



## LES RECETTES DE L'APPLI

 menu


## Compote de pommes bretonne

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 5 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 480 g de pommes épluchées, coupées en petits cubes
- 70 g de sucre
- 14 cl de cidre
- 4 càs de caramel breton au beurre salé (boîte)



Préparer les ingrédients.

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

ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

10 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 cuisses de lapin coupées en 2 et farinées
- 1 oignons ciselés
- 6 cl de fond de veau
- 400 g de carottes ciselées
- 7 cl de vin blanc
- 2 càc de sauge ciselée
- 2 càc de sel et poivre
- 2 càs d'huile végétale
- 2 càs de moutarde
- 2 càs de crème fraîche épaisse

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer les cuisses de lapin sur toutes les faces. Ajouter les oignons et les carottes.  
Ajouter le vin, puis le fond de veau et la moutarde. Saler et poivrer.  
Cuisson sous pression : 10 min  
Ajouter la sauge ciselée et servir.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min

5 à 10 min

8 min



ingrédients :



4



- 4 cuisses de lapin coupées en deux et farinées
- 100 g de lardons fumés
- 100 g d'oignons émincés
- 4 petites carottes émincées
- 20 pruneaux
- 20 cl de vin rouge
- 20 cl d'eau
- Sel et poivre
- 2 càs d'huile d'olive

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve.  
Colorer les cuisses de lapin farinées, dans l'huile chaude.  
Ajouter le reste des ingrédients.  
Déguster accompagné de semoule ou de purée de pommes de terre.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu

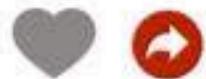

## Pots de crème au chocolat

 Rechercher une recette par mots clés

 5 min

 5 à 10 min

 10 min

Ingrédients :



4



- 110 g de chocolat 55% fondu
- 11 cl de crème liquide 35% mg
- 20 cl de lait
- 4 jaunes d'œuf
- 25 g de sucre
- Pots ou ramequins ou moule à charlotte

convertisseur

minuteur



Mélanger tous les ingrédients. Répartir dans des pots. Filmer.  
Mettre dans le panier vapeur, avec 20 cl d'eau dans la cuve.  
Cuisson sous pression : 10 min  
Placer au froid une nuit avant de déguster.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Pommes de terre à la grecque

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 6 min

★★★★★

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 900 g de pommes de terre à chair dure, coupées en petits dés
- 300 g de concombre, pelé et épépiné, coupés en dés
- 40 g d'oignon rouge, émincé
- 150 g de feta en cubes et en marinade à l'huile et aux herbes
- 60 g d'olives noires dénoyautées et coupées en deux
- Huile de la feta marinée (ou huile d'olive)
- 1 citron jaune
- Sel et poivre



Préparer les ingrédients.

Couper les pommes de terre en petits dés.

Peler et épépiner le concombre.

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

Laisser refroidir puis ajouter les autres ingrédients.

Mélanger et servir bien froid.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Filet mignon pissaladière

 Rechercher une recette par mots clés

 8 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 4 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de filet mignon coupé en morceaux de 50 g
- 60 g d'anchois
- 400 g d'oignons émincés
- 110 g d'olives noires dénoyautées
- 10 cl de fond de veau
- 1 bouquet garni
- Sel et poivre
- 2 càs d'huile d'olive
- 30 g de crème fraîche entière

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.

Faire dorer le filet mignon sur toutes les faces, en plusieurs fois si besoin. Retirer. Faire revenir oignons, olives et anchois.

Remettre tous les ingrédients dans la cuve. Ajouter le fond de veau et la crème.

Assaisonner et servir avec de la semoule.



ma note :

Annotations privées (0)

Ajouter



15 min

5 à 10 min

13 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 80 g de sablés bretons, émiettés
- 30 g de beurre fondu
- 160 g de fromage frais
- 80 g de sucre
- 70 g de oeuf légèrement battu
- 11 cl de crème liquide 35% MG
- Ramequins

convertisseur

minuteur



Tasser le mix sablés-beurre au fond des ramequins.  
Ecraser le fromage avec le sucre à la fourchette. Ajouter les œufs et la crème.  
Répartir dans les ramequins. Les filmer un par un.  
Placer dans le panier vapeur puis dans la cuve avec 20 cl d'eau.  
Laisser au froid une nuit avant de déguster.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter



8 min



5 à 10 min

démarrer la recette

3 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de suprêmes de poulet coupés en petits cubes
- 250 g de tomates concassées
- 10 g de gingembre frais haché
- 9 cl de vin blanc
- 2 oignons émincés
- 2 càc de curcuma
- Sel et poivre
- 2 pincée de thym
- 2 càc de purée de piment
- 2 càs d'huile d'olive

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer les morceaux de poulet et les oignons.  
Ajouter les tomates, le vin blanc, le thym, le curcuma et la purée de piment. Saler et poivrer.  
Cuisson sous pression : 3 min  
Servir le cari avec du riz ou des pâtes.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 5 min 5 à 10 min

démarrer la recette

 3 min

voir le pas à pas

★★★★★



ingrédients :



4



- 600 g de cabillaud
- 20 cl de lait de coco
- 1 citron vert (jus et zestes)
- 1,5 càc de gingembre frais râpé
- 4 oignons nouveaux émincés
- 2 càc de curry
- 140 g de pousses de soja
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Mettre le cabillaud, le jus et les zestes de citron, le lait de coco, les oignons nouveaux, et le gingembre. Saler et poivrer.

Cuisson sous pression : 3 min

Ajouter les pousses de soja, mélanger. Servir avec du riz blanc.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Emincé de porc aux poivrons

 Rechercher une recette par mots clés

 8 min

 5 à 10 min

 8 min

 ★★★★★


Ingrédients :



4



- 900 g de rôti de porc émincé
- 2 poivrons rouges épépinés et coupés en bâtonnets
- 1 poivron vert épépiné et coupé en bâtonnets
- 10 cl de fond de veau
- 150 g d'oignons émincés
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
 Faire revenir l'ail, l'oignon et les poivrons dans l'huile.  
 Mettre tous les autres ingrédients dans la cuve et mélanger.  
 Cuisson sous pression : 8 min  
 Servir !



ma note : ★★★★★

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

4 min



ingrédients :



4



- 1 càc de fécule de pommes de terre
- 1 càc de poudre de gingembre
- 1/2 càc de sucre
- 120 g de crevettes hachées
- 200 g de porc haché
- 40 g de shitake haché ou champignons de Paris hachés
- 40 g d'oignons émincés
- Sel

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.  
Emincer les champignons.  
Décortiquer les crevettes.  
Mélanger les ingrédients, assaisonner. Former des boulettes et les mettre dans le panier vapeur.  
Mettre 20 cl d'eau dans la cuve. Placer le panier vapeur, cuire en deux fois si besoin.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Joue de boeuf façon chili

 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 38 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de joue de bœuf coupée en petits cubes
- 1 oignon épluché et ciselé
- 400 g de tomates concassées
- 200 g de poivron rouge épépiné et taillé en petits dés
- 400 g d'haricots rouges en boîte
- 5 cl d'eau
- Sel et poivre
- 1 piment frais haché
- 2 càs de concentré de tomates
- 2 càs d'huile végétale

convertisseur

minuteur



Verser l'huile d'olive dans la cuve.  
Faire dorer la joue de bœuf sur toutes les faces. Ajouter l'oignon, le piment, le poivron. Faire revenir jusqu'à ce le tout soit doré.  
Ajouter le concentré de tomate, le concassé de tomates et les haricots rouges. Saler et poivrer  
Cuisson sous pression : 38 min  
Servir avec du riz blanc.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



2 min

5 à 10 min

2 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 60 g de polenta (semoule de maïs)
- 18.5 cl de lait
- 18.5 cl de crème liquide 35% mg
- 18.5 cl d'eau
- 60 g de sucre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.

Placer tous les ingrédients dans la cuve. Bien mélanger.

Fouetter 30 sec. Répartir dans des ramequins. Laisser tiédir, placer au frais 4h.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Oreillons d'abricots vapeur

 Rechercher une recette par mots clés

 5 min

 5 à 10 min

 3 min


 démarrer la recette

 voir le pas à pas


Ingrédients :



4

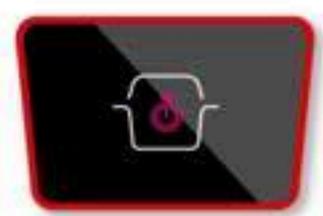


- 16 oreillons d'abricots
- 80 g de beurre
- 80 g de sucre semoule
- 30 g de pignons de pin
- 12 cl d'eau
- 1 càs de sirop de grenadine

 convertisseur

 minuteur


Mettre tous les ingrédients sauf les oreillons dans la cuve.  
Mettre les oreillons dans le panier vapeur et le panier dans la cuve.  
Laisser refroidir et servir!


 ma note : 

Annotations privées (0)

 Ajouter



5 min



5 à 10 min

démarrer la recette

8 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 200 g de polenta
- 40 g de beurre
- 100 cl de lait
- 1 citron (jus et zeste)
- 15 cl de crème liquide à 15% mg
- 4 pincées de thym
- Sel
- 1 pincée de piment d'Espelette

convertisseur

minuteur



Mettre dans la cuve le lait, le beurre, le sel, le piment d'Espelette, les zestes de citron et le thym.  
Ajouter la polenta. Mélanger avec une spatule en bois.  
Cuisson sous pression : 8 min  
Fouetter pour mélanger le lait et la polenta. Ajouter crème et jus de citron, bien fouetter.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

 menu


## Clémentines menthe pignons

 Rechercher une recette par mots clés

 5 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 1 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de suprêmes de clémentines
- 160 g de sucre
- 12 feuilles de menthe
- 25 cl d'eau
- 20 g de pignons de pin
- 10 g de beurre



Mettre le beurre dans la cuve.  
Dorer quelques instants les pignons. Les retirer.  
Mettre l'eau, le sucre, la moitié des feuilles de menthe dans la cuve, avec les suprêmes de clémentines.  
Cuisson sous pression : 1 min  
Garder au frais, dans le sirop. Servir avec les pignons et le reste de la menthe ciselée.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Blanquette de lotte

Rechercher une recette par mots clés

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

6 min

voir le pas à pas

★★★★☆



ingrédients :



4



- 600 g de lotte découpée en cubes, farinés
- 10 cl de fumet de poisson
- 7 cl de vin blanc
- 7 cl de crème liquide à 30 % mg
- 1 oignon émincé
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 200 g de carottes émincées
- Sel et poivre
- 2 càs d'huile d'olive

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.

