur dorer, je mets mes choux que je dore sur toutes les faces puis je rajoute le reste des feuilles de choux (si j'en ai). Je mélange 200ml d'eau, le bouillon et le reste de la boîte de concentré, rajouter le mélange dans le cookéo.

Cuisson rapide 15 min.



Noix de Saint-Jacques et poireaux

	2	4	6
Noix de Saint-Jacques dans leur coquille (ouvertes)	2	4	6
Blanc d'œuf moyen	1	2	3
Farine	60 g	120 g	180 g
Blanc de poireau, finement taillé en julienne	75 g	150 g	230 g
Alcool anisé	1 cs	2 cs	3 cs
Crème liquide	15 cl	20 cl	30 cl
Huile	1 cs	2 cs	3 cs
Beurre	1 noix	2 noix	3 noix

Préparation : 20 mn Cuisson : 2 mn

Former une pâte avec le blanc d'œuf et la farine.

Former un boudin par coquille

Fermer les et souder les bords à l'aide la pâte.

En mode dorer :

Verser l'huile et le beurre dans la cuve.

Ajouter l'échalote, le poireau et l'alcool.

Compoter les légumes pour qu'ils soient fondants.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter la crème.

Mélanger.

Déposer par-dessus le panier vapeur garni des coquilles.

Démarrer la cuisson.

Servir les noix dans leur coquille agrémentées de la compote de poireaux.





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.



Peperonata

2

4

6

Poivrons de différentes couleurs, pelés, épépinés, coupés en lanière	3	6	9
Tomates, en quartiers	2	4	6
Ail haché	1 cc	1 cc	2 cc
Oignons émincés	1/2	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 mn Cuisson : 6 mn

Préparation : 20 mn Cuisson : 7 mn

Préparation : 20 mn Cuisson : 7 mn

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Colorer les oignons et le sucre.

Ajouter les tomates et compoter.

Réserver.

Ajouter les poivrons.

Colorer.

Arrêter le mode dorer.

Remettre la compotée d'oignons et tomates.

Ajouter l'ail

Assaisonner.

Mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 6/7 minutes.





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 !





Polenta crémeuse au citron

2

4

6

	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.



Princesse Amandine en sushi d'asperge au lard

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 12 pommes de terre
- Princesse Amandine
- Doréoc
- ✓ 12 asperges vertes
- ✓ 12 tranches de lard
- ✓ 30 gr. de beurre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Coupez les extrémités des pommes de terre et les côtés pour obtenir 12 rectangles égaux.

Mettez les dans le panier Vapeur, versez 200ml d'eau dans la cuve de Cookeo. Passez en mode cuisson rapide 8 minutes. Rafraichissez les sous l'eau froide.

Epluchez les asperges et coupez les têtes de la taille des rectangles de pomme de terre. Mettez les dans le panier vapeur de Cookeo et complétez d'un peu d'eau dans la cuve. Passez en mode cuisson rapide 4 minutes. Rafraichissez les sous l'eau froide. Nettoyez la cuve.

Faites dorer dans Cookeo les pommes de terre en mode dorer dans la moitié du beurre.

Déposez une asperge sur chaque pomme de terre puis enroulez le tout d'une tranche de lard. Faites dorer les sushis dans le reste du beurre sur toutes les faces. Servez aussitôt.

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.



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 !



Ravioles de cèpes

Cécilia Nitop

et son bouillon de légumes d'hiver



Ingédients :

Pour 6 personnes

Ingédients :

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!



Rillettes de maquereau

2

4

6

Filet de maquereau	150 g	300 g	450 g
Echalotte émincées	30 g	60 g	90 g
Crème fraîche épaisse	30 g	60 g	90 g
Vin blanc	5 cl	10 cl	15 cl
Beurre demi-sel	50 g	100 g	150 g
Cerfeuil haché	1 cs	2 cs	3 cs
Câpres	1 cc	2 cc	3 cc
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 10 mn

Cuisson : 1 mn

6P Préparation : 10 mn

Cuisson : 2 mn

Placer les échalottes et le vin dans la cuve.

Préchauffage

Laisser chauffer jusqu'à ce que le vin se soit évaporé.

Faire fondre le beurre, assaisonner et retirer la sauce.

Placer les filets de maquereau dans le panier vapeur avec 20 cl d'eau dans la cuve

Cuisson

Emietter, retirer les arêtes des filets.

Ajouter les échalotes et les autres ingrédients.





Risotto aux girolles

2

4

6

	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 nacer le riz.

Arrêter de dorer

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

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le mascarpone.

Mélanger.

Terminer par le parmesan





Romanesco à la noisette

2

4

6

Chou romanesco, taillé en bouquet	350 g	700 g	1 kg
Noisettes, hachées	10 g	20 g	30 g
Olives vertes dénoyautées et émincées	10	20	30
Purée de noisettes	30 g	60 g	90 g
Lait de noisettes	10 g	20 g	30 g
Vinaigre de cidre	10 g	20 g	30 g
Sel, Poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

Dans un bol séparé :

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

En mode dorer :

Coloré les noisettes à sec.

Arrêter le mode dorer.

Réserver.

Placer le chou romanesco et les olives dans le panier vapeur.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 3 minutes

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



Roulé de dinde au jambon sec

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 2 escalopes de dinde
- 2 fines fines tranches de jambon sec
- 4 tranches de cheddar ou autre
- 2 échalotes
- 1 marmite de volaille
- 10cl d'eau
- 2 CÀS de crème fraîche
- 1 CÀS de parmesan
- 6 cure dents

*Étaler les escalopes poser dessus le jambon
puis le fromage*

*Rouler serré , et fermer avec les cure dents
Faire revenir les échalotes émincées dans un
peu d'huile d'olive et ajouter les roulés de
dinde et les faire dorer de toutes parts .*

*Faire fondre la marmite avec 10cl d'eau ,
mélanger .*

Cuisson rapide ou sous pression 8 mn .

*En fin de cuisson , mettre la crème et le par-
mesan , remuer et passer en maintien au
chaud*

salade au lard

Pour 4 pers.

- une scarole

- 6 pdt

- 200gr de lardons

- 1 oignon

Faire revenir les lardons, l'oignon et les pdt coupées en dés.

Ajouter la salade, du sel, du poivre.

Cuisson rapide 5 minutes.

Après cuisson, ajouter une cas de vinaigre.

Salade braisée aux lardons et pommes de terre, épices des Landes de Sandrine

Sandrine Pellot

Ingédients :

Pour 3/4 personnes :

- une grosse batavia lavée, coupée et émincée grossièrement
- une barquette de lardons
- 5 petites pommes de terre lavées, pelées et coupées en dés
- 1 cuillère à café d'épices Landais (ou d'épices de votre choix, à votre goût)
- 2 échalotes émincées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 150 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

En mode dorer, faire revenir dans l'huile d'olive les échalotes et les lardons. Lorsque ces derniers ont bien coloré, ajouter les pommes de terre en dés et les faire dorer en remuant régulièrement.

Ajouter ensuite la salade, bien remuer l'ensemble, ajouter la gousse d'ail écrasée et les épices landais, saler, poivrer.

Verser l'eau, puis le sucre, mélanger et passer en cuisson rapide 5 minutes.

SALADE D'AUBERGINES MIEL ET CHÈVRE

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DAIN LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients

3 ou 4 aubergines
3 c. à soupe d'huile d'olive
5 à 6 gousses d'ail
100 ml d'eau
2 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de sauce soja sucrée
Poivre
3 palets de chèvre
6 tomates séchées
Quelques branches de coriandre
Un jus de citron (facultatif)



Procédure:

Laver et couper les aubergines en morceaux.
Déposer l'huile dans la cuve du Cookeo.
Ajouter les aubergines, les gousses d'ail en chemise, l'eau, le miel, la sauce soja, le poivre.
Programmer le Cookeo en fonction rapide pour 7 min de cuisson.
Egoutter et laisser tiédir avant de verser les aubergines dans un saladier.
Ajouter au moment de servir le chèvre, les tomates séchées coupées en morceaux, le jus de citron et la coriandre.

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)

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>
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 :)

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



Salade de boulgour aux herbes

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 .

Salade de Pois Chiches



Gwenn Tolentin

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

- ✓ 3 poivrons (1 jaune, 1 rouge et 1 vert)
- ✓ 3 tomates
- ✓ sel/poivre
- ✓ 1 cuillère d'épices orientale
- ✓ 1 boîte de pois chiche
- ✓ dès de jambon
- ✓ Ail
- ✓ 1 oignons

En mode dorer, faire revenir les poivrons, les tomates, l'ail, l'oignon.

Ajouter la cuillère d'épices.

Ajouter 80 cl d'eau.

Ajouter les pois chiche préalablement égouttés.

Saler, poivrer et mélanger.

Ajouter les dès de jambon.

Mélanger.

Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.

Salade d'épautre au tomates cerises



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-orbes 20mn. Egoutter, remettre dans la cocotte l'épautre et les tomates, tout mélanger et servir.

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

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

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

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.

Terrine à ma Façon



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 500g de Hachis de Veau
- ✓ 250g de Foies de Volaille
- ✓ Bouillon de Volaille
- ✓ 1 Œuf
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Thym
- ✓ Laurier

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>
Procédure :

En mode dorer, faire revenir les foies avec le sel, poivre, thym et laurier et bouillon de volaille.

Dans un plat, mélanger le hachis de veau et l'oignon.

Une fois les foies dorés, les mixer légèrement et les mélanger avec le hachis de veau et oignon.

Rajouter un œuf battu.

Mettre dans un plat avec thym et laurier au dessus.

Remplir la cuve de 25 cl d'eau, mettre un moule dans le panier vapeur.

Mettre en cuisson rapide pendant 15 minutes.

Une fois cuit, ouvrir le couvercle puis rabattre sans fermer pendant 30 minutes.

Démouler quand c'est froid.

Bon appétit :)

terriner 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

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

*Cuire les légumes séparément en mode
ingrédient.*

*écraser les différents légumes et mé-
langer 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

Terrine de Courgettes



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 6 personnes environ

- ✓ 1,4kg de Courgettes
- ✓ 2 Oignons
- ✓ 130g de Mie de pain
- ✓ 4 Œufs
- ✓ 1 Bouquet de basilic
- ✓ Un peu de lait

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>

Procédure :

En mode dorer, mettre les légumes avec un peu d'huile. Réduire en purée.

Faire tremper la mie de pain dans un peu de lait et l'ajouter à la purée de courgettes.

Battre les œufs et le basilic et les ajouter aux courgettes.

Beurrer un moule et tout déposer dedans.

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

Mettre en cuisson rapide pendant 30 minutes.

Bon appétit :)

Terrine de lapin au goût d'antan de Marie et Enza

Marie Francoise Patricia

Ingédients :

- 500 grs de chair à saucisses (pour apporter le gras nécessaire)
- 500 grs de lapin désossé (râbles , cuisses)
- 250 grs de foies de lapin
- Crêpe (facultatif)
- 1 oignon ,
- 1 gousse d'ail ,
- thym , laurier .
- Persil ,
- sel , poivre , piment d'espelette
- 10 cl de cognac (ou tout autre alcool fort)
- 1 petite poignée de noisettes décortiquées (ou pistaches , raisins ect...)

Faire revenir les foies en mode dorer avec sel , poivre , thym , laurier . Arrêter la cuisson

Ajouter l'alcool et laisser macérer 15mn

Pendant ce temps , désosser les 500 grs de lapin , hacher grossièrement , y ajouter la chair à saucisses , l'oignon et l'ail émincés très finement , condiments , ajouter les foies coupées en menus morceaux (je le hache avec le speedy chef de tupp) ajouter les noisettes ou autres fruits secs de son choix.

Bien malaxer pour bien amalgamer tous les ingrédients

Positionner la crêpe dans le fond du moule pour moi une casserole tefal sans manche de 18 cm de diamètre , (tout contenant de 18cm passant au four convient)

Mettre la préparation et rabattre la crêpe sur le dessus . Poser 2 ou 3 feuilles de laurier .

Poser le moule dans le panier vapeur , avec 30 cl d'eau dans la cuve . Cuisson rapide ou sous pression , selon le cookéo 1 ou usb pendant 40mn .

A la fin de la cuisson , laisser le couvercle entrouvert pendant encore 30 mn .

Sortir le moule encore chaud . Extraire l'excédent de liquide du moule

.....

Pour Tasser la terrine , mettre un poids assez lourd dessus après l'avoir protégé d'un papier aluminium , (ex : boîtes de conserves)

Le lendemain et seulement le lendemain , démouler .

Déguster .