Faire revenir carottes et oignons. Ajouter les champignons, faire revenir et retirer. Faire dorer la lotte en plusieurs fois si besoin.

Remettre les carottes, oignons et champignons. Ajouter le vin blanc, le fumet de poisson, saler et poivrer.

Ajouter la crème et servir avec du riz.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr



3 min

5 à 10 min

2 min



ingrédients :



4



- 480 g de tortellini jambon
- 15 cl de crème liquide
- 1 càs d'huile d'olive
- 40 g de parmesan râpé
- 25 cl de bouillon de légumes
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Saupoudrer de parmesan et servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Soupe de lait coco aux fruits

 Rechercher une recette par mots clés

 4 min

 5 à 10 min

 0 min



Ingrédients :



4



- 38 cl de lait de coco
- 120 g de sucre semoule
- 14 cl d'eau
- 100 g d'ananas frais coupé en dés
- 140 g de bananes en morceaux



Préparer les ingrédients.

Peler l'ananas et le couper en dés.

Faire dorer l'ananas avec le sucre. Ajouter le reste des ingrédients et faire frémir.

Laisser refroidir et servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

☰ menu



## Cabillaud en dal de lentilles

🔍 Rechercher une recette par mots clés

15 min

5 à 10 min

5 min

★★★★★



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 2 càs d'huile végétale
- 4 dos de cabillaud de 150 g farinés
- 100 g d'oignons émincés
- 500 g de lentilles cuites en conserve
- 100 g de coulis de tomate
- 18 cl de lait de coco
- Sel et poivre
- 2 càc de cumin
- 1 càc de curcuma
- 2 càs de coriandre fraîche ciselée

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
 Colorer légèrement les dos de cabillaud. Les retirer.  
 Ajouter les autres ingrédients sauf la coriandre et mélanger.  
 Déposer le poisson sur les légumes.  
 Cuisson sous pression : 5 min  
 Agrémenter de la coriandre. Servir accompagné d'un riz basmati.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

 menu


# Pilons de poulet tomates

 Rechercher une recette par mots clés

 8 min

 5 à 10 min

 9 min


démarrer la recette

voir le pas à pas



ingrédients :



4



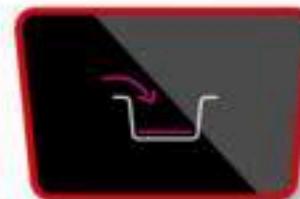
- 8 pilons de poulet
- 150 g d'oignons émincés surgelés
- 16 tomates cerises
- 1,5 branches de thym
- 1/2 càs de paprika
- 15 cl de fond de veau
- 2 càs d'huile végétale
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire revenir les pilons de poulet, les oignons et le paprika pendant 10 (2 pers.) à 15 min (6 pers.).  
Ajouter le reste des ingrédients dans la cuve.  
Cuisson sous pression : 9 min  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



10 min

5 à 10 min

14 min



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 240 g d'haddock découpé en cubes
- 700 g de pommes de terre coupées en petits dés
- 20 cl de lait
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càc de sel
- 1 gousse d'ail dégermée et hachée
- 1,5 pincées de piment d'espelette
- 3 pincées de thym

convertisseur

minuteur



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

Cuisson sous pression : 14 min

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



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

3 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 darnes de lieu jaune
- 2 càs d'huile d'olive
- 400 g de fenouil finement émincé
- 12 tomates cocktail
- 2 cœurs de sucrine (ou laitue émincée)
- 1/2 citron
- 1/2 càc de graines de cumin
- Sel et poivre
- 10 cl d'eau

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Ajouter le fenouil et mélanger.  
Ajouter les tomates et la sucrine ainsi que les graines de cumin. Saler, poivrer et mélanger.  
Poser dessus les darnes de poisson. Saler légèrement.  
Cuisson sous pression : 3 min  
Server le poisson et citronner les légumes. Server avec un riz long nature.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



20 min

5 à 10 min

1 min



ingrédients :



4



- 450 g de bœuf haché
- 150 g de porc haché (ou chair à saucisse)
- 1 œuf
- Sel et poivre
- 2 càs de farine
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 60 g de chorizo (taillé en rondelles)
- 14 cl d'eau
- 20 g de concentré de tomate (dilué dans l'eau)
- 2 càs d'huile d'olive

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile d'olive dans la cuve.  
Malaxer viandes et œufs, assaisonner. Former des boulettes (5 pers.). Fariner.  
Colorer les boulettes dans l'huile chaude.  
Ajouter tous les autres ingrédients.  
Cuisson sous pression : 1 min  
Servir accompagné de riz.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Pot-au-feu au Rutabaga

Rechercher une recette par mots clés

20 min



5 à 10 min

démarrer la recette

45 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 1 kg de boeuf à braiser en morceaux de 60 g
- 4 carottes coupées en gros tronçons
- 2 rutabagas, coupés en 4
- 1 bouquet garni
- 2 gousses d'ail, pelée
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Placer la viande dans la cuve. Couvrir d'eau.  
Laisser cuire 3 minutes.

Egoutter la viande. La remettre dans la cuve. Ajouter 15 cl d'eau.  
Placer dessus tous les autres ingrédients.

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



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


# Risotto petits pois menthe

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

 6 min



Ingrédients :



4



- 200 g de riz arborio pour risotto
- 45 g d'oignons finement émincés ciselés
- 2 càs d'huile d'olive
- 40 cl d'eau
- 6 cl de vin blanc
- 120 g de petits pois surgelés
- 2 càs de mascarpone
- 2 càs de parmesan râpé
- Sel et poivre
- 10 feuilles de menthe fraîches ciselées



Verser l'huile dans la cuve.  
Ajouter le riz et l'oignon. Mélanger jusqu'à nacer le riz.  
Ajouter l'eau, le vin blanc et les petits pois. Assaisonner.  
Ajouter le mascarpone et la menthe. Mélanger. Servir avec le parmesan !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

 menu


## Wonton crevettes-gingembre

 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 0 min

voir le pas à pas

★★★★★



ingrédients :



4



- 20 pâtes à raviolis chinois (wonton)
- 30 cl d'eau
- 300 g de crevettes décortiquées et hachées
- 30 cl de lait de coco
- 2 càc de gingembre frais râpé
- 2 tiges de citronnelle coupée en tronçons
- 20 g de coriandre fraîche hachée
- 1 càs de sauce nuoc mam
- 0.75 citron vert (zestes)



Préparer les ingrédients.

Mélanger les crevettes, la moitié de la coriandre, le gingembre et farcir les wontons.

Mettre dans la cuve le reste des ingrédients, ajouter les raviolis bien fermés par 10. Les laisser 2 min, retirer et recommencer si besoin. Rajouter du liquide si le niveau baisse. Remettre tous les wontons précuits dans le bouillon.

Remettre tous les wontons précuits dans le bouillon.

Servir les wontons avec un peu de bouillon, saupoudrer de zestes de citron vert.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



4 min

5 à 10 min

3 min



ingrédients :



4



- 2 morceaux de 400 g de merlu
- 30 cl de vin blanc
- 15 cl d'eau
- 100 g de carottes tranchées
- 100 g d'oignons émincés
- 5 grains de poivre
- Sel

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Papillons tomates et jambon

 Rechercher une recette par mots clés

 5 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 6 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 320 g de pâtes papillons
- 64 cl de bouillon de légumes
- 4 tranches de jambon blanc découpées en lamelles
- 150 g de tomates cerises coupées en 2
- 60 g d'échalote ciselée
- 20 g de beurre
- Sel et poivre
- 2 càs de basilic ciselé
- 80 g de gruyère râpé

convertisseur

minuteur



Mettre le bouillon de légume, les pâtes, les tomates et les échalotes dans la cuve. Mélanger.

Laisser reposer 2 min, ajouter le jambon et le gruyère. Saupoudrer du basilic et servir.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min

5 à 10 min

5 min



ingrédients :



4



- 200 g de riz basmati
- 48 cl d'eau
- 40 g de beurre clarifié (ou beurre)
- 300 g de filets de poulet, en morceaux
- 100 g d'oignons émincés
- 3 cm de bâton de cannelle
- 1 fleur de badiane
- 3 feuilles de laurier
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Placer tous les ingrédients dans la cuve. Mélanger.

Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Estouffade saumon et fenouil

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 4 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 dos de saumon de 150 g (sans la peau)
- 400 g de fenouil émincé
- 200 g de carottes émincées
- 2 càs d'huile d'olive
- 20 baies roses
- 3 càs de crème fraîche entière
- Sel et poivre
- 2 pincées d'aneth fraîche hachée
- 15 cl de fumet de poisson



Verser l'huile dans la cuve.

Faire revenir le fenouil et les carottes.

Déposer sur le dessus les dos de saumon, salés et poivrés aux baies roses. Recouvrir du fumet.

Ajouter la crème au fenouil et l'aneth haché. Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

4 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 260 g de pommes de terre coupées en petits cubes
- 200 g d'haricots blancs (boîte)
- 200 g de courgettes coupées en petits cubes
- 260 g d'haricots verts coupés en petits morceaux
- 140 g de tomates pelées entières coupées en petits dés
- 100 g de pâtes (vermicelles)
- 150 g de pistou (boîte)
- 60 g de parmesan

convertisseur

minuteur



Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf la sauce au pistou, le parmesan et la concassée de tomates. Saler et poivrer.  
Ajouter la concassée de tomates, la sauce au pistou et le parmesan.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Aloo Palak

 menu

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 6 min

voir le pas à pas

★★☆☆☆



ingrédients :



4



- 400 g d'épinards frais coupés finement
- 800 g de pommes de terre coupées en petits dés
- 1 oignon émincé
- 2 tomates coupées en dés
- 23 càc de coriandre en poudre
- 2/3 càc de graines de cumin
- 2/3 càc de curcuma
- 1 gousse d'ail pelée et hachée
- 2 càs d'huile végétale
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Ajouter l'ail, le cumin, les oignons et la tomate. Les compoter en mélangeant. Ajouter les épinards, mélanger.  
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 sous pression : 6 min  
Mélanger les pommes de terre aux épinards parfumés.



ma note : ☆☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min

5 à 10 min

5 min



ingrédients :



4



- 400 g d'haricots verts
- 200 g de pois gourmands
- 80 g de salicorne (haricots de mer)
- 50 g de petits oignons blancs au vinaigre
- 3 càs d'huile de tournesol
- Vinaigre des oignons
- Sel et poivre

convertisseur

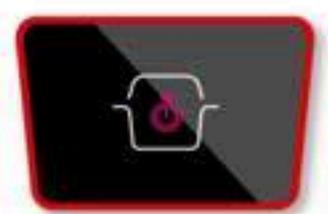
minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Faire une vinaigrette avec l'huile, un peu de vinaigre des oignons, du sel et du poivre. Ajouter quelques oignons. Mettre de côté.  
Placer les haricots verts et pois gourmands dans le panier vapeur.  
Verser 20 cl d'eau dans la cuve et y placer le panier.  
Laisser refroidir. Ajouter la salicorne et les petits oignons. Assaisonner de la vinaigrette.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Rôti de veau aux légumes

 Rechercher une recette par mots clés

 20 min

 5 à 10 min

 13 min


 démarrer la recette

 voir le pas à pas


ingrédients :



4



- 700 g de rôti de veau (diamètre 7 cm, bardé)
- 1 càs d'huile végétale
- 200 g d'oignons grelots (ou oignons émincés)
- 200 g de carottes en rondelles
- 200 g de navets en quartiers
- 300 g de pommes de terre en cubes
- 20 cl de bouillon de légumes
- 5 cl de vin blanc
- 35 g de beurre
- Sel et poivre

 convertisseur

 minuteur


Verser l'huile dans la cuve.

Colorer le rôti sur chaque face durant 3 minutes environ. Retirer le rôti. Ajouter légumes et liquides. Mélanger. Ajouter le beurre. Assaisonner. Remettre le rôti.

Cuisson sous pression : 13 min

Le rôti est rosé. Si vous le souhaitez bien cuit maintenez au chaud de 5 à 10 minutes.


 ma note : 

Annotations privées (0)

 Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

6 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 500 g de pommes épluchées et coupées en quartiers
- 200 g de poires épluchées et coupées en quartiers
- 50 g de sucre semoule
- 5 cl d'eau
- 1/2 càs de vanille liquide
- 1/2 càc de cannelle en poudre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Cuisson sous pression : 6 min  
Mixer en fin de cuisson et servir.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Ratatouille

 menu


15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

8 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 400 g de concassée de tomates
- 300 g d'aubergines coupées en petits dés
- 300 g de courgettes coupées en petits dés
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 oignons émincés
- 2 poivrons rouges coupés en petits cubes
- Sel et poivre
- 2 g d'ail dégermé et haché
- 4 càc de basilic frais ciselé
- 2 càc d'herbes de provence

convertisseur

minuteur



Verser l'huile.

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.

Ajouter le basilic frais ciselé. Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

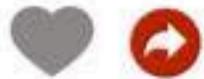
## Vol au vent

[menu](#)


10 min

5 à 10 min

3 min


[démarrer la recette](#)
[voir le pas à pas](#)


Ingrédients :



4



- 500 g de blancs de poulet coupés en petits cubes
- 200 g de champignons surgelés
- 35 g de beurre
- 65 g de farine
- 10 cl de crème liquide
- 40 cl de fond de volaille
- Sel et poivre
- Persil
- Feuilletés pour vol au vent

[convertisseur](#)
[minuteur](#)


Ajouter le beurre.

Dorer les blancs de poulet.

Ajouter le reste des ingrédients en commençant par les ingrédients solides et mélanger.

Assaisonner et servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

[Ajouter](#)

 menu


## Endives braisées sauce jambon

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 15 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 endives
- 30 g de beurre
- 2 càc de sucre en poudre
- 4 tranches de jambon blanc supérieur coupé en morceaux
- 12 cl d'eau
- Sel et poivre
- 2 càs de crème fraîche épaisse

convertisseur

minuteur



Placer le beurre dans la cuve.  
 Colorer les endives. Ajouter le sucre et caraméliser. Ajouter le jambon.  
 Mélanger.  
 Ajouter l'eau. Assaisonner.  
 Cuisson sous pression : 15 min  
 Servir les endives nappées de la crème mélangée au jus de cuisson



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



6 min

5 à 10 min

7 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 800 g de viande de boeuf hachée
- 2 càs de cumin en poudre
- 400 g d'haricots rouges cuits
- 35 cl de jus de tomate
- 200 g d'oignons émincés
- 0.5 càc de poudre de chili
- 1 càs d'huile végétale
- 1 petite boîte de maïs (égoutté)
- Sel et poivre

convertisseur

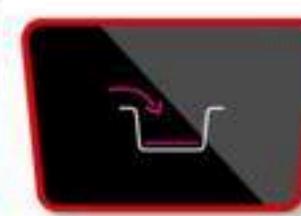
minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire revenir l'oignon dans l'huile.  
Mettre tous les autres ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min

5 à 10 min

15 min



ingrédients :



4



- 4 cuisses de lapin coupées en deux
- 5 échalotes
- 75 cl de bière brune
- 150 g de lardons
- 1,5 càs d'huile d'olive
- 80 g de spéculoos en morceaux
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer le lapin, les échalotes, les lardons pendant 2 minutes.  
Ajouter le reste des ingrédients.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min

5 à 10 min

20 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 800 g de veau pour blanquette, en cubes
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 1 oignon émincé
- 120 g de lardons fumés
- 1 feuille de laurier
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 20 cl d'eau
- 1 jaune d'oeuf
- 2 càs de crème épaisse

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Placer tous les ingrédients, sauf la crème épaisse, dans la cuve. Mélanger le jaune et la crème et lier la sauce. Servir chaud avec des carottes vapeur.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter



8 min

5 à 10 min

45 min



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 200 g de pois chiches (égouttés)
- 25 cl de fond de volaille
- 3 càs de persil haché
- 0.5 càc de cumin moulu
- 60 g de beurre doux
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Mixer.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Andouillettes au vin blanc

Rechercher une recette par mots clés

menu



5 min

5 à 10 min

6 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 4 andouillettes AAAAA
- 650 g de petits pois surgelés
- 100 g d'oignons émincés surgelés (ou frais)
- Sel et poivre
- 15 cl de vin blanc

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Placer tous les ingrédients dans la cuve en commençant par les andouillettes. Assaisonner.  
Cuisson sous pression : 6 min  
Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

6 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de lotte coupée en cubes
- 6 poivrons émincés (rouge, jaune, vert)
- 1 oignon émincé
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 pincées de piment d'espelette
- 20 amandes entières
- 12 cl de fumet de poisson
- 2 pincées de basilic frais ciselé
- Sel

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.

Dorer les morceaux de lotte salés sur toutes les faces, en plusieurs fois si besoin. Retirer. Faire dorer les oignons et les poivrons.

Remettre la lotte, ajouter le fumet, les amandes et le piment d'Espelette.

Servir la lotte en piperade avec le basilic ciselé et du riz.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu

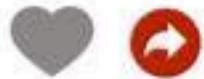


5 min

5 à 10 min

0 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 1 étoile d'anis
- 1 gousse de vanille coupée dans la longueur et grattée
- 1/2 càs de menthe ciselée
- 250 g de sucre
- 35 cl d'eau
- 400 g d'ananas frais coupé en cubes

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.

Peler l'ananas.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf la menthe.

Ciseler la menthe.

Emmener à ébullition. Laisser refroidir, ajouter la menthe et servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

☰ menu



## Gâteau de semoule au fromage

🔍 Rechercher une recette par mots clés

5 min



5 à 10 min

démarrer la recette

0 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 46 cl de lait
- 80 g de miel dur
- 65 g de semoule de blé fine
- 140 g de fromage frais type kiri

convertisseur

minuteur



Ajouter lait, fromage et miel. Mélanger pour faire fondre le fromage.  
Ajouter la semoule. Mélanger jusqu'à épaississement.  
Verser dans un moule flexible. Filmer. Placer au froid. Démouler et servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



10 min

5 à 10 min

16 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 70 g de chocolat 50% de cacao
- 70 g de beurre
- 60 g de sucre glace
- 3 jaunes d'oeuf
- 1 blanc d'oeuf légèrement fouetté
- 30 g de farine à gâteaux
- 4 ramequins ou moule à charlotte

convertisseur

minuteur



Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Verser ce mélange dans un saladier et y ajouter le sucre glace. Mélanger. Ajouter les jaunes, la farine et les blancs.

Répartir dans les ramequins.

Filmer chaque ramequin. Placer dans le panier vapeur. Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Manger tiède !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



5 min



5 à 10 min

démarrer la recette

2 min



voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 suprêmes de poulet émincés en lamelles
- 1 poivron rouge ciselé
- 125 g de haricots verts surgelés
- 4 càs de sauce yakitori
- 30 g de champignons noirs séchés
- 100 g de pousses de bambous en boîte
- Sel et poivre
- 2 càs de huile de tournesol
- 20 amandes
- 10 cl de bouillon de légumes

convertisseur

minuteur



Mettre les champignons à réhydrater dans l'eau. Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer les poivrons puis les lamelles de poulet sur toutes les faces.  
Ajouter les pousses de bambous et les haricots verts.  
Verser la sauce Yakitori. Ajouter les champignons ciselés, le bouillon de légumes et les amandes. Saler et poivrer.

Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Rôti de boeuf à la moutarde

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

 18 min


 démarrer la recette

 voir le pas à pas


Ingrédients :



4



- 800 g de rôti de bœuf
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 càs de moutarde
- 150 g d'oignons émincés surgelés
- 1 càs d'huile végétale
- Sel et poivre

 convertisseur

 minuteur


Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer le rôti et les oignons.  
Ajouter le reste des ingrédients sauf la moutarde.  
Cuisson sous pression : 18 min  
Ajouter la moutarde, assaisonner et servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

 Ajouter

 menu


## Tajine d'agneau aux dattes

 Rechercher une recette par mots clés

 20 min

 5 à 10 min

 17 min



Ingrédients :



4



- 600 g épaules d'agneau coupées en cubes de 30 g et farinés
- 1 poivron jaune en lanières
- 1 oignon émincé
- 16 dattes
- 2 càc de cumin en poudre
- Sel et poivre
- 15 cl d'eau
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càs de miel liquide



Verser l'huile dans la cuve.  
 Colorer les cubes de viande farinés dans l'huile chaude.  
 Ajouter les autres ingrédients dans la cuve. Mélanger.  
 Cuisson sous pression : 17 min  
 Servir chaud avec de la semoule !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

## Crème de lentilles corail

Rechercher une recette par mots clés

menu



8 min



5 à 10 min

démarrer la recette

8 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 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

convertisseur

minuteur



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 !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

6 min

★★★★☆

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 andouillettes AAAAA
- 100 g d'oignons ciselés
- 3 pommes golden, non pelées et taillées en cubes
- 20 cl de cidre (doux ou brut)
- 20 g de beurre demi-sel
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Placer les pommes et l'oignon, puis les andouillettes dans la cuve.  
Verser le cidre. Assaisonner.  
Servir avec des carottes ou une purée de pommes de terre.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter



15 min

5 à 10 min

6 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



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

convertisseur

minuteur



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 : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



8 min

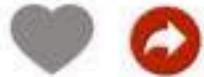


5 à 10 min

démarrer la recette

14 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 8 knackis coupées en rondelles
- 700 g de pommes de terre coupées en petits dés
- 35 cl de lait
- 100 g de beurre
- Sel

convertisseur

minuteur



Mettre le lait à ébullition, laisser cuire les saucisses quelques minutes en les remuant. Retirer les saucisses.  
Placer les pommes de terres dans le lait. Saler.  
Cuisson sous pression : 14 min  
Ecraser les pommes de terre, mélanger avec du lait et le beurre.  
Ajouter les knackis.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



5 min



5 à 10 min

démarrer la recette



0 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 400 g de boeuf tendre émincé
- 160 g de vermicelles de riz
- 4 oignons émincés
- 2 càs de sauce soja sucrée
- 6 feuilles de batavia lavées, ciselées
- 100 g de pousses de soja frais
- 3 càs de sauce nems
- 24 feuilles de menthe fraîches
- 4 nems
- 6 càs d'huile de tournesol

convertisseur

minuteur



Mettre le boeuf à mariner dans la sauce soja. Mettre à tremper les vermicelles dans de l'eau tiède 4 min. Verser l'huile dans la cuve. Dorer les nems. Retirer. Faire revenir les oignons et le boeuf. Retirer. Verser 7cl d'eau. Cuire les vermicelles. Ajouter le boeuf et les oignons. Servir avec salade, menthe, pousses de soja et nems coupés. Verser la sauce.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



10 min

5 à 10 min

100 min



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 2 pièce de 400 g de paleron de bœuf
- 2 oignons émincés
- 2 càs de cassonade (ou vergeoise)
- 22 cl de bière brune
- 2 càs de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre
- 2 càs d'huile végétale

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Colorer le paleron dans l'huile.  
Ajouter les autres ingrédients. Mélanger.  
Cuisson sous pression : 100 min  
Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Coquelet en pot au feu anisé

 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

 8 min



Ingrédients :



4



- 2 coquelets
- 1 bulbe de fenouil coupé en 4
- 1 oignon coupé en 4
- 100 g de carottes coupées en rondelles
- 1,5 tomates coupées en 4
- 2 ails, pelés et dégermés
- 2 càc de gros sel
- 1 bouquet garni
- 55 cl d'eau



Placer tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir avec du riz blanc.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

menu



15 min

5 à 10 min

11 min



ingrédients :



4



- 200 g de courgettes coupées finement en petits dés
- 2 jaunes d'œuf
- 100 g de crème épaisse
- 10 cl de lait
- 30 g de parmesan
- 20 g de fécule
- Sel et poivre
- Ramequins ou moule à charlotte

convertisseur

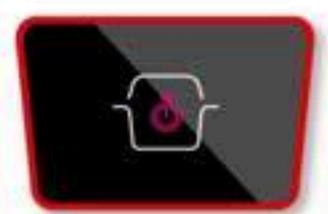
minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Répartir les courgettes dans les ramequins. Mêler les autres ingrédients. Verser sur les courgettes.  
Répartir dans les ramequins. Placer dans le panier vapeur, puis dans la cuve avec 20 cl d'eau.  
Cuisson sous pression : 11 min  
Savourer tiède ou froid.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Goulash à la hongroise

Rechercher une recette par mots clés

menu



10 min

5 à 10 min

35 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 800 g de boeuf coupé en cubes de 25 g
- 2 càs de paprika
- 2 càs de poudre de cumin
- 15 cl de fond de veau
- 15 cl d'eau
- 2 poivrons rouges émincés
- 2 oignons émincés
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Faire revenir tous les ingrédients sauf le liquide pendant 10 minutes.  
Ajouter le liquide.  
Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



10 min

5 à 10 min

4 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 90 g de petits pois
- 100 g de courgettes coupées en rondelles
- 600 g de blancs de poulet coupés en morceaux
- 150 g d'oignons émincés
- 25 cl de lait de coco
- 1,5 càs de curry vert
- 1,5 càs d'huile
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire revenir les oignons et le poulet pendant 4 min.  
Ajouter le reste des ingrédients. Remuer.

Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min

5 à 10 min

6 min



ingrédients :



4



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

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



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



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter



15 min

5 à 10 min

5 min



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 4 pavés de saumon
- 8 cl de jus d'orange
- 8 cl d'eau
- 3.5 cl de vinaigre de riz (ou autre vinaigre)
- 3 cl de sauce soja
- 2 càs d'huile de tournesol
- 2 échalotes
- 1 poivron jaune
- 3 càs de fécule
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Mettre l'huile dans la cuve.  
Faire fondre le poivron et l'échalote dans l'huile.  
Ajouter le jus d'orange, l'eau, le vinaigre et la sauce soja. Déposer le poisson sur les légumes.  
Retirer le poisson. Lier la sauce à la fécule.  
Servir accompagné de tagliatelles ou de riz.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min

5 à 10 min

3 min



ingrédients :



4



- 600 g de filet de volaille coupé en cubes de 25 g
- 100 g d'oignons émincés
- 100 g de raisins secs
- 2 pommes Golden, pelées et taillées en petits cubes
- 18 cl d'eau
- 2 càc de curry
- Sel et poivre
- 3 càs de huile de tournesol

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve.  
Colorer les cubes de volaille.  
Ajouter tous les autres ingrédients. Assaisonner et mélanger.

Servir chaud avec du riz.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


# Poitrine de porc à la chinoise

 Rechercher une recette par mots clés

 6 min

 5 à 10 min

 25 min


démarrer la recette

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 800 g de poitrine de porc fraîche en morceaux de 200 g
- 20 g de gingembre frais écrasé
- 20 g d'ail surgelé
- 3 cl de sauce soja
- 5 càs de miel
- 15 cl d'eau
- 15 cl de saké ou vin blanc sec
- 1/3 poireau émincé

convertisseur

minuteur



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Cuisson sous pression : 25 min  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



5 min



5 à 10 min

démarrer la recette

6 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 240 g de quinoa
- 34 cl de bouillon de légumes
- 200 g de courgettes coupées en petits cubes
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 oignons nouveaux émincés
- 200 g de carottes coupées en petits cubes
- 1 poivron rouge
- 60 g de fenouil coupé en petits cubes
- 20 g de beurre
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

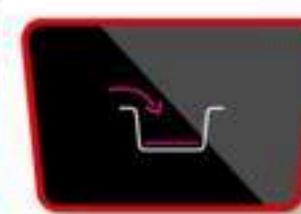


Verser l'huile dans la cuve.

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

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

Ajouter le beurre, servir chaud ou froid.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Boeuf façon moussaka

Rechercher une recette par mots clés

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

8 min

★★★★☆

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 500 g de bœuf haché
- 600 g d'aubergines lavées et coupées en cubes d'1 cm de côté
- 1 oignon épluché et émincé
- 400 g de tomates pelées (boîte), coupées en cubes
- 2 càs de basilic frais ciselé
- 10 cl de béchamel (brique)
- Sel et poivre
- 2 càs d'huile d'olive
- 65 g d'emmental râpé
- 2 gousses d'ail dégermées et hachées

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer la viande. Retirer. Faire dorer les aubergines. Ajouter les oignons et l'ail.  
Ajouter les tomates, la béchamel. Remettre la viande, saler et poivrer.  
Cuisson sous pression : 8 min  
Ajouter le gruyère, le basilic ciselé et servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

3 min



voir le pas à pas



ingrédients :