Se conserve très bien pendant 4 ou 5 jours , ou sinon mettre des portions au congélateur

Terrine de lapin façon enza

Enza Brigitte Ludo

Ingédients :

- 500gr de chair de porc
- 250gr de foies de lapins
- 1 gros oignons
- Persil sel poivre ail
- 1 oeuf
- 1/2 verre a moutarde de cognac
- 1 bonne cuillère à soupe de raisin sec

Faire revenir les foies avec sel poivre thym laurier
Ensuite y mettre le porto arrêter le mode dorage et fermer le
cokeo 15mn le temps que sa macère

Ensuite mettre la farce dans un saladier avec oignons
émincés persil l'oeuf bien mélangé le tout y rajouter les foie
émincés en petit bouts avec son jus en enlevant les feuilles
de laurier

Mettre le raisins sec

Bien remuer le tout

Ensuite le mettre dans un moule (panier vapeur +250ml d'eau)
15mn cuisson rapide en mettant quelques feuilles de laurier
dessus

Ouvrir le cookeo et ensuite le rabate

Et laisser poser au moins 30mn

J ai pu faire un moule + 2 petits ramequins

Démoulé froid

A faire la veille



Terrine de poisson au safran

2

4

6

Filet de poisson blanc désarêtée, haché	160 g	320 g	480 g
Œuf	1	2	3
Safran (pincée/dose)	1 p	1 d	1,5 d
Echalote ciselée finement	20 g	40 g	60 g
Crème liquide	70 g	140 g	200 g
Miel liquide	2 cc	4 cc	6 cc
Fécule de maïs	1 cs	2 cs	3 cs
Huile de tournesol	10 cl	20 cl	30 cl
Moutarde	1 cc	2 cc	2 cc
Bisque de homard	2 cc	4 cc	6 cc

Préparation : 15 mn Cuisson : 12 mn

Monter une mayonnaise avec le jaune d'œuf, de l'huile, la moitié du miel, de la moutarde et la bisque.

Placer au réfrigérateur.

Mixer la crème, le poisson, les blancs d'œufs, la fécule de maïs et l'autre moitié du miel.

En mode dorer :

Colorer les échalotes avec le safran.

Assaisonner.

Ajouter au mélange poisson et crème.

Arrêter le mode dorer

Répartir le mélange dans des petits moules (a muffin).

Recouvrir de film alimentaire spécial cuisson.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Placer les moules dans le panier vapeur.

Lancer la cuisson sous pression pendant 12 minutes.

Servir tiède ou bien froid avec de la mayonnaise.



Terrine de Porc et Foies de Volaille



Cette recette a été
réalisée avec le
Cookeo et le Compa-
nion de Moulinex
mais rien ne vous
empêche de la faire
avec un autre robot.



Ingrédients : Pour 8 personnes environ

- ✓ 250g de foies de volaille confits
- ✓ 1 oignon
- ✓ persil
- ✓ 2 feuilles de laurier
- ✓ thym
- ✓ 1/5 verre de porto blanc
- ✓ 500g de chair à saucisses
- ✓ 1 œuf
- ✓ Des noisettes (facultatif)

Faire revenir 250g de foies confits (possible avec du foie frais) dans le cookeo avec du thym et 2 feuilles de laurier, puis ajouter 1/2 verre à moutarde de porto blanc et laisser macérer pendant 15 minutes dans le cookeo éteint et fermé (réalisable dans un faitout ou une casserole avec couvercle).

Pendant ce temps hacher (avec la lame ultrablade) dans le Companion 1 oignon et du persil.

Puis ajouter 500g de chair à saucisses et continuer à hacher.

Ajouter un œuf puis le foie de volaille avec leur jus de porto (retirer les branches de thym et les feuilles de laurier et à nouveau hacher le tout.

Facultatif ajouter des noisettes.

Saler et poivrer (je ne sale pas en ce qui me concerne).

Mettre dans une petite casserole sans manche ou un moule de 18cm

Mettre 200ml d'eau dans le fond de la cuve du cookeo et installer le panier vapeur. Mettre le moule dedans et cuisson rapide 15mn. (couvrir le moule de film pour éviter les retombées d'eau dûes à la condensation)

A la fin de la cuisson, laisser reposer au moins 30mn dans le cookeo entrouvert puis démouler et mettre au frigo pour la nuit !

Terrine de Sanglier

Severine Rozier

Ingrédients :

- 1kg de viande de sanglier
- 300gr de lardons fumés
- 2 tranches de pain de mie blanc
- 30 cl de vin rouge
- 1 œuf
- 1 oignon piqué de clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 10 gr de sel par kg de viande
- 5 gr de poivre par kg de viande

Faire mariner la viande de sanglier coupée en dés avec le vin rouge, l'oignon l'ail, le bouquet garni et le pain de mie coupé en petit carrés pendant 24 heures

Ensuite hachés le tout avec les lardons ajouter l'œuf mélanger bien, mettre dans des petites terrine faire cuire dans le panier vapeur avec 200 ml d'eau pendant 40 min laisser reposer 24 heures avant de déguster

Terrine de saumon

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

300g de saumon frais

10cl de crème liquide légère

10cl de purée de tomate

3 œufs

Epices: aneth, ail, noix de muscade,
paprika, sel

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>
Procédure :

*Faire cuire dans le panier vapeur le saumon:
7 min cuisson sous pression avec 200ml d'eau
au fond de la cuve*

*Dans un saladier émietter le saumon et rajouter tous les ingrédients. Bien mélanger
Verser la préparation dans un moule allant
dans le panier vapeur.*

*Cuire sous pression 30 min avec 200ml d'eau
au fond de la cuve.*

Manger froid

*Vous pouvez servir un coulis de tomate ou
une crème avec de l'aneth*



Terrine de saumon au curcuma

2

4

6

Saumon frais, émietté	135 g	270 g	400 g
Saumon fumé, émietté	25 g	50 g	75 g
Fromage frais	15 g	30 g	75 g
Blanc d'œuf	1	2	3
Curcuma	1/3 cc	2/3 cc	1 cc
Huile	1 cs	2 cs	3 cs
Eau	20 cl	20 cl	20 cl

Préparation : 20 mn Cuisson : 25 mn

Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

Préparation : 20 mn Cuisson : 35 mn

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Cuire le saumon en l'émiettant au fur et à mesure.

Débarrasser dans un plat et y mélanger tous les ingrédients.

Arrêter le mode dorer.

Dans une terrine :

Tasser la préparation.

Recouvrir de film alimentaire spécial cuisson.

Ajouter 20 cl d'eau dans la cuve.

Placer les terrines dans le panier vapeur.

Lancer la cuisson sous pression pendant 25/30/35 minutes.

Laisser refroidir.

Servir accompagné d'une mayonnaise.



Terrine de Saumon et Courgette

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Procédure :

Fanny Mouton



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

- ✓ 3 petites courgettes
- ✓ 4 tranches de saumon fumé
- ✓ 4 œufs
- ✓ 25cl de crème fraîche
- ✓ 20g de farine
- ✓ Feta
- ✓ Sel, Poivre
- ✓ 1c. à café de curry
- ✓ quelques brins de ciboulette ou autres herbes

Couper les courgettes en dès et les faire cuire à la vapeur au Cookeo (environ 5-7 min).

Pendant ce temps, mélanger la crème avec la farine, ajouter ensuite les œufs et fouetter le tout.

Assaisonner avec : sel, poivre, curry et ciboulette ciselée.

Couper en dès le saumon et la feta et les incorporer à la préparation.

Mettre la préparation dans un moule à cake antiadhésif.

Faire cuire le moule 40 minutes à 210°C

Bon appétit :)



Terrine ricotta poivrons

2

4

6

Pesto alla genovese (ou roso)	30 g	60 g	90 g
Ricotta	200 g	400 g	600 g
Poivrons (3 couleurs) taillées en lanières	1,5	3	4,5
Feuilles de gélatine	2	4	6
Lait	5 cl	7 cl	10 cl

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn

Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide 1 h avant.

En mode dorer :

Verser le lait dans la cuve.

Ajouter la gélatine pressée entre vos mains.

Dès qu'elle est fondue, ajouter ce mix à la ricotta dans un bol.

Rincer la cuve.

Verser l'huile dans la cuve.

Colorer tous les poivrons cotés peau.

Arrêter le mode dorer.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Placer le panier vapeur.

Le remplir des poivrons.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5/7/8 minutes.

Alterner Ricotta et poivron dans la terrine.

Placer au froid 12 heures avant de démouler.



Terrine Saint Jacques, Tomate et Asperges vertes



Cette recette a été réalisée avec le Cookeo de Moulinex.



Ingrédients : Pour 4/6 personnes environ

- ✓ 5 Œufs
- ✓ 5 C à s de Crème Fraîche
- ✓ 2 C à s de Concentré de tomate
- ✓ 1 Boîte de petites asperges vertes
- ✓ 200g de petites noix de Saint Jacques
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Echalotes
- ✓ Piment d'Espelette
- ✓ Paprika

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

Tapiser le fond du moule avec les asperges.

Mélanger les œufs, la crème fraîche et le concentré de tomates.

Rajouter les noix de Saint Jacques.

Assaisonner, mélanger délicatement et rajouter dans le moule.

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

Mettre en cuisson rapide pendant 25 minutes.

A la fin de la cuisson, laisser reposer 10-15 minutes dans le Cookeo couvercle ouvert.

Mettre au frigo puis démouler quand la terrine est bien fraîche.

Bon appétit :)



Tian de légumes et mozzarella

2

4

6

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 mn Cuisson : 10 mn

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Huiler le panier vapeur.

Le placer le dans la cuve.

Le remplir des légumes, mozzarella et menthe.

Lancer la cuisson sous pression pendant 10 minutes.





Tom Yam aux crevettes

2

4

6

Crevettes crues décortiquées	15	30	45
Bâton de citronnelle en tronçons	1	2	3
Gingembre, en lamelles	4	8	12
Petites tomates grappe coupées en 8	2	4	6
Gros champignons de Paris émincés	3	6	9
Sauce Nuoc-Mam	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Gousse d'ail hachée	1	2	3
Petite échalote émincée	1	2	3
Coriandre ciselée	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Citron vert en quartiers	1/4	1/2	1
Eau	20cl	40 cl	60 cl

Préparation : 14 mn Cuisson : 1 mn

Placer tous les ingrédients sauf la coriandre et le citron dans la cuve.

Mettre en cuisson pendant 1 minute.



TOMATE MIROIR

RECETTE DE **AUDREY THIERRY HUERDO**

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients Pour 4 personnes :

4 tomates
1 oignon
Ail en semoule
Lardons allumette
4 oeufs
Gruyère râpé



Procédure:

Vider la tomate (l'intérieur peut servir de base pour un coulis)

Mettre un peu d'oignon haché un peu d'ail en semoule ajouter les lardons et casser un œuf au dessus (ne pas trop charger la tomate pour pas que l'œuf déborde) y ajouter du gruyère râpé et mettre dans le panier vapeur .

Mettre 200ml d'eau dans la cuve mettre le panier vapeur et cuisson rapide 10 minutes pour des œufs bien cuit ou 5.7 minutes pour œuf coulant.

tomates farcies

Pour 3/4 pers.

- 6 grosses tomates à farcir
- 300g de riz
- 500g de farce ou chair à saucisse
- 500 ml d'eau

Mettre le riz dans la cuve y
déposer les tomates déjà farcies .
Couvrir avec l'eau.
10 minutes en cuisson rapide.

Tomates farcies façon kebab tunisien

Ingrédients :

Pour 3 personnes :

- 6 grosses tomates bien fermes,
- 500 gr boeuf haché,
- 100 gr gruyère râpé,
- 1 oeuf,
- 2 cs huile d'olive (facultatif),
- 1 tête d'ail,
- 1 oignon,
- sel, poivre (ou épices orientales : 1cc mélange 4 épices, 1cc piment doux [paprika], 1cc curcumin),
- du romarin ou herbes de provence, de la menthe séchée

- 1) évider les tomates (conserver les "chapeaux" et leur chair)
 - 2) dans un plat, mélanger la viande, le gruyère, l'oeuf entier, l'ail haché, sel poivre (ou l'ensemble des épices), un 'bonne' pincée de menthe séchée émiettée finement
 - 3) remplir généreusement les tomates avec cette farce
 - 4) couper en morceaux les "chapeaux" et la chair des tomates (ne jeter pas le jus) ; verser les dans le Cookeo avec sel, poivre, romarin ou herbes de provence, + 1 oignon coupé fin ; mélanger
 - 5) poser les tomates farcies par dessus
- cuisson rapide : 7 min

Tomates farcies riz jambon Vache qui rit

Lilou Moultpass

Ingédients :

Pour 4 personnes:

- 8 tomates bien fermes
- 4 tranches de jambon hachées
- 10 Vache qui rit
- 180 gr de riz
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 filet d'huile d'olive
- 200 ml d'eau

Dans la cuve, mettre à cuire le riz en mode "riz"

Pendant ce temps, couper les "chapeaux" des tomates, les réserver, vider la chair dans un saladier. Ajouter à la chair le jambon haché, puis les Vache qui rit. Bien mélanger. Ajouter les herbes de Provence, saler et poivrer.