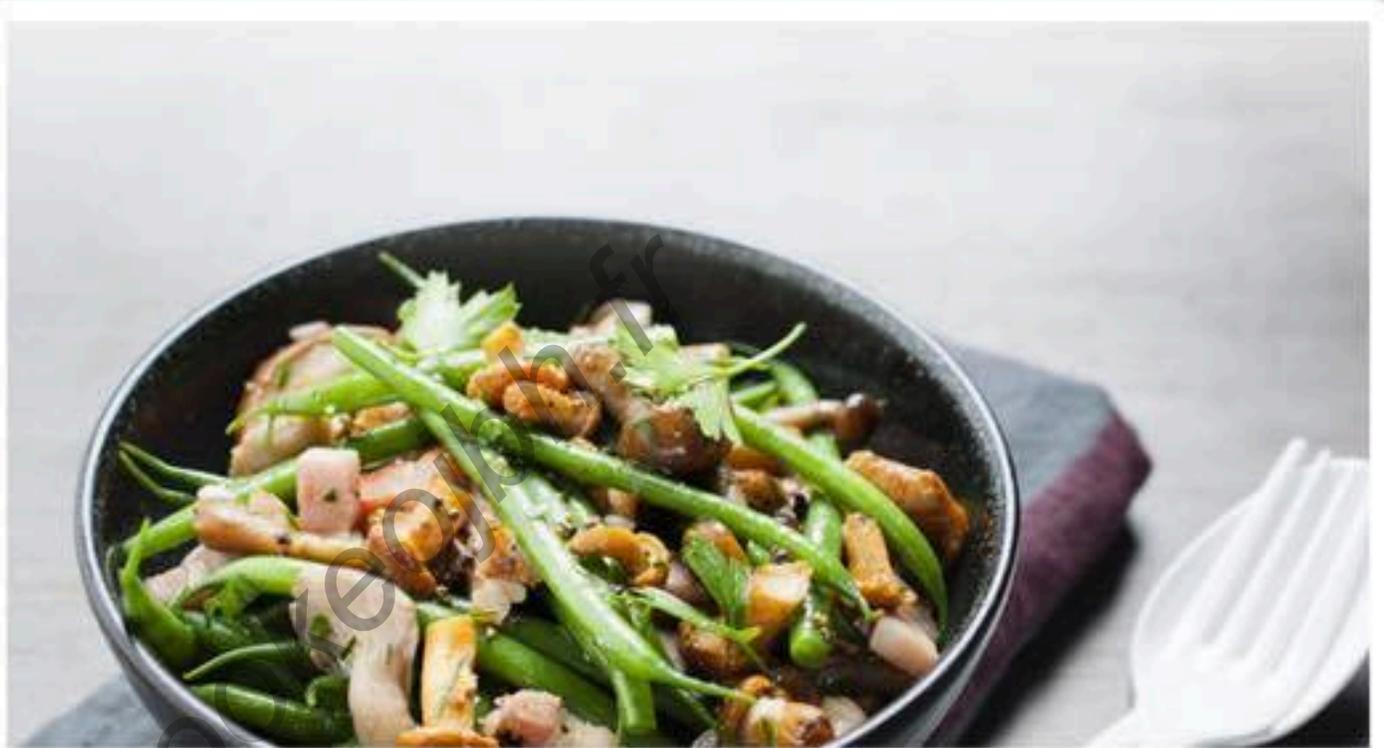
4



- 700 g d'haricots verts
- 500 g de mélange de champignons (de Paris, cèpes, girolles)
- 30 g de beurre
- 200 g de lardons
- 2 càs d'huile végétale
- 1 càs de persil finement ciselé
- 2 gousses d'ail dégermée et hachée
- 10 cl d'eau
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire sauter les champignons avec l'ail et les lardons.  
Ajouter les haricots et l'eau. Assaisonner.  
Cuisson sous pression : 3 min  
Ajouter le beurre et le persil. Mélanger pour faire fondre le beurre et enrober les légumes.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



## Prunes en crumble de muesli

Rechercher une recette par mots clés

15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

3 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 60 g de flocons d'avoine, épeautre, orge (ou uniquement avoine)
- 40 g de sucre pour le muesli
- 20 g de beurre
- 8 prunes rouges, dénoyautées coupées en 8
- 2 pommes, pelées et coupées en gros cubes
- 60 g de sucre pour les fruits
- 10 cl d'eau

convertisseur

minuteur



Dorer les flocons. Ajouter le sucre et le faire fondre en mélangeant de temps en temps. Ajouter le beurre et bien enrober les flocons. Laisser refroidir sur du papier sulfurisé. Remplacer par les fruits, le sucre et l'eau.

Prélever les fruits et les tasser dans un plat ou des verrines. Recouvrir du muesli.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

 menu


# Travers de porc aigre doux

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 22 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 800 g de travers de porc coupés en rectangles et farinés
- 4 càs de vinaigre de riz
- 3 càs de sauce soja
- 4 càs d'huile d'arachide
- 2 oignons nouveaux émincés
- 1 poivron vert émincé
- Poivre
- 1 càs de sucre
- 1.5 càc de gingembre frais râpé
- 10 cl de jus d'orange

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.

Faire colorer les travers de porc sur toutes les faces (10 min).

Ajouter les oignons et les poivrons.

Ajouter la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre, le jus d'orange et le gingembre. Poivrer.

Napper les travers de porc de la sauce, servir avec du riz blanc.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


# Poulet façon vallée d'Auge

 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 1 min

voir le pas à pas

★★☆☆☆



ingrédients :



4



- 600 g d'escalopes de poulet coupées en gros cubes de 20 g
- 2 échalotes ciselées
- 400 g de pommes golden épluchées et taillées en petits cubes
- 200 g de champignons coupés en 4
- 1 cl de Calvados
- 15 g de beurre
- 2 càc de sel et poivre
- 2 càs de crème fraîche épaisse
- 8 cl de cidre
- 2 càs de huile d'olive

convertisseur

minuteur



Verser l'huile d'olive dans la cuve.

Faire dorer le poulet, puis les champignons, les échalotes, le beurre et les pommes. Cuire en deux fois si besoin.

Retirer la moitié des pommes. Déglacer avec le calvados. Ajouter le cidre. Saler et poivrer.

Ajouter la crème et le reste des pommes. Servir avec un riz pilaf.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



## Crème légère au chocolat

Rechercher une recette par mots clés

5 min

5 à 10 min

0 min



ingrédients :



4



- 75 cl de lait
- 2 oeufs
- 100 g de sucre semoule
- 30 g de fécule de maïs
- 30 g de poudre de cacao

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.  
Mélanger tous les ingrédients dans la cuve.  
Emmener à frémissement puis mélanger.  
Laisser refroidir et servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr



10 min

5 à 10 min

3 min



ingrédients :



4



- 1 gingembre frais, épluché et finement taillé en filaments
- 1/2 citron vert
- 12 cl d'eau
- 2 échalotes ciselées
- 4 pavés de saumon
- 250 g de fèves surgelées pelées
- 250 g de haricots verts taillés en morceaux
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

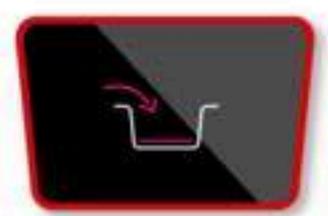


démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.  
Ciseler vos échalottes.  
Couper votre gingembre en filaments.  
Ajouter échalotes, gingembre et sucre. Caraméliser légèrement.  
Ajouter les fèves, les haricots et un peu de zeste de citron vert.  
Assaisonner. Mélanger. Poser le poisson sur les légumes. Ajouter l'eau.  
Parfumer au jus de citron. Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min

5 à 10 min

6 min



ingrédients :



4



- 1 càc de sucre
- 1 citron
- 1 gousse d'ail pelée, dégermée
- 2 càc de cumin en poudre
- 2 càs de feuilles de persil plat
- 6 cl d'huile d'olive
- 700 g de cubes d'aubergine pelée
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.

Placer les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 20 cl d'eau.

Mixer l'aubergine avec les autres ingrédients. Garder au frais 4 heures avant de déguster.

Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

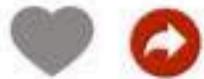
menu



10 min

5 à 10 min

7 min



ingrédients :



4



- 4 cuisses de lapin coupées en deux
- 70 g d'olives vertes
- 7 cl de jus de tomate
- 15 cl de fond de veau
- 150 g d'oignons surgelés émincés
- 7,5 g d'ail surgelé
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Faire revenir tous les ingrédients sauf le liquide pendant 8 minutes.  
Ajouter le liquide.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Coquillettes aux légumes

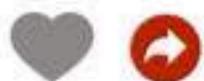
 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

 5 min


 démarrer la recette

 voir le pas à pas


Ingrédients :



4



- Aneth
- 150 g de carottes coupées en petits dés
- 2 noix de beurre
- 320 g de coquillettes
- 50 g de petits pois
- 60 g d'échalote ciselée
- 64 cl de bouillon de légumes
- Sel et poivre

 convertisseur

 minuteur


Préparer les ingrédients.

Couper les carottes en dés.

Placer tous les ingrédients dans la cuve. Mélanger.

Laisser reposer 2 minutes et servir immédiatement.


 ma note : 

Annotations privées (0)

 Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

9 min

★★★★☆

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 1 kg de bettes coupées en tronçons (vert et blanc)
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de gorgonzola
- 100 g de ricotta
- 2 càs de parmesan râpé
- 20 g de beurre
- 1 càs d'huile végétale
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Placer le beurre et l'huile dans la cuve.

Cuire le vert des bettes.

Ajouter la crème et le gorgonzola. Assaisonner. Mélanger.

Ajouter le blanc des bettes. Déposer la ricotta sur les légumes.

Mélanger pour répartir la ricotta. Saupoudrer de parmesan et servir.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr



2 min

5 à 10 min

2 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- Feuilles de laurier
- Thym
- 100 g d'oignons émincés
- 24 grosses crevettes crues surgelées
- 5 g de poivre en grains
- 50 cl d'eau
- 50 g de carottes tranchées
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.  
Décortiquer les crevettes.  
Emincer les oignons.  
Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir froid ou tiède.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Soupe miso

Rechercher une recette par mots clés

menu



10 min

5 à 10 min

3 min



ingrédients :



4



- 60 g de carottes coupées finement
- 100 g de pommes de terre, en cubes
- 80 cl de bouillon dashi (fumet de poisson)
- 125 g de poireaux émincés
- 3 càs de pâte de miso
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



## Salade saumon et haricots

Rechercher une recette par mots clés

10 min

5 à 10 min

4 min



ingrédients :



4



- 800 g de haricots verts surgelés
- 100 g de saumon fumé haché
- 6 cl d'huile d'olive
- 2 càs de persil haché
- 2 càs d'échalote hachée
- 8 cl d'eau
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Cuisson sous pression : 4 min  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



## Oeufs cocotte aux artichauts

Rechercher une recette par mots clés

10 min

5 à 10 min

4 min



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 180 g d'artichauts grillés marinés, coupés en petits morceaux
- 250 g de ricotta
- 16 feuilles de roquette hachées
- Sel et poivre
- 4 oeufs
- 4 ramequins ou moule à charlotte

convertisseur

minuteur



Mêler tous les ingrédients sauf les œufs. Répartir dans les ramequins.  
Casser dessus un œuf.  
Mettre les ramequins dans le panier vapeur puis dans la cuve avec 20 cl d'eau.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


# Purée aux herbes et citron

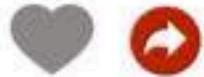
 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

 10 min


 démarrer la recette

 voir le pas à pas


Ingrédients :



4



- 1.2 kg de pommes de terre pour purée coupées en cubes
- 120 g de beurre
- 16 cl d'eau
- Sel et poivre
- 1 càs de persil frais ciselé
- 1 càs de cerfeuil frais ciselé
- 2 citrons bio (jus et zeste)

 convertisseur

 minuteur


Placer les pommes de terre, le beurre, l'eau, le sel et le poivre dans la cuve.

Passer au presse-purée ou écraser avec les herbes, le jus de citron et un peu de zeste.


 ma note : 

Annotations privées (0)

 Ajouter

 menu


## Sauté de veau aux aubergines

 Rechercher une recette par mots clés

 12 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 25 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de veau à braiser, coupé en cubes de 50 g, farinés
- 2 aubergines coupées en petits cubes
- 400 g de tomates concassées
- 2 oignons émincés
- 20 feuilles de coriandre ciselées
- 4 brins de ciboulette, ciselés
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de purée de piment
- 10 cl de fond de veau
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.

Dorer la viande, en plusieurs fois si besoin.

Ajouter les oignons, puis les aubergines, et la purée de piment. Saler et poivrer.