Quand le riz est cuit, le mélanger à la préparation, et farcir les tomates avec, sans oublier de remettre les "chapeaux".

Déposer les tomates dans le panier vapeur, 200 ml d'eau dans la cuve, arroser les tomates du filet d'huile d'olive et cuisson rapide 7 min.

Tomates farcies

Gigi la Brune



Ingédients :

Pour 4:personnes

- des grosses tomates
- 500g de chair à saucisse nature
- 1 gousse d'ail
- 1/2 CàC de cumin
- 1 branche de romarin
- 2 branchettes de thym
- sel ,poivre

Laver ,puis vider les tomates de leur chair
.réserver la chair dans un bol.

Dans un saladier mettre la chair à saucisse ,
l'ail réduit en petits morceaux,le cumin,le thym et le romarin finement émiété.Saler ,poivrer et mélanger bien le tout.
faite dorer la chair

apres Remplissez les tomates avec cette farce .

Disposez les tomates farcie dans la cookeo direct dans le faitout

,ajoutez la chair de tomates et un petit verre d'eau.tres peu d'eau car les tomates en rejete

Cuire rapide 16min .donc je crois que 10min suffit

Servez accompagné de riz .



Tortellini épinards

	2	4	6
Tortellinis épinards et ricotta	300 g	600 g	900 g
Epinards, équeutés, hachés	100 g	200 g	300 g
Champignons de paris coupés en 2	100 g	200 g	300 g
Oignons émincé	1/4	1/2	1
Eau	10 cl	20 cl	30 cl
Crème liquide	10 cl	20 cl	30 cl
Huile	1cs	2 cs	3 cs
Parmesan râpé	2 cs	4 cs	6 cs
Sel, poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Colorer les champignons et l'oignon

Ajouter les épinards et cuire en mélangeant.

Arrêter le mode dorer.

Quand les épinards sont cuits, ajouter les tortellinis, l'eau, le sel et le poivre.

Lancer la cuisson sous pression pendant 3 minutes.

Verser la crème.

Refermer et laisser en maintien au chaud pendant 1 minute.

Agrémenter de parmesan râpé.



Tortillas pommes de terre et chorizo



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ Huile d'olive
- ✓ 600g de pommes de terre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 100g de chorizo doux
- ✓ 6 œufs
- ✓ sel
- ✓ poivre

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entrepramis/>

Procédure :

Epluchez les pommes de terre lavez-les coupez-les en fin bâtonnets couper l'oignon finement couper en petit cube le chorizo sans la peau.

En mode dorer faire revenir les pommes de terre et l'oignon dans de l'huile d'olive. Dans un saladier casser les œufs battez les en omelettes salez poivrez ajouter les pommes de terre et l'oignon revenu ensuite rajoutez le chorizo et mélangez le tout.

Dans la cuve du Cookeo mettre 200 ml d'eau verser la préparation dans un moule avec papier cuisson au fond et déposer le moule dans le panier vapeur recouvrir de film étirable.

Mettre cuisson rapide ou cuisson sous pression 20 min. Quand la cuisson est terminée enlever le panier vapeur et laisser refroidir.

Bon appétit :)



Verrine de haddock et fèves

2

4

6

Filet de haddock	150 g	300 g	600 g
Lait	10 cl	20 cl	30 cl
Eau	10 cl	20 cl	30 cl
Fèves surgelées pelées	200 g	400 g	600 g
Crème liquide entière (30%MG)	5 cl	10 cl	15 cl
fouettée			
Huile végétale	1 cc	2 cc	3 cc
Sel, Poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn

Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn

Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn

Verser le lait, l'eau et l'huile dans la cuve.

Ajouter le haddock.

Ajouter le panier vapeur au-dessus.

Mettre les fèves dans le panier.

Assaisonner.

Lancer la cuisson sous pression pendant 4/5 minutes.

Emietter le haddock

Mixer les fèves avec du jus.

Incorporer la crème.

Servir dans des verrines.



cookeo

Vol au vent

Angélique desvaux

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 700 g de blanc de poulet
- 250g de champignons surgelée
- 40 g de beurre
- 75 g de farine
- 10 cl de creme liquide
- 45 cl de fond de volaille
- persil
- quenelle 1 boite
- sel,poivre
- vin blanc
- 1oignon

Mettre le beurre dans la cuve .

Dorer les blanc de poulet et les oignons.

Ajouter les champignons, puis la farine, le fond de volaille, la creme liquide, les quenelles, le persil ,sel,poivre , et vin blanc.

Cuisson 4 minutes

vol au vent marin

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

300g de fruits de mer (surgelés)

1 petite boîte de champignon

1 échalote

1/2 verre de vin blanc sec

1/2 pot de boursin cuisiné aux échalotes et cibou-
lette

2 rondelle de citron

2 crevettes fraîche

sel poivre

2 croute de vol au vent

*Faire décongeler les fruits de mer
au micro onde*

*faire revenir une échalote dans
cookeo en mode manuel/dorer*

*Ajouter les fruits de mer, le bour-
sin et les champignons*

*un demi verre de vin blanc sec re-
muer*

sel poivre

lancer cuisson rapide 3mn

*pendant la cuisson chauffer vos
croute de vol au vent au four -*

Les Entrées



Les œufs

Dernière mise à jour le 17/02/2016

Oeufs cocottes

Lina Bordes



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 coddler :

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.

Oeuf Cocotte à la Pancetta



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 4 Oeufs
- ✓ 4 Tranches de Pancetta
- ✓ 40cl de Crème Fraîche
- ✓ 1 c à c de moutarde
- ✓ 100g de Cheddar
- ✓ Des copeaux de Parmesan
- ✓ 2 Pommes de Terre / un reste de pâtes (facultatif)

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>

Procédure :

Dans le ramequin, mettre une demi pomme de terre coupée en morceau, une tranche de Pancetta, 10cl de crème fraîche et le Parmesan.

Ajouter l'oeuf, et rajouter des fines tranches de cheddar pour recouvrir la totalité.

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

Mettre en cuisson rapide pendant 4 minutes.

Bon appétit :)

Oeuf cocotte a la vache qui rit et jambon

Mélanie Vallet-Lavenant

Ingrédients :

- œuf
- crème liquide
- vache qui rit
- allumette de jambon
- sel poivre

Dans un ramequin mettre une cuillère a soupe de crème fraîche, quelques allumettes de jambon, une vache qui rit, l'œuf, sel, poivre.

Mettre dans le panier vapeur 3minutes

Oeuf Cocotte à ma façon

Carolyn Chevalier Carbonell

Ingrédients :

Pour deux grands ramequins:

- 1 pomme de terre
- 1 fine tranche de lard,
- un œuf,
- 5 cl de crème fraîche
- 1 gousse d'ail pressée et un peu de persil,
- quelques copeaux de parmesan
- fines tranches de bethmale

Mettre dans chaque ramequin 1/2 pomme de terre coupée en morceaux (déjà cuite), 1 fine tranche de lard, 5 cl de crème fraîche mélangée avec 1 gousse d'ail pressée et un peu de persil, casser un œuf, par dessus quelques copeaux de parmesan et de fines tranches de bethmale.

Mettre 500ml d'eau dans la cuve et les ramequins dans le panier vapeur.

Cuisson rapide 4mn

Œuf cocotte au camembert et lard

Mélanie Vallet-lavenant

Ingrédients :

Pour 5 personnes :

- 5 ramequin en silicone
- 5 oeufs
- 5 tranches de lards fumé très fine
- Crème liquide
- Ail persil
- Camembert
- Sel poivre

Mixer ail persil et crème liquide, mettre 2 cuil à soupe du mélange dans chaque ramequin déposer la tranche de lard, couper 5 tranches fine de camembert, couper en dès et disposer sur le lard (1 tranche couper en dès par ramequin) ajoutez l'œuf salé poivré couper 5 tranches fine de camembert à nouveau coupez à nouveau en dès et disposer sur l'œuf
Mettre 500ml d'eau dans la cuve déposer les ramequins dans le panier à vapeur cuisson rapide 5 minute

Ouf 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.

Oeuf Cocotte au Foie Gras



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 1 personnes environ

- ✓ 1 Oeuf
- ✓ 1 c à c de Crème Fraîche
- ✓ Des lardons de canard
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Foie Gras

Dans un ramequin, couvrir le fond de lardons de canard, mettre la crème fraîche, l'œuf, saler, poivrer et ajouter un morceau de foie gras (pas trop gros).

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

Mettre en cuisson rapide pendant 4 minutes.

Bon appétit :)

Oeuf Cocotte au Morbier



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 1 personnes environ

- ✓ 1 Oeuf
- ✓ 1 c à s de Crème Fraîche
- ✓ Une fine tranche de lard fumé coupée en morceaux
- ✓ 3 dés de Morbier

Dans un ramequin, mettre le lard, la crème fraîche, et des dés de Morbier (quantité selon l'envie) puis l'œuf. Vous pouvez rajouter aussi une lichette de Vin Blanc.

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

Mettre en cuisson rapide pendant 4 minutes.

Bon appétit :)

Oeuf cocotte Cheddar

Mélanie Vallet-Lavenant

Ingrédients :

- œuf
- crème liquide
- Cheddar(fromage a hamburger)
- sel poivre

Dans un ramequin mettre une cuillère a soupe de crème fraîche une tranche de fromage à hamburger cheddar l'œuf sel poivre
Mettre dans le panier vapeur 3minutes

Oeuf cocotte chorizo poivrons

Aurélie Ménétrier

Ingrédients :

- 1 oeufs par cocotte
- crème fraîche liquide ,
- 4 tranches de chorizo par cocotte,
- un bocal de poivrons marinés

Mettre un poivrons coupé en tout petit
morceau ,les tranches de chorizo ,un petit
peu de crème et 1 oeuf
Cuisson rapide 5 min

Œufs cocotte crème camembert

Perrine Etnathan

Ingédients :

Pour 2 personnes :

- Crème camembert président ou morceaux de camembert sans peau.
- Dés de jambon
- 2 œufs

Remplir le fond des cassolettes de crème environ 3 cac (ou un bon morceau de camembert sans la peau) .

Par dessus une couche de dés de jambon

Casser l'œuf dessus saler à peine et poivrer.

Remplir la cuve de 240 ml d'eau

Mettre les cassolettes dans le panier vapeur
3 minutes cuisson rapide.

Oeufs cocotte et fromage à raclette

Ludiwine Vota

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 60 gr de girolles
- 1/2 échalote
- 10cl crème fraîche
- 2 oeufs
- 4 tranches de raclette (environ 100 gr)
coupée en dés
- sel, poivre

Faire dorer dans une poêle les girolles dans un peu d'huile avec l'échalote, 5 min environ.

Mettre la crème avec les girolles puis laisser réduire, sel, poivre.

Dans un ramequin, casser un oeuf. Déposer une tranche de raclette coupée en cube.

Mettre la préparation crème-girolles-échalotes, puis à nouveau la raclette coupée en cube.

Mettre les ramequins dans le panier vapeur, puis 200 ml d'eau au fond de la cuve.

Cuisson rapide 4 minutes.

Accompagner d'une salade verte et une tranche de jambon cru.

Cocottes Lardons fromagère

Sophie Bénard-Gabillard

Ingédients :

Pour 2 personnes ou 4 petites cocottes de 8cm

- 10 cl de crème liquide
- 130g de lardons
- une poignée de champignon
- 8 tranches de fromage à raclette
- Gruyère
- 4 œufs

Disposer un peu de crème au fond de chaque cocotte, puis- le fromage coupé en petits morceaux, les lardons et champignons que vous aurez fait dorer auparavant, l'œuf entier, le reste de la crème et recouvrir de gruyère râpé.

Mettre le panier vapeur, mettre 500ml d'eau dans la cuve et disposer 2 cocottes dans le panier vapeur cuisson rapide 5 minutes. Pendant la cuisson préparez de petites mouillettes !

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 Fraîche
- ✓ 1 c à c de moutarde
- ✓ 2 tomates séchées coupées en petits morceaux
- ✓ Parmesan râpé

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>
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 :)

Oeuf Cocotte Noix de Saint Jacques, Poireau et Jambon



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 4 Oeufs
- ✓ 1 c à c de Crème Fraîche
- ✓ 4 ou 5 Noix de St Jacques (sans corail)
- ✓ 1 Poireau
- ✓ 1 Tranche de Jambon
- ✓ Persil
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Gruyère

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>
Procédure :

Dans chaque ramequin, mettre un œuf,
puis émincer le poireau en petits bouts.

Couper ensuite les Noix de St Jacques
en petits morceaux ainsi que le jambon.

Mettre la crème fraîche, saler, poivrer ,
Mettre le gruyère et parsemer de persil.

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

Mettre en cuisson rapide pendant 4 mi-
nutes.