Ajouter les tomates et le fond de veau.

Ajouter les herbes ciselées, et servir avec des pâtes fraîches.



ma note :

Annotations privées (0)

Ajouter



15 min

5 à 10 min

1 min



ingrédients :



4



- 2 càs d'huile d'olive
- 4 filets de volaille (150 gr)
- 500 g de courgettes, coupées en morceaux
- 240 g de semoule grains moyens
- 50 g de miel
- 2 càs de raisins blonds
- 24 cl de bouillon de volaille
- 40 feuilles de menthe fraîches, finement ciselées
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile d'olive dans la cuve.  
Ajouter le miel et les courgettes. Cuire 3 à 5 minutes pour réduire le miel et très légèrement caraméliser les légumes.  
Ajouter les raisins, la volaille et le bouillon. Assaisonner et mélanger.  
Ajouter la semoule et la menthe. Mélanger. Fermer. Laisser gonfler la semoule 2 min.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

3 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 4 dos de cabillaud en pavés de 100 g
- 15 cl de sauce tomate
- 1 càs de persil haché
- 170 g de pommes de terre, tranchées finement
- 0.5 càs d'ail haché
- 6 cl d'eau
- 0.5 càs de basilic frais ciselé
- 200 g de petits pois surgelés
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Mettre tous les ingrédients dans la cuve en commençant par les pommes de terre.  
Assaisonner et mixer en fin de cuisson. Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Paupiettes de veau à la crème

 Rechercher une recette par mots clés

 5 min

 5 à 10 min

 10 min


 démarrer la recette

 voir le pas à pas


Ingrédients :



4



- 4 paupiettes de veau
- 9 cl de fond de veau
- 125 g de champignons de Paris
- 4 càs d'huile d'arachide
- 1 oignon ciselé
- 100 g de lardons
- 2 càc de sel et poivre
- 2 càs de crème fraîche entière
- 4 càc de persil plat haché

 convertisseur

 minuteur


Verser l'huile dans la cuve.  
 Colorer les paupiettes de veau sur toutes les faces. Retirer. Faire sauter les champignons. Ajouter lardons et oignons. Laisser colorer.  
 Ajouter les paupiettes et le fond de veau. Saler et poivrer.  
 Cuisson sous pression : 10 min  
 Ajouter la crème et le persil. Servir.


 ma note : 

Annotations privées (0)

 Ajouter



15 min

5 à 10 min

3 min

☆☆☆☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 270 g de pavé de saumon frais (ou surgelé décongelé)
- 50 g de saumon fumé émietté
- 60 g de fromage frais
- 4 cm de pâte de wasabi (en tube)
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.

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

Émietter le saumon cuit, ajouter les autres ingrédients. Mélanger.

Placer au frais 4h.

Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Boulettes kefta

Rechercher une recette par mots clés

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

3 min

★★★★☆

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 500 g de boeuf haché
- 350 g de tomates concassées
- 1 gousse d'ail dégermée, hachée
- 2 càs d'huile d'olive
- 6 branches de coriandre fraîches, hachées
- 2 échalotes ciselées
- 10 cl d'eau
- 4 càc d'épices kefta
- Sel et poivre
- 20 g de pignons hachés

convertisseur

minuteur



Mélanger viande, coriandre, échalotes, ail, épices, pignons, sel et poivre. Former des boulettes de 30 g. Verser l'huile dans la cuve. Faire dorer les boulettes sur toutes les faces, retirer au fur et à mesure.

Mixer l'eau et les tomates pour obtenir un coulis. Mettre dans la cuve, ajouter les boulettes.

Servir les boulettes avec de la semoule.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



## Crème à la confiture de lait

Rechercher une recette par mots clés

5 min

5 à 10 min

7 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 40 cl de lait chauffé
- 160 g de dulce de leche (confiture de lait)
- 2 oeufs (petits)
- Pots ou moule à charlotte

convertisseur

minuteur



Ajouter progressivement le lait à la confiture.

Battre les œufs et les ajouter.

Placer dans 2 ou 4 pots, ou un moule à charlotte (pour 6). Filmer et placer les pots dans le panier vapeur.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve. Y placer le panier vapeur.

Placer au froid une nuit avant de déguster.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

 menu


## Soupe de fruits au thé jasmin

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 5 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 sachets de thé jasmin
- 40 cl d'eau
- 60 g de sucre
- 600 g de fruits exotiques en dés (ananas, mangue, banane)



Préparer les ingrédients.  
 Verser l'eau dans la cuve. Ajouter le sucre et les sachets de thé.  
 Mélanger et infuser à votre goût.  
 Couper les fruits en dés.  
 Retirer les sachets de thé. Verser les fruits.  
 Garder au froid une nuit. Servir très froid avec des langues de chat.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



4 min

5 à 10 min

4 min



ingrédients :



4



- 8 pavés de saumon de 70 g
- 25 cl de fumet de poisson
- 0.5 g de safran
- 0.5 càc de coriandre moulue
- 250 g de poireaux en morceaux
- Sel et poivre

convertisseur

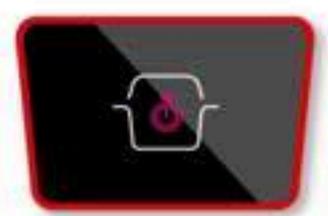
minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Gaspacho concombre

Rechercher une recette par mots clés

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

5 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 2 concombres, pelés et épépinés
- 2 tranches de pain de mie blanc
- 10 feuilles de menthe fraîches
- 0.25 citron (jus uniquement)
- 2 "petit suisse" ©
- 1 gousse d'ail, pelée et dégermée
- 45 cl d'eau
- 2 càc de sucre en poudre
- 6 gouttes de tabasco
- Sel

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.

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

Assaisonner de sel.

Laisser refroidir. Mixer avec les autres ingrédients.

Servir bien frais.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

15 min

voir le pas à pas

★★★★☆



ingrédients :



4



- 800 g de cubes de 30 / 40 g d'épaule d'agneau farinés
- 2 oignons pelés et ciselés
- 200 g de carottes pelées et taillées en batonnets
- 400 g de champignons de Paris, girolles et cèpes lavés
- 1 bouquet garni
- 2 gousses d'ail pelées, dégermées et hachées
- 400 g de pommes de terre épluchées et coupées en gros morceaux
- 2 cuillères d'huile végétale

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Colorer les cubes de viande (en plusieurs fois si besoin). Retirer la viande. Faire sauter les champignons.  
Ajouter l'eau, la viande et les autres ingrédients en terminant par les pommes de terre. Assaisonner.  
Cuisson sous pression : 15 min  
Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



## Champignons à la grecque

Rechercher une recette par mots clés

6 min

5 à 10 min

4 min



ingrédients :



4



- 1 kg de champignons de Paris surgelés
- 6 cl d'huile d'olive
- 3 càs de jus de citron
- 25 graines de coriandre
- 2 càs de concentré de tomate
- 1 oignon émincé
- Sel et poivre
- 7.5 cl d'eau

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile d'olive dans la cuve.

Faire revenir l'oignon et les graines de coriandre dans l'huile d'olive.

Mettre tous les autres ingrédients dans la cuve.

Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

6 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 200 g de riz arborio pour risotto
- 60 g d'echalote finement ciselée
- 4 càs d'huile d'olive
- 40 cl d'eau
- 6 cl de vin blanc
- 200 g de girolles (coupées en 2)
- 2 càs de mascarpone
- 2 càs de parmesan râpé
- Sel et poivre
- 1 càs de persil haché

convertisseur

minuteur



Verser la moitié de l'huile dans la cuve.

Dorer les girolles dans l'huile. Retirer. Verser le reste d'huile, ajouter le riz et l'oignon. Mélanger jusqu'à nacer le riz.

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

Cuisson sous pression : 6 min

Ajouter le mascarpone. Mélanger. Terminer par le parmesan.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



8 min



5 à 10 min

démarrer la recette

4 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de saucisses (morteau ou montbéliard) coupées en rondelles
- 10 g de gingembre haché
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 oignons épluchés et émincés
- 400 g de tomates concassées
- 1 càc de piment de cayenne en poudre
- 2 branches de thym
- 1 càc de curcuma
- 12 cl d'eau

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer les oignons quelques instants.  
Ajouter les saucisses, le gingembre, les tomates avec le thym, le curcuma, le piment et l'eau.  
Cuisson sous pression : 4 min  
Servir le rougail saucisse avec du riz.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

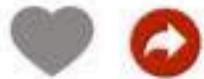
menu



5 min

5 à 10 min

6 min



ingrédients :



4



- 12 ailes de poulet
- 0,5 càs d'ail haché surgelé
- 3,5 càs de vinaigre balsamique
- 3 càs de miel
- 3 càs de ketchup
- 25 cl d'eau
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Crème de brocolis

[menu](#)

10 min



5 à 10 min

[démarrer la recette](#)

4 min

[voir le pas à pas](#)

★★★★★



ingrédients :



4



- 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

[convertisseur](#)[minuteur](#)

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 !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

[Ajouter](#)

www.cookeojbh.fr

menu



5 min



5 à 10 min

démarrer la recette

1 min

★★★★☆

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 1 citron vert
- 1 cl de rhum
- 1 vanille (gousse coupée en deux et grattée)
- 50 g de cassonade
- 600 g d'ananas coupé en quartiers d'1cm d'épaisseur

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.

Peler l'ananas.

Faire caraméliser les quartiers d'ananas avec le sucre.

Ajouter les grains de vanille, le jus du citron vert et le rhum.

Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



20 min

5 à 10 min

14 min



ingrédients :



4



- 520 g de saumon frais, cru (ou surgelé décongelé)
- 2 blancs d'oeuf
- 10 cl de crème liquide 35% mg
- 4 litchis hachés
- Sel et poivre
- ramequins ou moule à charlotte
- Sauce au fromage blanc et aux herbes (pour servir)

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mixer grossièrement saumon, blanc d'œuf et crème. Ajouter les litchis. Assaisonner de sel et poivre. Répartir dans les ramequins. Filmer les ramequins. Verser 20 cl d'eau dans la cuve. Y placer le panier vapeur avec les ramequins. Placer au frais. Servir avec une sauce au fromage blanc et aux herbes.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



10 min

5 à 10 min

2 min



ingrédients :



4



- 1.5 càs d'échalote ciselée
- 10 cl de bisque de homard ou soupe de poisson
- 12 demis pavés de colin surgelé de 50 g
- 120 g de champignons émincés surgelés
- 180 g de petites crevettes décortiquées
- 5 cl de crème liquide
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.  
 Emincer les champignons.  
 Emincer les oignons.  
 Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
 Ajouter de la fécule pour lier la sauce si nécessaire et servir.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Carbonade

 menu

 5 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 35 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de boeuf coupé en cubes de 30 g (gîte ou paleron) farinés
- 3 oignons émincés
- 100 g de lardons
- 4 càs d'huile d'arachide
- 50 cl de bière brune
- 1 càs de cassonade
- Sel et poivre
- 1 feuille de laurier
- 2 pincées de thym
- 40 g de pain d'épices

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer les morceaux de boeuf sur toutes les faces. Retirer. Faire revenir les oignons. Ajouter les lardons et les laisser colorer.  
Remettre les morceaux de boeuf dans la cuve, ajouter la bière, la cassonade, le thym, et le laurier. Saler et poivrer.  
Ajouter le pain d'épices toasté et coupé en cubes. Servir.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

10 min

voir le pas à pas

★★★★★



ingrédients :



4



- 400 g d'oignon émincé
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 80 cl d'eau
- 20 cl de vin blanc
- 2 càc de sucre
- Sel et poivre
- 80 g de fromage râpé
- Croutons de pain

convertisseur

minuteur



Mettre le beurre dans la cuve.  
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.  
Servir avec du fromage râpé et des croutons de pain.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



20 min

5 à 10 min

25 min



ingrédients :



4



- 8 biscuits cuillère cassés en 4 morceaux
- 100 g de crème de marron
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œuf
- 8 cl de crème liquide
- 8 cl de lait
- 8 marrons glacés émiettés
- Moule à pudding

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Ajouter à la crème de marron, les œufs, les jaunes, la crème, le lait. Imbiber les biscuits. Mettre dans le moule les marrons et biscuits. Verser dessus le reste de mix. Filmer.  
Placer dans le panier vapeur puis dans la cuve avec 20 cl d'eau.  
Cuisson sous pression : 25 min  
Placer une nuit au froid. Savourer avec une sauce au chocolat chaude.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

1 min



ingrédients :



4



- Piment de cayenne
- 1 càc de purée de coriandre
- 1/2 jus de citron vert
- 10 cl de lait de coco
- 24 grosses crevettes décortiquées
- 5 cl de fumet de poisson
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.  
 Décortiquer les crevettes.  
 Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
 Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



8 min

5 à 10 min

5 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 480 g de riz japonais
- 100 g de porc haché
- 60 g de carottes tranchées
- 47 cl de bouillon dashi (ou fumet de poisson)
- 2 cl de sauce soja
- 1 càc de poudre de gingembre
- 2 càs de saké
- 3 càs de shiitaké ou champignons de Paris émincés
- 1 càc de sucre

convertisseur

minuteur



Mettre tous les ingrédients dans la cuve et mélanger.  
Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

☰ menu



## Soupe à la mode chinoise

🔍 Rechercher une recette par mots clés

10 min

5 à 10 min

4 min



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 100 cl de bouillon miso ou dashi (ou de légumes)
- 250 g de tofu coupés en dés
- 100 g de poireau lavé et taillé en julienne
- 60 g de champignons noirs chinois séchés réhydratés émincés
- 50 g de nouilles chinoises aux oeufs

convertisseur

minuteur



Placer tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Choucroute

 menu

 5 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 6 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 600 g de choucroute cuite
- 1 saucisse de morteau coupée en tranches épaisses
- 320 g de pommes de terre coupées en 4
- 4 tranches de lard fumé
- 12 cl de vin blanc alsacien
- 4 saucisses de strasbourg
- 4 tranches de saucisson fumé à l'ail
- 0,5 palette de porc fumée
- 6 baies de genièvre

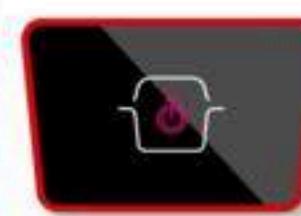
convertisseur

minuteur



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

Cuisson sous pression : 6 min  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



4 min

5 à 10 min

4 min



ingrédients :



4



- 600 g de carottes tranchées surgelées
- 10 cl d'eau
- 25 g de beurre doux
- 2 càs de persil haché surgelé
- 15 g de sucre semoule

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Assaisonner et servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu

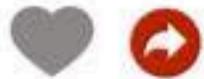

## Mignon de porc à la papaye

 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

 9 min



Ingrédients :



4



- 1 càs d'huile végétale
- 700 g de filet mignon de porc
- 100 g d'oignons émincés
- 1 papaye (ou mangue) en cubes
- 200 g de carottes émincées
- 1 càc de cannelle en poudre
- 7 cl de vin blanc moelleux
- 7 cl de bouillon de légumes
- Sel et poivre



Verser l'huile dans la cuve.  
 Colorer le porc durant 3 minutes par face. Retirer la viande. Ajouter les liquides et les légumes. Mélanger.  
 Assaisonner de sel, poivre et cannelle. Remettre la viande sur les légumes.  
 Servir avec des féculents ou une purée de courge.



ma note :

Annotations privées (0)

☰ menu



## Salade de boulgour aux herbes

🔍 Rechercher une recette par mots clés

8 min



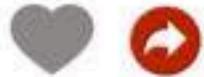
5 à 10 min

démarrer la recette

7 min

voir le pas à pas

★★★★★



ingrédients :



4



- 240 g de boulgour
- 30 cl d'eau
- 1 càs de vinaigre balsamique blanc
- 2 oranges (en suprême)

convertisseur

minuteur



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

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



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

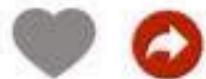
menu



12 min

5 à 10 min

3 min



ingrédients :



4



- 1 càc de sucre
- 1 càs de coriandre hachée surgelée
- 1 càs de sauce soja
- 120 g d'oignons émincés surgelés
- 175 g de maïs
- 60 g de shiitake ou champignons de Paris émincés
- 75 g de dés de poitrine fumée
- 8 gambas entières crues
- 80 cl de fond de volaille
- 80 g de carottes émincées

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Préparer les ingrédients.  
Émincer les oignons.  
Émincer les champignons.  
Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



12 min

5 à 10 min

10 min



ingrédients :



4



- 8 poures épluchées
- 1 l de vin rouge
- 200 g de sucre semoule
- 3 anis étoilés
- 1 bâton de canelle

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Cuisson sous pression : 10 min  
Laisser refroidir et servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


# Champignons au fromage

 Rechercher une recette par mots clés

 6 min

 5 à 10 min

 4 min


démarrer la recette

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 350 g de champignons de Paris
- 200 g de pommes de terre épluchées et coupées en cubes
- 75 cl de bouillon de volaille
- 60 g d'oignons en dés surgelés
- 40 g de fromage frais
- 1 càs de persil haché
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Cuisson sous pression : 4 min  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

7 min



voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 poires conférences mures
- 15 cl d'eau
- 45 g de sucre
- 1 gousse de vanille coupée en 2 et grattée
- 150 g de chocolat 50% haché finement dans un grand bol
- 10 g de beurre demi-sel, placé sur le chocolat
- 30 g de crème fraîche épaisse, mise avec le beurre sur le chocolat
- Pour accompagner : glace à la vanille et chantilly

convertisseur

minuteur



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

Cuisson sous pression : 7 min

Sortir les poires. Couvrir le chocolat du sirop obtenu. Fouetter et servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



20 min

5 à 10 min

6 min



ingrédients :



4



- 2 càs d'huile végétale
- 4 filets de lotte (150 g)
- 2 échalotes émincées
- 15 cl de vin blanc
- 6 cl de cognac
- 200 g de julienne de carottes
- 100 g de julienne de blanc de poireau
- 2 càc de concentré de tomate
- 200 g de bisque de homard
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve.  
 Colorer légèrement les filets de lotte. Les retirer.  
 Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger en grattant les suc.  
 Remettre le poisson sur les légumes.  
 Servir avec du riz parfumé à l'estragon.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Compote poire banane

Rechercher une recette par mots clés

10 min

5 à 10 min

2 min



démarrer la recette

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 2 bananes, pelées et en tronçons
- 2 càc de jus de citron
- 2/3 gousse de vanille, grattée
- 4 poires conférence pas trop mûres, pelées et en cubes
- 5 cl d'eau
- 50 g de sucre

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.  
Couper les poires en cubes.  
Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Egoutter et mixer dans un saladier. Garder au frais une nuit avant de savourer.  
Garder au frais une nuit avant de savourer.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



6 min

5 à 10 min

3 min



ingrédients :



4



- 400 g de brocoli frais
- 80 g de beurre doux
- 30 g de poudre d'amandes
- 2 càs de persil haché
- 15 cl d'eau
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf le brocoli.  
Mettre le brocoli dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Saumon maïs et petits pois

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

 2 min




ingrédients :



4



- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de fumet de poisson
- 120 g de maïs
- 150 g de moutarde
- 4 pavés de saumon de 100 g
- 50 g de petits pois surgelés
- Sel et poivre



Préparer les ingrédients.

Mettre la crème liquide, la moutarde, le maïs, les petits pois et les filets de saumon dans la cuve.

Ajouter le fumet de poisson, le sel et le poivre et démarrer la cuisson. Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

www.cookeojbh.fr

 menu


# Soupe de lentilles et lardons

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

 18 min


démarrer la recette

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 150 g de lentilles
- 100 g de pommes de terre, en cubes
- 75 cl de bouillon de veau
- 70 g d'oignons surgelés coupés en dés
- 1 càc d'huile végétale
- 80 g de lardons fumés
- Poivre

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire revenir les oignons et les lardons pendant 2 à 3 minutes.  
Ajouter le reste des ingrédients.  
Mixer et servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



5 min



5 à 10 min

démarrer la recette

10 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 cuisses de lapin coupées en 2 et farinées
- 1 oignon épluché et émincé
- 13 cl de jus d'orange (frais)
- 1 zeste d'orange
- 200 g de tomates concassées
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- Sel et poivre
- 2 càs d'huile
- 2 càs de miel
- 4 pincée de 4 épices

convertisseur

minuteur



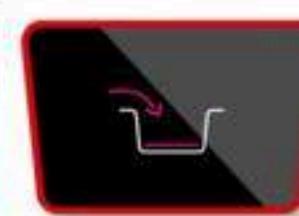
Verser l'huile dans la cuve.