Bon appétit :)

Oeufs cocotte saumon au boursin

Steph Tite

Ingrédients :

Pour un ramequin :

- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- quelques lamelles de saumon fumé,
- 1 cuillère de boursin
- 1 oeuf

Prendre un ramequin mettre une cuillère à soupe de crème fraîche au fond puis quelques lamelles de saumon fumé, ensuite une cuillère de boursin un oeuf

Ajouter quelques lamelles de saumon ensuite mettre dans le panier dans le cookéo 3 min en cuisson rapide

ŒUF COCOTTE sur lit de tomate au chèvre

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 4 œufs
- ✓ 400 g de tomates pelées en boîte
- ✓ 2 échalotes
- ✓ 8 cuillères à soupe de crème allégée à 5%
- ✓ 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ✓ 5 g de sucre en poudre
- ✓ 1 grande tranche de pain
- ✓ 30 g de bûche de chèvre
- ✓ 1 bouquet de basilic
- ✓ Sel & poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Epluchez et émincez les échalotes. Lavez le basilic. Egouttez les tomates, puis coupez-les en dés.

Dans Cookeo en mode dorer, faites revenir les échalotes quelques minutes avec l'huile d'olive. Ajoutez les tomates et laissez cuire 3 minutes, sans oublier de remuer.

Versez la crème et le sucre en poudre. Mélangez, salez et poivrez. Réservez.

Nettoyez la cuve de Cookeo et versez 200 ml d'eau.

Dans 4 ramequins, versez $\frac{1}{4}$ de la préparation à la tomate, puis émiettez la bûche de chèvre par-dessus. Cassez un œuf au sommet sans percer le jaune. Placez les dans le panier Vapeur.

Bon appétit ☺

Oufs durs

Laetitia Coutelle



Ingédients :

Nombre d'oeufs aux choix

Mettre tous les oeufs dans le cookeo 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

ŒUFS MIMOSAS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

4 oeufs

Procédure:

Prévoir un œuf par personne

Mettre les œufs dans la cuve, couvrir d'eau et cuisson manuelle 4 min.

Laisser refroidir, Éplucher les œufs, les couper en 2 et enlever les jaunes.

Les dégraser avec de la mayonnaise et garnir les blancs.
C'est prêt !



Œufs cocotte en tomate



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

- ✓ 4 tomates
- ✓ 4 œufs
- ✓ dès de jambon
- ✓ 1 cas de crème fraîche épaisse (dans chaque tomate)
- ✓ gruyère râpé
- ✓ fleur de sel

Vider les tomates.

Mettre le jambon, la crème fraîche, l'œuf et le gruyère râpé au dessus.

Mettre les œufs cocottes en tomate dans le panier vapeur.

Dans la cuve mettre 250 ml d'eau.

Mettre en cuisson rapide pendant 6 minutes.

Avant de servir, mettre un peu de fleur de sel sur le dessus.



Ouf cocotte florentine

2

4

6

Oufs gros extra-frais	2	4	6
Pousses d'épinard lavées	60 g	120 g	180 g
Oignon, pelé, ciselé finement	1/4	1/2	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
Parmesan	1 cs	2 cs	3 cs
Sel, poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Cuire l'oignon et les épinards.

Réserver.

Faire fondre le beurre.

Ajouter la farine puis le lait.

Mélanger pour épaissir.

Ajouter les légumes.

Arrêter le mode dorer.

Assaisonner.

Répartir dans des ramequins.

Y casser un œuf.

Placer du papier sulfurisé dans le fond de la cuve.

Mettre les ramequins dessus.

Verser 20 cl d'eau.

Lancer la cuisson sous pression pendant 4 minutes

Agrémenter de parmesan râpé.



Oeufs cocotte franc-comtois

Marie Francoise Patricia

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 2 ou 3 tranches de saucisse de Morteau
- 3 Pommes de terre cuites coupées en pts cubes
- 60 grs de comté râpé
- 150 ml de crème fraîche épaisse
- 2 ou 4 oeufs selon l'appétit

Mélanger la crème fraîche et le comté , mettre dans un grand ramequin ou 2 petits

Ajouter les pommes de terre et la saucisse de morteau , assaisonner , casser les oeufs dessus

Mettre 200ml d'eau dans la cuve , poser les ramequins dans le panier vapeur, mettre celui ci dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression selon le cookéo
1 ou 1,3mn pour avoir le jaune d'oeuf coulant

Oeufs cocotte improvisés

Enza Brigitte Ludo

Ingrédients :

Pour 3 ramequins :

- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 40 gr de conté râpé
- poivre
- pommes de terre en petit dès
- un peu de bacon allumette
- un peu de champignons
- persil et ail

Mélanger la crème fraîche bien épaisse avec le conté râpé

Mettre le poivre au fond des 3 ramequins

Mettre les pommes de terre en petit dès, un peu de bacon allumette, un peu de champignons (dorer un peu avant avec persil et ail) poser un oeuf dessus

Mettre 3 mn cuisson rapide avec panier vapeur et 300ml d'eau dans la cuve

Œufs pochés

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

✓ Des œufs à
température
ambiante

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Versez 200ml d'eau dans la cuve de Cookeo.

Beurrez au beurre pommade des tasses à café type expresso.

Mettez un peu de sel au fond des tasses. Cassez un œuf dans chaque tasse.

Déposez les dans le panier Vapeur et passez en mode cuisson rapide 2 minutes. Laissez reposer 40 secondes en maintien au chaud.

A vous d'ajuster le temps suivant la grosseur de vos œufs.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



Tomate, oeuf, dès de jambon, fromage à raclette, gruyère

Anais Enora Lebrun Beguin

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 4 minutes

Ingrédients

- Tomate,
- oeuf,
- dès de jambon,
- fromage à raclette
- gruyère

Préparation

Couper le dessus de la tomate, vider l'intérieur puis mettre l'oeuf, dès de jambon, prendre une tranche de fromage et la couper en lamelle. Couper chaque lamelle de fromage à raclette en 2 puis mettre sur les dès de jambon puis mettre le gruyère.

Mettre 200ml d'eau dans la cuve.

Mettre vos tomates dans le panier vapeur puis mettre en cuisson rapide 4 minutes.

Les Entrées



Les Flans et Pains

Dernière mise à jour le 17/02/2016

Cake aux olives et jambon

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 1 tasse à café de vin blanc
- ✓ 1 tasse à thé d'huile d'olive
- ✓ 3 œufs
- ✓ 250 g de farine
- ✓ 1/2 sachet de levure chimique
- ✓ 100 g de gruyère
- ✓ 150 g de jambon blanc
- ✓ 100 g d'olives
- ✓ Sel et poivre

Beurrez un moule de 18cm.

Coupez le gruyère, le jambon et les olives en dés.

Saupoudrez de farine. Battez les œufs avec l'huile, le vin blanc, salez, poivrez.

Ajoutez progressivement la farine mélangée avec la levure. Incorporez le jambon, les olives et le gruyère. Versez cette préparation dans le moule.

Dans Cookeo, versez 200ml d'eau et disposez le moule dans le panier vapeur.

Passez en mode cuisson rapide pendant 45 minutes.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



Cake olive jambon et ricotta

2

4

6

Olives vertes dénoyautées, hachées	40 g	80 g	120 g
Jambon en petit dés	40 g	80 g	120 g
Œufs moyen	1	2	3
Farine	75 g	150 g	225 g
Levure chimique	5 g	10 g	15 g
Ricotta	75 g	150 g	225 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs

Préparation : 10 mn Cuisson : 13 mn

Fouetter ensemble les œufs, la ricotta et l'huile.
Ajouter la farine et la levure.
Ajouter les olives et le jambon.
Mélanger.
Répartir le mélange dans des petits moules (a muffin).
Verser 20 cl d'eau dans la cuve.
Recouvrir de film alimentaire spécial cuisson.
Placer les moules dans le panier vapeur.
Lancer la cuisson sous pression pendant 13 minutes.



crique



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

- ☐ - 4 pomme de terre
- ☐ - 1 oignon
- ☐ - 3 œufs
- ☐ - persil

*Mélanger pdt oignon et
œuf*

*Assaisonner sel et poivre
mettre dans un moule lé-
gèrement huilé le placer
dans le panier vapeur
avec 20 cl d'eau
12min cuisson rapide*

Flan Courgette Chorizo

Mylène Gratas



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 3 Courgettes
- ✓ 4 Œufs
- ✓ 1/2 Chorizo
- ✓ 200g Fromage râpé
- ✓ 20cl de Crème liquide
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

Au fond d'un moule, déposer des courgettes épluchées en rondelles, mettre une couche de chorizo en petits morceaux, une couche de râpé et une autre couche de rondelles de courgettes.

Mélanger les œufs avec la crème liquide, le sel, le poivre et un peu d'ail en poudre, et recouvrir de râpé.

Ajouter 20 cl d'eau dans la cuve et placer le moule filmé dans le panier vapeur.

Mettre en Cuisson Rapide pendant 20/25 min.

Dorer 15mn au four

Bon appétit :)

Flan courgette et carotte

Fanny Der Vartanian



Ingédients :

(pour 4 personnes)

3 petites courgettes

4 carottes

1 grosse échalote

1 gousse d ail

1 brique de 20 cl de crème

2 œufs

75 g de gruyère râpé

1 cuillère à s d huile d olive

Sel poivre

Cumin une cuillère à café

- 1) râper les carottes et courgettes crues
- 2) faire revenir les légumes +échalote et l ail dans l huile d olive 5mn en mode doré et laisser tiédir
- 3)a part mélanger les œufs, la crème , le gruyère , sel , poivre et cumin
- 4) ajoutée les légumes à la préparation . Mélanger et verser dans un moule en silicone ou dans le panier vapeur avec du papier cuisson .
- 5)cuire en mode cuisson rapide 15 mn avec 300ml d eau dans la cuve.

Flan de carottes

Sabrina Clement

Ingrédients :

- 10 grosses carottes,
- 20cl de creme fraiche,
- 3 oeufs ou 4 oeufs selon la grosseur,
- 100g de gruyere,
- 30g de beurre,
- sel,poivre

Pelez les carottes et les faire cuire a la vapeur (12mn).

Pendant ce temps, battre les oeufs avec la creme, le sel et le poivre.

Quand les carottes sont cuites les ecraser en purée avec le beurre, sel et poivre.

Ensuite rajouter le melange oeufs/creme et votre gruyere.

Mettre 30cl d'eau dans la cuve, mettre le moule filmer dans le panier vapeur et 25mn en cuisson rapide, bien attendre avant de demouler

FLAN DE COURGETTE

RECETTE DE JUJU

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

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

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>

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 :)

FLAN DE CRABE

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

Une belle boîte de crabe égoutté (ou 2 petites)

5 œufs frais

5 grosses cuillères à soupes de crème fraîche
épaisse

Une petite boîte de concentré de tomate

Une demi cuillère à café d'harissa (ou plus
suivant le goût) ou piment de Cayenne

Un peu de persil haché, et
quelques brindilles de

ciboulette

Sel, Poivre



Procédure:

Mélanger tout cela, ajouter le crabe sans trop le mixer
pour retrouver des morceaux

METTRE DANS UN MOULE (huilé) POUVANT
RENTRE DANS LE PANIER et filmer

Mettre 250ml d'eau dans la cuve, et cuire 20mn cuisson
rapide laisser reposer et refroidir

Mettre au frais, déguster bien froid avec une mayonnaise

flan de crabe

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

Une belle boîte de crabe égoutté (ou 2 petites)

5 œufs frais

5 grosses cuillères à soupes de crème fraîche
épaisse

Une petite boîte de concentré de tomate

Une demi cuillère à café d'harissa (ou plus suivant
le goût) ou piment de Cayenne

Un peu de persil haché, et quelques brindilles de
ciboulette
Sel, Poivre

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis>
Procédure :

*Mélanger tout cela, ajouter le
crabe sans trop le mixer pour
retrouver des morceaux*

mettre dans un moule et filmer

*Mettre 250ml d'eau dans la
cuve, et cuire 20mn cuisson
rapide laisser reposer et re-
froidir*

*Mettre au frais, déguster
bien froid avec une mayonnaise*

Flan aux légumes et chèvre

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 80g de courgette coupée en dés
- ✓ 80g d'aubergine coupée en dés
- ✓ 80g de tomate pelée
- ✓ 1 gousse d'ail en purée
- ✓ 50cl de lait
- ✓ 2 oeufs
- ✓ 100g de chèvre frais (bûche)
- ✓ 100g de farine
- ✓ 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 30g de beurre
- ✓ Sel et poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Dans Cookeo en mode dorer, faites revenir les dés de courgette et d'aubergine avec l'ail dans l'huile et 20g de beurre. Quand ils sont bien dorés, ajoutez la tomate. Réservez. Nettoyez la cuve.

Dans un saladier, mélangez le lait, les oeufs, la farine. Salez, poivrez. Ajoutez les légumes sautés et le chèvre frais coupé en gros dés. Mélangez bien.

Beurrez et farinez un moule de 18cm. Versez y la préparation. Placez le moule dans le panier vapeur. Versez 200ml d'eau dans la cuve.

Passez en mode cuisson rapide pendant 15 minutes.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Flan de patate douce au lait de coco

Pour 4 pers.

- 450g de patates douces
- 10cl de crème liquide
- 10cl de lait de coco
- 2 oeufs
- piment en poudre
- sel, poivre

Faire cuire les patates douces épluchées et coupées en larges tronçons (dans ingrédients, légumes, patate douce).

Une fois cuites, mixez le reste des ingrédients.

Déposer dans des ramequins, dans le panier vapeur, cuisson vapeur 9 mins.

Flan de thon (ou autres)

Coralie Lyssia Bonnot

Ingrédients :

Pour 2 gros ramequins /

- 1 boîte de thon
- 2 œufs
- Un morceau de fromage ail et fine
- herbe (boursin)
- 2cas de crème fraîche
- Sel poivre ail

Mélanger tout ces ingrédients

Mettre dans vos ramequin filmer le dessus au film alimentaire

Déposer dans le panier vapeur

Mettre 200 ml d'eau dans la cuve cuisson rapide 25 min

Une fois fini laisser reposer 15 min cuve ouverte

et voilà retourner dans une assiette sa se décolle tout seul

Peut se manger avec un coulis de tomate assaisonner ou un yaourt salé, poivrer, filet de citron et ciboulette

Flan aux légumes du soleil

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 1 œuf
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème liquide
- ✓ 1/2 courgette coupée en dés
- ✓ 1/2 aubergine coupée en dés
- ✓ 1/2 tomate coupée en dés
- ✓ 30g de poivrons rouge et vert coupés en dés
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre
- ✓ feuilles de coriandre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

En mode dorer, faire revenir les légumes en terminant par les tomates.

Battre l'œuf avec la crème dans un bol, puis salez et poivrez.

Versez les légumes dans des ramequins puis arrosez de la préparation.

Versez 200ml d'eau dans la cuve puis placez les ramequins dans le panier vapeur. Passez en mode cuisson rapide 10 minutes cuisson rapide 3 minutes.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Flan salé aux lardons et emmental

Laëtitia Hanvic

Ingrédients :

Pour 12 petits flans :

- 5 œufs
- 1 brique de crème liquide (200ml)
- 200 g de lardon
- 150 g d'emmental râpé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- ciboulette

Faire dorer les lardons

Battre les œufs puis ajouter la crème.

Remuer bien puis ajouter ensuite les lardons, l'emmental râpé, le sel, le poivre puis mélanger

Séparer la préparation en 2 et dans 1 moitié rajouter de la ciboulette

Mettre le tout dans des petits ramequins puis chauffer 12min en cuisson rapide

Ouvrir le capot du cookeo en fin de cuisson puis le rabaisser sans le fermer et laisser refroidir 30 min avant de les demouler

Pain surimis crevettes au curry

Sophie Pepette

Ingrédients :

- 20 cl de crème fraîche
- 3 œufs
- 1 c à c de curry
- sel poivre
- 200 gr de surimis
- 250 à 300 g de crevettes

Tout couper en petits morceaux (crevettes et surimis) et tous mélanger ensemble.

200 ml d'eau dans la cuve

Cuisson 25 minutes dans un moule couvert avec du film étirable et posé dans le panier vapeur.

A manger froid

Pain surimi thon

Angelique Bouzereau

Ingrédients :

- 6 œufs
- 20cl de lait
- Un paquet de miette de surimi
- Une boîte de thon
- Un paquet de râpé
- Sel poivre aneth

Mélanger le tout

Cuisson rapide 30 min dans panier vapeur
avec 20cl d'eau sous film spécial cuisson
repos 30 min avant démoulage
A manger avec mayonnaise

Pain aux poireaux

Perrine Etnathan

Ingrédients :

Pour un moule de 18cm.

- 1 poireau
- 1 oignon
- 25 cl de crème liquide
- 4 œufs
- Curry (facultatif)
- Sel poivre

Couper oignon + poireau et le mettre en mode dorer dans la cuve avec un peu d'huile d'olive ajouter une pincée de curry en poudre. Une fois cuit le mettre de côté mélanger crème + œufs dans un saladier sel et poivre à votre goût

Remplir la cuve de 300 ml d'eau

Ajouter les poireaux dans le mélange crème œufs puis le verser dans un moule de 18cm puis le mettre

Dans le panier vapeur mettre une assiette dessus ou du cellophane pour ne pas que l'eau tombe sur votre pain.

cuisson rapide 25 minutes .

Laisser reposer 10 minutes couvercle ouvert .

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 Fraîche
- ✓ 4 Œufs
- ✓ Curry (facultatif)
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
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 :)

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

Pain de jambon blanc, olives noires, carottes, oignon

Catherine Felt

Ingrédients :

Pour 4-6 personnes :

- 6 tranches de jambon blanc coupées en morceaux
- 1 dizaine d'olives noires
- 3 carottes déjà cuites mais croquantes
- 1/2 oignon blanc
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 5 œufs
- 5 càs de crème fraîche
- Poivre, piment d'espelette, persil, 1 peu de sel, 1/2 kubor émietté

Mixer jambon, olives noires, carottes et l'oignon
Battre les 5 œufs et rajouter aux aliments mixés
Rajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
Mettre dans un moule.
Mettre 300ml dans la cuve puis le panier vapeur
Mettre le moule dans le panier vapeur
Cuisson rapide 30min
Laisser reposer 1/4 d'heure après cuisson
couvercle ouvert
Moi je le mets 24 heures au frigo
Bon app
Très frais pour l'été avec 1 bonne salade de tomates cœur de bœuf, oignon blanc

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 coté 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

Pain de saumon et gambas au boursin et petits légumes

Sophie Pepette

Ingrédients :

- 200g de cœur de saumon fumé coupés en dés
- 100g de gambas cuites
- 1 poignée de carottes en morceaux cuites
- 1 poignée de petits pois cuits
- 5càs de crème fraîche épaisse
- 5 œufs
- 2càs de Boursin échalotes -ciboulette
- 1 filet de jus de citron
- Sel, poivre, échalote finement ciselée, persil, piment d'espelette

Chemiser le moule avec du papier sulfurisé Y mettre les gambas coupées en 3 et le saumon en dés, ajouter le filet de citron et remuer

Dans 1 jatte, battre les 5 œufs, les mélanger avec la crème et le boursin puis y ajouter tous les autres ingrédients

Mettre ce mélange dans le moule

Mettre 300ml d'eau dans la cuve, y déposer le panier vapeur et mettre le moule dedans

Cuisson rapide 30 min puis laisser reposer

1/4 d'heure dans cooki couvercle ouvert

Puis attendre que ça refroidisse bien être au frais et démouler 1 fois bien frais

Pain de saumon , litchis

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

750 g Saumon frais, cru

3 Blanc d'œuf

15 cl Crème liquide 35 % M.G

6 Litchis hachés

Sel et poivre

*Mixer grossièrement saumon, blanc
d'œuf et crème.*

*Ajouter les litchis hachés, assaison-
ner*

*Répartir dans les ramequins, les filmer
un par un et les placer dans le panier
vapeur*

Mettre 20 cl d'eau dans la cuve

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

Démarrer la cuisson pour - 14 minutes

Pain de surimi aux asperges

Bérengère Mauguin

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 20 batonnets de surimi,
- 1 boîte d'asperges blanches pelés,
- 5 CS de crème fraîche
- 5 oeufs
- sel et poivre
- persil

Mixer le tout au blender puis mettre les ingrédients dans un moule, 250ml d'eau dans la cuve et mettre le moule avec du film alimentaire dans le panier vapeur et dans la cuve. Cuisson Rapide 40min. Servir très frais avec une petite salade et mayonnaise

Pain de Thon

Sophie Pepette

Ingrédients :

- 2 petites boîtes de Thon
- 5 œufs
- 5 c à s de crème (fraîche liquide ou épaisse, peu importe)
- 200g de gruyère râpé
- 2 c à c de concentré de tomate.
- Sel
- poivre
- persil
- piments

Bien mélanger le tout et le mettre dans le moule (petite casserole sans manche recouverte d'un film étirable)

25 minutes en cuisson rapide avec 200 ml d'eau dans la cuve.

Laisser reposer ¼ d'heure après cuisson, couvercle du cookéo ouvert.

A déguster froid avec mayo ou coulis de tomate.

Pain de thon/crevettes

Laetitia Leduey

Ingrédients :

une petite boîte de
crevettes décortiquées,

4 oeufs,

un demi pot de crème
fraîche épaisse,

100 Grammes de gruyère
rapé,

2 CAS de coulis de
tomate,

sel et poivre.

Dans un plat adaptable cookeo(18cm) ou une
casserole de 18cm (sans manche) mettre : le
thon, les crevettes, les oeufs, la crème, le gruyère
et le coulis de tomate.

Bien mélanger et mettre sel poivre à votre
convenance.

Mettre 250ml d'eau dans la cuve puis poser
votre plat/casserole dans le panier puis cuisson
rapide 30mn.

A la fin ouvrir le cookeo et laisser reposer
10mn.

Se déguste selon les goûts chaud/tiède ou froid
et en entrée ou en plat avec accompagnements
(style salade).

Pain de viande au parmesan

Catherine Felt

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 400 g de viandes hachées cuites (porc, bœuf, canard dinde)
- 5 càs de crème fraîche épaisse...
- 5 œufs
- 2càs de concentré de tomate
- Sel, poivre, échalote, persil, piment d'espelette , 1/2 bouillon de bœuf émietté
- 100g de parmesan rapé

Mélanger tout les ingrédients dans 1 moule

Mettre 300ml d'eau dans la cuve puis mettre le panier vapeur et le moule dedans

Cuisson rapide 25 min

pain de viande au tomates

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

- 350g de hachis de bœuf
- 6 tomates séchées en morceaux
- 30g de parmesan
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 1 grosse pincée d'ail en poudre
- Sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients.

*Déposer le pain de viande
dans la cuve. Ajouter un verre
d'eau. Cuire 20 minutes sur
CUISSON RAPIDE, ôter
l'excédent d'eau et lancer le
menu DORER pendant 5 mi-
nutes*

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

Quiche de Poireaux Pomme de Terre

Chorizo

Virginie Telssedre



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 2 poireaux
- ✓ 2 pomme de terre
- ✓ 100g de gruyère râpée
- ✓ 10 tranche fine de chorizo
- ✓ 4 œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Procédure :

Dans un saladier mélanger les 4 œufs avec la crème fraîche.

Saler et poivrer.

Dans un moule, mettre une couche de poireau coupé en fine rondelle, 5 tranches de chorizo, 1 couche de pomme de terre coupé en fine rondelles. Recouvrir de gruyère. Puis recommencé l'étape.

Verser le mélange œuf/crème fraîche dessus.

Ajouter 20 cl d'eau dans la cuve et placer le moule filmé dans le panier vapeur.

Mettre en Cuisson Rapide pendant 25 min.

Dorer 15mn au four

Bon appétit :)

Quiche Sans pâte au saumon fumé et aux épinards

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 400 g d'épinards en branche
- ✓ 4 tranches de saumon fumé coupées en dés
- ✓ 3 œufs
- ✓ 100 g de farine
- ✓ 50 cl de lait
- ✓ Emmental rapé
- ✓ sel / poivre
- ✓ facultatif : noix de muscade

Procédure :

Dans un premier temps faire cuire les épinards dans le panier vapeur en suivant les instructions de la recette intégrée. Réservez.

Dans un saladier, mélanger les œufs avec la farine, puis le lait. Assaisonnez et ajoutez le fromage râpé et la noix de muscade.

Beurrez le moule puis disposez y les épinards en morceaux avec le saumon fumé. Versez délicatement la préparation par dessus.

Mettre 300ml d'eau dans la cuve et mettre le moule dans le panier vapeur et démarrer la cuisson rapide pour 25min. Avec un couteau vérifiez la cuisson de la préparation et prolongez si nécessaire.

Bon appétit ☺

Les Entrées



Les Soupes et Veloutés

Dernière mise à jour le 17/02/2016

Bouillon complet

Celine Debril

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 4 poireaux
- 3 belles courgettes
- 4 belles carottes
- 1 oignon
- 150 gr de vermicelles
- 1 ou 2 barquettes d allumettes de bacon
- 2 bonnes cuillère à soupe de concentré de tomate
- Épices raz El Hanout - cumin - curcuma - curry

Couper les légumes en morceaux et mettre dans la cuve

Ajouter les épices en fonction de votre goût

Ajouter le concentré

Couvrir d eau quasi jusqu'au trait

Cuisson rapide 13 minutes

Une fois cuit ajouter vermicelles et bacon

Cuisson rapide une minute

Rectifier assaisonnement si nécessaire

Bouillon de Légumes au Riz

©Cookeo Entre Amis©

Par Jeanne Calvet
©Cookeo Entre Amis©



Ingédients :

Pour 4/5 personnes environ

- ✓ 4 litres d'eau
- ✓ 1 Bouillon de volaille
- ✓ 1 Bouillon de légume
- ✓ 1 cube
- ✓ 5 pommes de terre coupes en 4 (ou plus si elles sont très grosses)
- ✓ 5 Carottes coupes grossièrement
- ✓ 1 Carcasse de poulet (ou des hauts de cuisses ça fera de la viande en plus)

Procédure :

Faire dorer le poulet s'il y en a puis les enlever.

Toujours en mode dorer, mettre l'eau, les marmites et cube jusqu'à ce que tout soit bien fondu.

Mettre les Pommes de terre, Carotte et poulet. Passer en mode sous pression pendant 25 min. Puis passer en mode mijoter jusqu'à la fin soit 30 min (on peut aussi laisser en mode maintien au chaud ça fera l'affaire).

Plus c'est fait à l'avance et meilleure c'est car le bouillon prendra bien le goût de tout.

Cuire du riz blanc.

Dans une assiette mettre le riz et verser des louches de bouillon avec les légumes et mettre un morceau de poulet si on avait mis .. pour la gastro ça sera une tranche de jambon blanc.

Voilà c'est excellent surtout quand il fait très froid même sans être malade c'est light mais après on a plus faim et c'est très économique !

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

SOUPE CHOUX VERT CHORIZO (CALDO VERDE) RECETTE

DE CATHERINE BENA-BERTIEAUX

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit chou vert
- 500 gr pommes de terre
- 200 gr chorizo
- 1 gros oignon
- huile olive
- sel, poivre
- 600 ml bouillon (eau + cube)



Procédure:

Mode dorer : oignons, chorizo et huile olive 3 min

Ajouter les pommes de terre en petits morceaux et 300 ml du bouillon et laisser en cuisson rapide 5 min

Ajouter le chou coupé en lanière et les 300 ml de bouillon restant et sel et poivre et laisser cuisson rapide 10 min

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!

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

CRÈME DE BROCOLIS RECETTE DE [SONIA MANUEL](#) COOKEO DANS LA LOI ET LA

CONVIVENCE

Ingédients 4 personnes

800 g de petits bouquets de brocolis

30 g de beurre

50 cl de bouillon de légumes

2 échalotes émincées

30 cl de crème liquide 15 % mg

150 g de carottes émincées

Sel

2 càc de curry



Procédure:

Mettre la moitié du beurre dans la cuve et faire revenir les échalotes et les carottes.

Ajouter les brocolis et le bouillon de légumes. Saler et ajouter le curry.

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



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 !



CRÈME DE LENTILLE CORAIL RECETTE DE SONIA MANUEL

COOKEO DANS LA FOIE 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 !



Crème de lentille de corail

2

4

6

	100 g	200 g	300 g
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.

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

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

CRÈME DUBARRY RECETTE DE SONIA MANUEL

COOKEO DANS LA VIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients pour 4 personnes

17 cl de crème liquide
2 càc de sel et poivre
2 pincées de cerfeuil ciselé
50 g de beurre
7.5 cl de fond de volaille
800 g de chou-fleur émincé



Procédure:

Préparer les ingrédients.

Emincer le chou-fleur.

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.



Crème dubarry



	2	4	6
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.



Harira



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

- ✓ 1 Petit morceau d'agneau ou mouton
- ✓ 500g de tomate bien mure
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 Pomme de terre
- ✓ 1/2 Carotte
- ✓ 1/2 Courgette
- ✓ 1 petite branche de céleri
- ✓ Une poignée de lentille blond
- ✓ 1/2 Botte de coriandre fraîche
- ✓ Persil frais
- ✓ 1 C à s de sauce concentré de tomate
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 C à s d'épice à Chorba
- ✓ Sachet de faux Safran
- ✓ 1 Petite poignée de vermicelle

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

Mettre tout les ingrédients dans la cuve
sauf le vermicelle.

Mettre en cuisson rapide pendant 20 minutes.

Retirer la viande et mixer le reste.

Remettre la viande et ajouter le vermicelle.

Relancer en cuisson rapide pendant 2 minutes.

Bon appétit :)

Harira aux légumes

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

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



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.

Harira

Sandrine Milly

Ingrédients :

- 1 petit morceau d'agneau ou mouton
- 500 g de tomate bien mure
- 2 oignons
- 1 pomme de terre
- ½ carotte
- ½ courgette
- 1 petite branche de céleri
- une poignée de lentille blond
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- persil frais
- 1 c à s de sauce concentré de tomate
- Sel, poivre + eau à hauteur
- 1 cas d'épice à chorba
- sachet de faux safran
- 1 petite poignée de vermicelle

Mettre tout les ingrédients dans le cookéo sauf le vermicelle lancer la cuisson rapide 20 mn. Retirer la viande et mixer le reste.

Remettre la viande et le vermicelle relancer la cuisson 2mn.

MINISTRONE (AUTRE VERSION)

RCJH

Ingrédients 4 pers

- 200g de haricots blancs en conserve à la tomate
- ½ boîte de tomates en dés
- 3 carottes en dés
- 3 pommes de terre
- ½ oignon en morceaux
- 1 gousse d'ail
- 10 tranches de coppa ou 5 tranches de poitrine fumée
- 3 verres d'eau
- 200g de macaroni
- parmesan



Procédure:

En suivant la recette Minestrone, mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf les macaronis et le parmesan.

Lancer la cuisson. Pendant ce temps faire cuire les pâtes.

Servir avec les pâtes dans le bol et du parmesan.

PS : on peut peut-être faire cuire les macaronis en même temps que le reste de la soupe, mais si il en reste pour un autre repas ils vont se gorger de liquide et être tout mou



Poireaux et pommes de terre à la crème

Préparation

Ingédients

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

Commencez par verser l'huile dans la cuve de votre cookeo, faites revenir l'oignon, les poireaux et les pommes de terre en mode « Dorer »

Arrêter le mode « Dorer » puis versez dans la cuve de votre cookeo le bouillon de volaille et mélangez bien.

Passer en mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » de votre cookeo la cuisson pour une durée de 10 minutes.

Entre temps préparez votre crème en mélangeant la crème fraîche, le jaune d'oeuf et la ciboulette

En fin de cuisson versez votre crème sur les poireaux et pommes de terre.
 régalez vous bien ... Bon appétit !



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.

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.

Potage de lentilles corail

Florence Cottenceau



Ingrédients :

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 !

Potage perles du japon

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 1 litre de bouillon
- ✓ 5 cuillères à soupe de perle du japon
- ✓ 1/2 cuillère à café d'arome patrell

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre 1 litre de bouillon dans la cuve du cookéo (soit un bouillon maison, provenant par exemple de la cuisson d'un pot au feu, sinon un cube et de l'eau)

Mettre le mode dorer, lorsque le bouillon est à ébullition

Mettre 5 bonnes cuillères à soupe de perles. (Verser en pluie)

Mélanger

Cuisson sous pression 17 min

Ajouter un peu d'arôme patrell à la fin.

Bon appétit ☺

POTÉE À L'ANCIENNE

RECETTE DE COOKEO

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

- 1 petit chou frisé
- 6 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 bon morceau de lard ou échine de porc fumé
- 1 saucisse de Morteau
- 1 feuille de laurier
- 400ml d'eau



Procédure:

Blanchir le chou feuille par feuille pendant 2mn dans le cookéo en mode traditionnel comme un fait tout.

En mode dorer, remettre le chou, l'oignon piqué du clou de girofle, les viandes puis verser l'eau.

Cuisson rapide 15mn.

Une fois terminé, ajouter les carottes coupées en biseaux et les pommes de terre en morceaux. Selon la taille cuire pendant 7mn.

Potée aux légumes oubliés à ma façon

Valéry Buseyne

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 1 chou blanc entier émincé
- 1 patate douce
- 1 navet boule d'or
- 1 panais
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 6 saucisses fumées
- 1 cervelas
- 8 clous de girofle
- 2 kub'or herbes de provence dilués dans 40 cl d'eau chaude
- 2 CS d'huile de tournesol

En mode manuel faire réduire le chou avec les carottes dans l'huile pendant 15 mn (mode dorer) rajouter après le panais le navet les 4 saucisses fumées et le bouillon mettre en cuisson sous pression pendant 20 mn.

Après cette cuisson mettre les pommes de terre la patate douce et le cervelas coupé en tranches et refaire 10 mn de cuisson sous pression

cookeo

Rouille setoise au pastis

Yann Yann

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 3 kg de lamelle de seiche
- 2 kg de pommes de terre de préférence peau rouge
- 2 jaune d oeuf
- huile
- moutarde
- Spigol safran
- 1 carotte
- 1 oignon et 1 bouquet garni
- 3 clous de girofle
- 1/2 bouchon de pastis

Enlever la peau des seiche les couper en cube moyen

Ajouter les carottes coupées en deux l'oignon entier avec 3 clous de girofle pique le bouquet garni un spigol, 1/2 bouchon de pastis et recouvrir d'eau le temps de cuisson environ 20 min mode rapide

La seiche doit avoir une texture comme du beurre, sinon remettre à cuire.

Garder l'eau et mettre les pommes de terre couper dans le sens de la longueur et mettre en cuisson rapide 5/6 min

Ensuite faire une mayonnaise et y mettre du safran et 4/5 sachet de spigol a

Mettre dans un plat la seiche puis les pommes de terre dessus et napper avec la sauce

cookeo

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 courge



Procédure:

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

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 courge.



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 à l'oignon

Préparation

Ingédients

5 oignons émincés
1 c.à.s de farine
3 c.à.c de sucre
1 morceau de beurre
1 cube ou bouillon
(dans 1L et demi
d'eau)
croutons
fromage râpé
sel
poivre

Commencez par faire revenir les oignons dans le beurre et le sucre en mode dorer de votre cookeo et ce pour une durée de 10 minutes.

Ajoutez après la farine et mélangez bien le contenu.

Une fois c'est fait versez le bouillon, puis sel et poivre selon votre goût.

Mélangez le tout très bien.

Après mettez en cuisson rapide de votre cookeo pendant 10 minutes.





Soupe à l'oignon

proposée par Idées Recettes Cookeo

Ingrédients

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 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.



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

Soupe à l'oseille

Ingrédients :

1 sachet d'oseille surgelé (450gr)
5 petites pommes de terre
1/2 litre d'eau
Sel/Poivre

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Fermer le couvercle et mettre "cuisson rapide" pour 10 minutes.

SOUPE AU CHOU RECETTE DE LAURA ALLAIS

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingédients 4 à 6 personnes :

1 chou
4 carottes
4 pommes de terre
1 poireau
200g de lardons
1 oignons
Quelques feuilles de
laurier
1,5 L de bouillon pot au
feu



Procédure:

Couper le chou en lanières et les faire blanchir 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter et les passer sous l'eau froide.

Dans le cookeo, faire revenir les oignons et les lardons

Éplucher et couper en morceaux les carottes, pommes de terre et le poireau.

Les ajouter dans le cookeo ainsi que le chou. Mettre le bouillon (1,5L d'eau + 2 cubes de pot au feu) et les feuilles de laurier. Remuer et cuisson rapide pendant 20 minutes.



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 !





Soupe au potiron

proposée par Melissa Sclosse

Ingrédients

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

SOUPE AUX 3 POIVRONS, COURGETTES ET MERGUEZ

RECETTE DE EMMANUELLE DAUCHEL
COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1/2 poivron rouge
1/2 poivron orange
1/2 poivron jaune
1 courgette (250 gr)
1 boîte de 400 gr de tomates pelées
1 oignon (50 gr)
3 ou 4 merguez
1 cc de paprika
1 cs d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légumes
500 ml d'eau
Sel et poivre.



Procédure:

Laver les poivrons et la courgette, les couper en petits dés.
Éplucher et émincer grossièrement l'oignon.
Faire dorer les légumes avec l'huile d'olive pendant 5 mn, ajouter les tomates pelées, le paprika, le cube de bouillon de légumes, l'eau bien mélanger et ajouter le sel et le poivre.
Couper les merguez en morceaux et les faire dorer à sec rapidement dans une poêle, les ajouter dans la cuve. Cuisson rapide 7mn

Soupe aux Champignons Frais



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 500g de Champignons
- ✓ 1 petit pot de crème liquide 30cl
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 échalote
- ✓ 25cl de vin blanc sec
- ✓ 50g de beurre
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Piment d'Espelette

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Procédure :

Couper les champignons

Faire dorer avec du beurre, l'oignon et l'échalote dans la cuve, et rajouter les champignons.

Ajouter le reste dans la cuve sauf la crème.

Mettre en cuisson sous pression pendant 10 minutes.

A la fin rajouter la crème et dorer 1 minute puis mixer le tout.

Bon appétit :)

SOUPE AUX CHICONS

RECETTE DE REGIS MOENAERT

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

1 Kg (environ) de chicons (endives)

Eau, sel poivre

1 pomme de terre de taille moyenne

2 cubes de bouillon de bœuf

eau, sel, poivre



Procédure:

Lavez et coupez les chicons en rondelles

Épluchez la pomme de terre et coupez la

Mettez le tout dans le Cookeo en ajoutant les deux cubes de bouillon.

Couvrez à environ 2/3cm d'eau

Mode de cuisson rapide : 18 minutes

Mixez le tout .

Vous pouvez ajouter 100 ml de crème fraîche liquide



Soupe d'endives

proposée par Florence Cotteineau

Ingrédients

pour 6 personnes:

1kg d'endives

800ml d'eau

1 cube de bouillon

Sel, poivre, sucre.

Enlevez le cœur 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!

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 13min en mode cuisson rapide.

Mixer

SOUPE AUX VERTS DE POIREAUX RECETTE DE MAGALI DESQUESNE

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients :

3 pdt moyenne
3/4 verts de poireaux
1 oignon
2 cube bouillon de viande
1 litre et demi d'eau
poivre , épices de poulet, thym et
laurier .



Procédure:

faire revenir les oignons en mode dorer ,
quand ils sont doré ajouter les verts de
poireaux laisser 1 min ; ajouter les pdt,
l'eau avec les 2 cubes dedans et les épices
mettre cuisson sous pression pendant 15
minutes ensuite mixer le tout . bon ap-
pétit

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) y.
Dans le cookeo 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.

Soupe chinoise au poulet et champignons
noirs, parfumée au gingembre et à la
coriandre de Sandrine

Sandrine Pellot

Ingrédients :

Pour 4 bols :

- 5 carottes
- 2 tomates
- 200 gr de filet de poulet
- 25 gr de champignons noirs séchés
- 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café rase de gingembre en poudre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 80 ml d'eau tiède

Mettre les champignons dans un bol avec de l'eau tiède.

Raper grossièrement les carottes, couper les tomates en cubes, couper le poulet en cubes. Dissoudre le cube de bouillon dans l'eau tiède. Ecraser au pilon les graines de coriandre.

En mode dorer, faire revenir 2 minutes en remuant les dés de poulet. Ajouter les 80 ml de bouillon, ainsi que tous les autres ingrédients. Bien mélanger, poivrer. Passer en cuisson rapide 10 minutes.

Soupe courgettes et St moret

Amandine Làroukyne

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 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!

Soupe de Butternut

"qui fait voyager"

Par Severine Delcourt
©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 3/4 personnes environ

- ✓ 1 Butternut
- ✓ 6 Cardamomes (facultatif)
- ✓ 75 cl d'eau
- ✓ Curry ou curcuma
- ✓ 20cl de lait de coco
- ✓ 1 filet de jus de citron
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Couper la bête en morceaux sans l'éplucher, enlever les pépins.

Faire cuire avec 6 Cardamomes (facultatif. Penser à les retirer avant de mixer la soupe!) dans 75cl d'eau avec 1 cuillère à soupe de Curry (ou curcuma)

Cuisson rapide 10 min.

Ensuite ajouter 20cl de lait de coco après la cuisson rapide (le lait de coco supporte mal l'ébullition) et un filet de jus de Citron (indispensable)

Mixer la avec amour, sel/poivre.

Bon appétit et bon voyage ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

« SOUPE » DE CABILLAUD

TAGLIATELLES DE CAROTTES ET COURGETTES, CHORIZO



INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 petit dos de cabillaud
- 2 carottes moyennes
- 2 courgettes moyennes
- 1 échalote
- 40 g de chorizo
- 1 fond d'eau
- Sel, poivre

RECETTE

- Couper le chorizo et l'échalote en morceaux.
- Tailler les carottes et les courgettes en tagliatelles (avec un économe si vous n'avez pas de mandoline).
- Dans le Cookeo, disposer les ingrédients dans cet ordre: la moitié des tagliatelles de légumes, la moitié du chorizo ; la moitié des échalotes ; le dos de cabillaud ; sel et poivre ; l'autre moitié des tagliatelles de légumes, l'autre moitié du chorizo ; l'autre moitié des échalotes ; sel et poivre ; un petit peu d'eau.
- Mode cuisson rapide : 4 minutes (un peu moins si vous avez choisi du filet au lieu du dos de cabillaud)

C'EST PRÊT !

A servir avec le « jus », pour une sorte de soupe gourmande et diététique à la fois !

Soupe de citrouille

Aurelie Bou

Ingrédients :

Pour 6 personnes:

- 1 grosse 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

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.

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.



Soupe de la mer

proposée par Christelle Guénard

Ingrédients

pour 6 pers)

1.5 litre d'eau,

1 cube bouillon de poisson, bouquet garni

(thym, laurier, persil)

sel, poivre,

1 oignon émincé, 1 échalotte,

1 paquet de cocktail de fruit de mer surgelé,

quelques crevettes,

300g de merlu coupé en morceau (attention

aux quelques arrêtes)

Mettre tous les ingrédients dans le cookéo
cuisson rapide (8min)...

La soupe ressemble plus à un bouillon, pour accentuer la
texture rajouter une briquette de sauce tomate.

J'attends vos remarques.

Soupe de légumes

CeYlia Lucas Lou-anne Bram's

Ingédients :

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)

Soupe de légumes à la bayonnaise

Anne Smaniotto

Ingrédients :

- 800ml d'eau
- Sel
- Poivre
- 4 pommes de terre
- 2 poignées de poireaux surgelés
- 2 poignées de carottes
- 3/4 poignées de courgettes
- Un kiri
- une " belle " tranche de jambon de Bayonne (il faut enlever tout de même un peu de gras)
- un bouquet d'herbes (laurier/thym)

Mettre 14 min en cuisson rapide puis passer à la moulinette.



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 de légumes au st Moret

Magali Giovino

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

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

Mettre les légumes coupés dans la cuve, ajouter eau, cubes, cuisson rapides 15 min.

Avant mixage ajouter les st morets.



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

SOUPE DE LEGUMES ET SAUCISSES FUMÉES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

4 saucisses fumées (coupées en 4 tronçons
chacune)

1 boîte 4/4 macédoine de légumes en conserve
(800g = 850 ml = 530 g égouttés)

1 oignon émincé

2 gousses d'ail émincées

500 ml jus de tomate

2 cuil. à soupe de pesto

1 mini boîte haricots blancs
en conserve (200 g = 212 ml
= 130 g égouttés)

sel, poivre



Procédure:

Mettre le tout, sur programme "Minestrone" - 6 personnes
(Cookeo 1^{re} génération)

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
cookeo Soupe de légumes printannière

Sophie Lobet

1 tranche de filet de
poisson
2 carottes
2 navets
100g de haricots verts
1/2 poivron rouge
1/2 courgette
1 echalotte
1 gousse d'ail
1 bouillon de volaille
dégraissé

Couper tous les ingrédients et les
faire revenir en mode dorer avec 1
cuillère à soupe d'huile.

Ajouter le bouillon de volaille et
200 ml d'eau.

Déposer une tranche de filet de
poisson au choix (par exemple : filet
d'alaska)

Passer en mode cuisson rapide
pendant 10 minutes.

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



Soupe de lentilles

proposée par <http://cpisles.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'ajoute. Cuire à cuisson rapide pendant 30 mn au Cookeo

soupe de moules en croûte

Pour 4 pers.

- 1kg de moules
- 1oignon émincé
- 3dl de vin blanc
- 40 g de farine
- 80g de beurre, du safran
- 180g de crème fraîche
- 1 pâte feuilletée
- 1 oeuf

Mettre 40gde beurre, moules, vin.

Laisser mijoter jusqu'à

ouverture des coquilles. Décortiquer les moules, réserver, filtrer. Faire un roux avec le beurre et la farine, mouiller avec le jus de cuisson. Ajouter le safran, la crème, sel et poivre. Prendre 4 bols, les garnir de moules et de sauce. Préparer 4 cercles de pâte, et les souder sur les bols. Dorer avec l'oeuf, fourner 7, 15 minutes.

Soupe de nouilles chinoise



Pour 4 personnes

5 hauts de cuisse de poulet

4 gousses d'ail pressées

2 oignons émincés

Deux poignées de mélange de légumes émincés surgelés

Deux poignées de petits pois

3 cubes bouillon de poule

2 cubes bouillon de légumes

4 cs de sauce soja

Ciboulette

125g de nouilles chinoises

« Sous pression » le poulet, les oignons, l'ail, les cubes de bouillon mélangés dans 2 litres d'eau, 10 minutes.

Sortir les morceaux de poulet et l'effiler.

Ajouter les légumes surgelés, les petits pois, les nouilles et le poulet effilé, « sous pression » une minute.

Ajouter la ciboulette et la sauce soja, « dorer » jusqu'au premier bouillon.

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 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

Ajouter tous les ingrédients dans la cuve et mettre en cuisson rapide la moitié du temps indiqué sur le paquet.

Bon appetit

SOUPE DE POIREAUX AU FILET MIGNON

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (6 personnes)

- 2 blancs de poireaux
- 1 Oignon blanc
- 1 carotte
- 4 pommes de terres (calibre moyen)
 - 1 navet (collet rouge)
 - 2 branches de céleris
 - 30 g. de gingembre frais
- 10 morceaux de filet mignon
- 4 c. soupe de crème fraîche liquide
- 650 ml d'eau
- sel, poivre, beurre
- 100 gr de fromage râpé



Procédure:

- couper l'ensemble des ingrédients en petits morceaux
- faire dorer les morceaux de filet mignon dans le beurre
- mettre l'ensemble des ingrédients dans le Cookeo
- choisir l'option cuisson rapide (13 à 15 minutes maximum)
- une fois cuit, mixer le tout

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.

Soupe de pois cassés aux lardons

Nathalie Jom

Ingrédients :

Pour 4 a 6 personnes :

- 200g de pois cassés
- 1 barquettes de lardons fumés
- Bouillon de cube
- Eau
- Sel poivre selon goût

Mettre les 200 g de pois cassés dans la cuve
Ajouter les lardons
Ajouter le bouillon de cube
Recouvrir les aliments d'eau
Mettre le cookeo en cuisson rapide
12 minutes
Mixer

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 l'oignon haché et les carottes coupées en rondelles dans un peu de matière grasse pendant 5 min.
Ajouter le reste des ingrédients recouvert d'eau (800 ml à peu près).
Passer position cuisson pendant 20min.
Mixer et déguster.



Soupe de rouget et roussette

	2	4	6
Filet de rouget barbet, coupés en 4 (+ arête et tête à coté)	2	4	6
Tomates grappe, coupées en 4	2	4	6
Oignon ciselé	1/4	1/2	1
Carotte émincée (petites)	1	2	3
Fenouil coupé en dés	100 g	200 g	300 g
Roussette désarêtée, en cube	1 tranche	2 tranches	3 tranches
Safran	1/2 dose	1 dose	2 doses
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Huile	1 cs	2 cs	3 cs
Sel, poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Colorer les arêtes et les têtes quelques minutes.

Verser l'eau.

Mélanger.

Filtrer.

Remettre le bouillon obtenu dans la cuve.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter les légumes, le safran et la roussette.

Assaisonner.

Mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 10 minutes.

Mixer.

Ajouter les filets de rouget.

Laisser reposer 5 minutes.

Servir avec de la rouille et des croutons.





Soupe de tomate et citronnelle

	2	4	6
Tomates grappe, en quartiers	350 g	700 g	1 kg
Gingembre frais, taillée en lamelles	5 g	10 g	15 g
Bâton de citronnelle, coupé en tronçons	1	2	3
Oignons émincé	1/2	1	1,5
Eau	35 cl	60 cl	90 cl
Option : Vermicelle de riz ou pates	150 g	300 g	450 g
Sel, poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

En mode dorer :

Colorer les lamelles de gingembre et l'oignon émincé.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter la citronnelle, les tomates et l'eau.

Saler.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5 minutes.

Retirer les lamelles de gingembre et le bâton de citronnelle.

Garnir de vermicelle de riz.





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.



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 épicée à la patate douce

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 550 g de patates douces
- ✓ 1 oignon, haché finement
- ✓ 1 l. de bouillon de poulet
- ✓ 2 gousses d'ail hachée finement
- ✓ 1 c. à thé de gingembre frais, râpé
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- ✓ 12 c. à soupe de jus de citron vert frais
- ✓ 1 g de cumin en poudre
- ✓ 1/8 c. à thé de piment de Cayenne
- ✓ 65 ml de crème
- ✓ 1 tomate
- ✓ 2 c. à soupe de coriandre fraîche
- ✓ 1 c. à soupe de beurre doux
- ✓ sel, poivre

Procédure :

Préparez les patates douces, épluchez les patates et coupez-les en dés d'environ 2 cm. Hachez finement l'ail et l'oignon.

Faites fondre le beurre à feu moyen dans Cookeo en mode dorer. Ajoutez l'oignon et l'ail. Laissez cuire pendant 4 à 5 min, sans les faire brûler. Ajoutez les patates douces coupées en dés de 2 cm, le gingembre râpé, le piment de Cayenne, le cumin et le bouillon.

Passez en mode cuisson rapide pendant 10 minutes. Réduisez en purée au mélangeur ou au robot culinaire.

Remettez dans Cookeo en mode réchauffage, ajoutez le beurre d'arachide. Réchauffez pendant quelques minutes. Ajoutez le jus de lime. Vérifiez l'assaisonnement.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

soupe épicée au potimarron

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

1 échalote

1 pomme de terre

20g de chorizo

1/2 cuillère à café de piment d'Espelette

800g de potimarron

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Coupez le potimarron en gros dés.

Émincez l'échalote, coupez le chorizo en rondelles.

Épluchez et coupez la pomme de terre en morceaux.

Dans la cuve de votre cookéo, en mode dorer, faites revenir l'échalote avec le chorizo quelques minutes.

Ajoutez la pomme de terre, les dés de potimarron. Couvrez d'eau.

Fermer le couvercle, et passer en cuisson rapide pendant 10 minutes.

Soupe froide de carotte à l'orange et au cumin

Jean-Claude Lyonne



Ingrédients :

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

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.

Soupe marocaine au Veau et aux lentilles

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 500 g de Viande de veau, coupée en cubes
- ✓ 200 g de pois chiches en boîte, rincés et égouttés
- ✓ 300 g de lentilles, triées et rincées
- ✓ 2 oignons émincés
- ✓ 1 gousse d'ail hachée
- ✓ 2 carottes coupées en petits morceaux
- ✓ 650 g de tomates coupées en dés
- ✓ 1 poivron rouge coupé en dés
- ✓ 1 bouquet de persil haché
- ✓ 1 bouquet de coriandre hachée
- ✓ Sel et poivre du moulin

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre tous les ingrédients dans la cuve de Cookeo.

Bien mélanger.

Verser 1 litre et demi d'eau. Saler et poivrer.

Passer en mode cuisson rapide pendant 25 minutes.

Bon appétit ☺

cookeo

Soupe Marocaine aux mille vertus

Adeline Fournial

Ingédients :

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.

Soupe Oignons Maroilles

Laetitia

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 12 personnes environ

- ✓ 1 kilo d oignons
- ✓ 400g de Maroilles
- ✓ 4 litres d eau
- avec deux bouillon cube

Procédure :

Faire dorer vos oignons avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajouter l'eau puis le Maroilles en dés.

Mettre en cuisson douce pendant 10 min.

Mixer le tout.

Bon appétit ☺

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.

Soupe Paysanne



Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients : Pour 4 personnes environ

- ✓ 200 g de vermicelle (cheveux d'ange)
- ✓ 330 g de chou frisé
- ✓ 335 g de carottes
- ✓ 460 g de pommes de terre
- ✓ 120 cl d'eau
- ✓ 1 bouillon de légumes sans sel
- ✓ 1 marmite de bouillon de légumes knorr
- ✓ quelques oignons grelots (surgelés)
- ✓ une petite échalote
- ✓ thym et ail

*Mettre tous les ingrédients
dans la cuve.*

Mélanger.

*Mettre en Cuisson Rapide
pendant 10 min.*

Bon appétit :)

Soupe paysanne rapide

- 1 sachet de légumes pour potage congelé
- 25g de beurre
- 1 cac de thym en poudre
- 250g de lardons émincés fumés
- 1cas de boursin ail et fines herbes
- 25cl de crème fraîche semi-épaisse
- 1 litre d'eau/1 cube de bouillon de boeuf

Mettre en mode dorer, puis faire fondre le beurre avec le thym. Rajouter le sachet de légumes et faire dorer en remuant pendant 5 mins. Ajouter les lardons. Ajouter l'eau et le bouillon, cuisson rapide 7 mins. En fin de cuisson, mettre la crème et le boursin. Mixer.

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.



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 à la moulinette rajouter 1 petite
brique de crème liquide et assaisonner

Bonne appétit

Soupe poireaux / Rutabaga

Sabrina lefevre

pour 6 tasses :

3 ou 4 poireaux

3 Rutabaga

1.5L d'eau

Un peu de gros sel

poivre

Echalotte desséchée

1 tablette de pot au feu

Prendre la partie verte des poireaux, les laver et couper les en 3.

Eplucher et couper les rutabaga en petits morceaux.

Ajouter les dans le cookeo avec l'eau.

Ajouter le gros sel, le poivre et 2 cuillère d'echalotte desséchée avec la tablette de pot au feu.

Faire cuire 10 minutes en cuisson rapide. Mixer. C'est prêt.

Soupe verte

Anne Smaniotto

Ingédients :

- 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 verte

Cette recette a
été réalisée
avec le
Cookeo de
Moulinex.



Ingrédients :

Pour obtenir 4 gros bols de
soupe :

1 beau poireau (ou 2 pe-
tits), le vert des feuilles
compris
2 ou 3 panais de taille
moyenne !
1 oignon
300g d'épinards hachés
surgelé

5 cuill à soupe d'un reste
de petits pois-carottes
Entre 1 litre et 1 litre 25
d'eau
thym, basilic et une pointe
de romarin
un petit peu d'ail
un petit peu de poivre
1 petit cube de bouillon de
légumes

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>
Procédure :

1. Nettoyer les légumes frais puis les dé-
couper en morceaux. Émincer l'oi-
gnon. Préparer la quantité d'eau
2. Disposer les légumes de la soupe et les
herbes/épices dans la cuve du cookéo.
Mélanger un petit peu pour répartir les
herbes/épices et émietter le cube de
bouillon. Couvrir avec l'eau.
3. Sélectionner dans le menu du cookéo le
mode "cuisson rapide" et un temps de cuisson
de 10 à 12 minutes, au choix.
4. Une fois la cuisson terminée, on peut dé-
guster la soupe telle quelle ou la mouliner
avec un mixeur à pied, un blender ou un moulin
manuel.



Soupe Vietnamienne au poulet

2

4

6

Blanc de poulet	1	2	3
Bouillon de volaille	70 cl	90cl	1,3 l
Gingembre en tronçons	10 g	20 g	30 g
Oignons émincés	0,5	1	1,5
Echalotes émincées	1	2	3
Sauce Nuoc-Mam	1 cs	2 cs	3 cs
Nouilles japonaises, précuites	160g	320 g	480 g
Germes de soja	20 g	40 g	60 g
Coriandre ciselée	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Piments rouges émincés	1	2	3

Préparation : 18 mn Cuisson : 14 mn

Verser le bouillon dans la cuve.

Ajouter l'oignon, le gingembre, le piment et le Nuoc-Mam.

Cuire 5 minutes après ébullition.

Ajouter le blanc de poulet, après 8 minutes l'égoutter et l'émincé.

Plonger les nouilles pendant 1 minute.

Remuer.

Egoutter.

Répartir dans des bols, agrémenter de soja, d'échalotes et de coriandre.



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 saupoudrer de parmesan

Veloute au chou fleur carotte

Tiphaine Bonamy

Ingédients :

- 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!

Veloute d'asperges

Nathalie Ribals



Ingédients :

4/6 pers

- 1 echalotte
- 450gr d asperges vertes (surgelées ou bocaux)
- 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 tetes d asperges et les reserver. Ajouter le reste des asperges dans la cuves. Ajouter la cuillere a cafe de fond de volaille, melanger et couvrir de 500ml d eau. Cuire 10mn en cuisson.rapide.

Mixer, ajouter la cuillere a soupe de creme fraiche, saler et poivrer a votre convenance. Rajouter les tetes d asperges et maintenir au chaud !

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. Former le couvercle et mettre sous pression 5 mn

À la fin incorporer le roquefort et Kiri émietté, mixer, saler, poivrer



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

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

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.

Faire dorer 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

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 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.

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 CAROTTES ET NOISETTES

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (4 personnes)

500 gr de carottes en rondelles surgelées

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



<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Velouté de carottes/pommes de terre

proposée par Pauline Lelion



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

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.

VELOUTE DE CHAMPIGNONS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingrédients (2 personnes)

200g de champignons de paris frais

1 oignon frais

une poignée de poireau surgelé

50 g de lardon émincés fumé

300ml d'eau

sel poivre

une cuillère a soupe de crème
fraîche



Procédure:

Mettre tout les ingrédients dans la cookéo
cuisson rapide 6 mn

A la fin de cuisson mettre tout dans votre blender (puis
ajouter la crème fraîche



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 10 minutes.

Mixer le tout avec le beurre et la crème fraîche.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

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.

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.

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.

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.



Velouté de laitue

Ingédients : pour 4 personnes

- 1 laitue (700 gr)
- 2 pommes de terre (240 gr)
- 150 gr de crème épaisse à 7 %
- 3 cubes de bouillons de légumes maison ou 2 cubes du commerce
- 1300 ml d'eau
- sel
- piment d'Espelette (facultatif)

Préparation

Laver la salade, l'égoutter et la couper en lanières. Eplucher, passer sous l'eau et couper les pommes de terre en cubes.

Mettre tous les ingrédients sauf la crème épaisse dans la cuve du Cookeo et programmer 10 mn cuisson sous pression (cuisson rapide).

Mixer, puis ajouter la crème et mélanger. Bon appétit.



Velouté de légumes au gingembre

cookeo

Ingrédients:

Pour 5 personnes:

- 1 navet
- 1 morceau de gingembre frais
- 2 blancs de poireaux
- 4 pommes de terre
- du céleri branche 1 carotte
- 6 petits morceaux de filet mignon de porc cuit
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- Sel/ poivre
- 640 ml d'eau

13min de cuisson mode rapide

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

cookeo

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL RECETTE DE EMMANUELLE DAUCHEL
COOKEO DANS LA BIE ET LA BONNE HUMEUR

Ingédients pour 3 à 4 personnes

- 300 gr de lentilles corail
- 3 càc de concentré de tomate
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 échalote
- 1 càc de paprika
- 2 cubes de bouillon de volaille
- sel, poivre, menthe séchée
- 1500 ml d'eau.
- yaourt Grec (facultatif)



Procédure:

Eplucher l'échalote, la carotte et la pomme de terre et tout couper en petits morceaux. Mettre les lentilles et les légumes dans la cuve, ajouter le concentré de tomate, le paprika, les cubes de bouillon, sel, poivre, menthe, l'eau et mélanger. Cuire 10 mn cuisson rapide ou cuisson sous pression. A la fin de la cuisson mixer la préparation. Si la velouté vous paraît trop épais, diluer avec un peu d'eau. Accompagner ou pas de yaourt Grec. Bon appétit.

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.

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 épluchées

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.



Velouté de potimarron

Proposée par Cathy Scoth

Ingrédients

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

jarrete 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

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.

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

Velouté de potiron

Amy Amely

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients :

Pour 6 personnes environ

- ✓ La moitié d'un potiron
- ✓ 1 C $\text{\AA}$ S d'huile d'olive
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 pomme de terre
- ✓ 4 tranches de cheddar
- ✓ 3 vaches qui rit
- ✓ 1 brique de crème liquide
- ✓ Sel poivre
- ✓ 1 coude de bouillon de poule

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre le cookeo en mode dorer

Faire revenir l'oignon couper en morceaux avec l'huile d'olives.

éplucher et couper la pomme de terre en cube.

Éplucher le potiron et le couper en dés

Mettre le potiron et la pomme de terre dans le cookeo.

Sel poivre et le cube de volaille.

Recouvrir d'eau sur une bonne hauteur.

Cuisson 15 min sous pression.

Mixer la soupe en ajoutant la vache qui rit le cheddar et la crème.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

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 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.

velouté de salade gourmande

- 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.

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 ajoutez 1 briquette de crème semi-épaisse.

bon appétit ! :)

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 goût
1 cube de bouillon de légumes
750 ml d'eau



Procédure:

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

Velouté de topinambours

Manue Manue Lhotelien



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

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. A la fin de la cuisson passer au blinder ajouter crème fraîche et servir avec des petits croûtons frottés à l'ail.

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

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

VELOUTE D'HARICOTS VERTS

RECETTE DE LAETITIA QUINTIN

COOKEO DANS LA VIE 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.



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 !!

Velouté Panais/Carottes/Pommes de terre au bacon et Vache qui rit

Laetitia Werlé

Ingrédients :

Pour environ 1,5 L de soupe :

- 2 panais
- 2 grosses carottes
- 1 pomme de terre
- 2 tranches de bacon
- 4 ou 5 vaches qui rit, selon les goûts

Couper vos légumes en dés ou rondelles et les mettre à cuire dans Cookeo (20 minutes cuisson rapide, avec le préchauffage c'est parfait comme cuisson).

Mixer ensuite le tout au blender avec les deux tranches de bacon et les Vache qui rit, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. J'ai rajouté l'eau de cuisson au fur et à mesure.