Faire dorer les cuisses sur toutes les faces. Ajouter les oignons et les faire colorer avec le 4 épices. Déglacer avec 5 cl d'eau.

Ajouter le jus et les zestes d'orange, les tomates concassées, le miel et les olives. Saler et poivrer.

Cuisson sous pression : 10 min

Servir avec des pâtes.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Soupe de pois cassés

Rechercher une recette par mots clés

menu



5 min

5 à 10 min

15 min



ingrédients :



4



- 250 g de pois cassés (secs)
- 1 oignon émincé
- 80 cl d'eau
- 4 fromage frais en portions
- Sel et poivre
- 2 sucres en morceaux

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Placer tous les ingrédients dans la cuve. Mélanger.  
Cuisson sous pression : 15 min  
Mixer et savourer.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

# mon cookeo

## Poulet au riz

[menu](#)


8 min

5 à 10 min

7 min

[démarrer la recette](#)
[voir le pas à pas](#)

**ingrédients :**


4

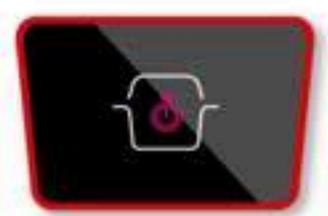


- 600 g de filets de poulet émincés
- 450 g de riz
- 75 cl de fond de volaille
- 3 tranches de gingembre frais
- 40 g de vert de poireau
- 1/2 càc de sel
- 4 càs de sauce soja
- 4 càs de miel

[convertisseur](#)
[minuteur](#)


Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf le soja et le miel.  
Mélanger.

Ajouter la sauce soja et le miel. Melanger.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

[Ajouter](#)

## Rillettes de maquereau

Rechercher une recette par mots clés

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

1 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 300 g de filet de maquereau
- 60 g d'échalote épluchée et finement ciselée
- 60 g de crème fraîche épaisse
- 10 cl de vin blanc
- 100 g de beurre demi-sel
- 2 càs de cerfeuil haché
- 2 càc de câpres hachés
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Placer les échalotes et le vin dans la cuve. 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. Emitter, retirer les arêtes des filets. Ajouter les échalotes et les autres ingrédients.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

 menu


## Sauté de crevettes tandoori

 Rechercher une recette par mots clés

 6 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 2 min

 ★★★★★

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 1 citron (jus)
- 10 g de gingembre frais haché
- 15 cl d'eau
- 2 càc d'épices tandoori
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, dégermées, hachées
- 6 branches de coriandre fraîche hachées
- 600 g de crevettes décortiquées
- 800 g de petits bouquets de chou romanesco lavé
- Sel

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.

Décortiquer les crevettes.

Faire revenir les crevettes, les épices, le gingembre et l'ail.

Saler. Ajouter le jus de citron et retirer.

Mettre l'eau, le sel et le chou romanesco dans la cuve.

Servir le chou avec une noix de beurre, dresser autour les crevettes et la coriandre.



ma note : ★★★★★

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



20 min

5 à 10 min

2 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 2 càs d'huile de tournesol
- 4 filets de volaille
- 100 g d'oignons émincés
- 300 g de concassée de tomate
- 60 g de pâte d'arachide
- 500 g de patate douce en dés (cuites 10 min à la vapeur)
- 13 cl d'eau
- Sel, poivre
- 2 gousses d'ail, pelées et finement hachées

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Colorer les filets de volaille 3 minutes par face. Ajouter l'oignon.  
Mélanger. Prolonger la cuisson 1 minute.  
Ajouter tous les autres ingrédients.

Servir avec du riz blanc.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



20 min

5 à 10 min

6 min



ingrédients :



4



- 4 bols de légumes en petits dés (carottes, poireaux)
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 80 cl d'eau
- Sel, poivre
- 1 càs de cerfeuil ciselé
- Fromage
- Croutons de pain

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre le beurre dans la cuve.  
Ajouter les légumes, mélanger pour les enrober. Ajouter la farine et mélanger pour bien répartir la farine autour des légumes.  
Ajouter l'eau, le sel et le poivre.  
Agrémenter de cerfeuil, fromage et croutons de pain. Servir bien chaud !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



2 min

5 à 10 min

3 min



Ingrédients :



4



- 1.2 kg de moules fraîches
- 150 g d'oignons surgelés émincés
- 20 cl de vin blanc
- 3 càs de persil haché
- Sel et poivre

convertisseur

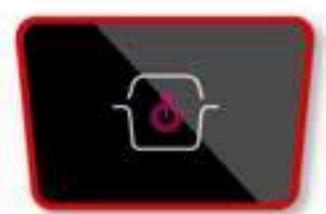
minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Echine de porc au Xérès

 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

 70 min



Ingrédients :



4



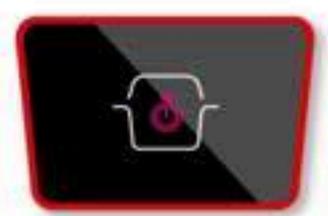
- 900 g d'echine de porc entière
- 2 oignons coupés en 2
- 4 carottes coupées en rondelles
- 4 navets coupés en 2
- 2 branches de céleri branche émincé
- 1 bouquet garni
- 4 gousses d'ail pelées, dégermées et coupées en 2
- 4 cl de vinaigre de xérès
- 2 càc de gros sel
- 8 cl d'eau



Placer viande et légumes dans la cuve. Verser le vinaigre, compléter d'eau, à peine à hauteur des ingrédients. Ajouter le bouquet. Assaisonner.

Cuisson sous pression : 70 min

Servir accompagné de riz blanc et de moutarde à l'ancienne.



ma note :

Annotations privées (0)

 menu


## Nouilles chinoises au surimi

 Rechercher une recette par mots clés

 8 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 3 min



voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 280 g de nouilles chinoises (poids cru)
- 53 cl d'eau
- 300 g de surimi coupé en petits cubes
- 3 càs d'huile de sésame
- 2 càc de gingembre frais râpé
- 150 g de carottes épluchées et coupées en petits cubes
- 2 jus de citron vert
- 50 g de cacahuètes
- 2 càs de sauce soja claire (sucrée)
- 4 branches de coriandre fraîche ciselées

convertisseur

minuteur



Mettre l'eau, les carottes, la sauce soja et les pâtes dans la cuve.  
Mélanger.

Cuisson sous pression : 3 min

Ajouter le jus de citron, l'huile, les cacahuètes, le surimi et la coriandre ciselée.


 ma note : 

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Sauté d'agneau aux pignons

 Rechercher une recette par mots clés

 8 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 20 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



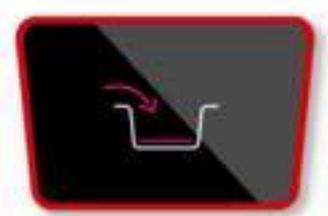
- 600 g de gigot d'agneau, paré, découpé en cubes de 50 g et fariné
- 1 oignon émincé
- 4 càs d'huile d'olive
- 12 cl de vin blanc
- 280 g de semoule fine
- 30 g de pignons de pin
- 8 feuilles de menthe ciselées
- Sel et poivre
- 28 cl d'eau
- 20 g de beurre

convertisseur

minuteur



Mettre l'eau, la moitié de l'huile et du sel dans la cuve.  
Verser sur la semoule, laisser gonfler à côté.  
Dorer la viande sur toutes les faces dans l'huile. Faire dorer les oignons et les pignons.  
Ajouter le vin, le sel et le poivre.  
Cuisson sous pression : 20 min  
Ajouter le beurre à la semoule. Servir avec le sauté d'agneau et la menthe.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



12 min



5 à 10 min

démarrer la recette

20 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



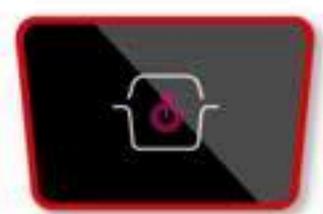
- 280 g de lentilles vertes du Puy
- 600 g de palette demi sel en cubes
- 1 oignon émincé
- 200 g de carottes coupées en cubes
- 45 cl d'eau
- 2 feuille de laurier
- Poivre
- 2 pincées de thym

convertisseur

minuteur



Mettre dans la cuve les lentilles, les oignons, les carottes, le laurier, le thym et les cubes de viande. Poivrer. Ajouter l'eau.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



5 min

5 à 10 min

3 min



ingrédients :



4



- 540 g de gnocchi
- 100 g de coulis de tomate
- 10 cl d'eau
- 3 pincées de safran (pistils ou poudre)
- 60 g de crème fraîche épaisse
- 2 càs de basilic ciselé
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Placer tous les ingrédients dans la cuve sauf le basilic. Bien mélanger et fermer.

Servir agrémenté du basilic, accompagné d'une roquette et de jambon italien.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Oeufs brouillés

 menu

 5 min

 5 à 10 min

 0 min



Ingrédients :



4



- 6 oeufs bio
- 8 cl de lait
- 60 g de crème fraîche
- 40 g de beurre
- Sel et poivre
- 1 càs d'huile végétale
- 1 càc de cerfeuil ciselé
- 1 càc de ciboulette ciselée



Verser l'huile dans la cuve.  
Ajouter tous les ingrédients. Remuer à la spatule en bois ou silicone, sans arrêt jusqu'à ce que les œufs soient cuits.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

www.cookeojbh.fr

menu



## Petits pois carottes lardons

Rechercher une recette par mots clés

10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

3 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 500 g de petits pois surgelés
- 1 oignon ciselé
- 200 g de lardons
- 50 g de beurre
- 200 g de carottes coupées en dés
- 7,5 cl de bouillon de volaille
- 1 càs de menthe fraîche ciselée
- Sel et poivre
- 1 cœur de laitue coupé en cubes

convertisseur

minuteur



Mettre le beurre dans la cuve.  
Faire colorer les lardons, ajouter les carottes et les oignons. Les laisser colorer quelques minutes.  
Ajouter les petits pois surgelés, les cœurs de laitue et le fond de volaille. Mélanger. Saler et poivrer.  
Cuisson sous pression : 3 min  
Ajouter la menthe. Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

☰ menu



## Foie gras au confit de figue

🔍 Rechercher une recette par mots clés

20 min

5 à 10 min

7 min

★★★★★



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 250 g de foie gras frais, éveiné
- 2 càc de confit de figue (ou de rose)
- Sel et poivre
- Terrine en verre rentrant dans le panier vapeur

convertisseur

minuteur



Assaisonner le foie gras. Le napper légèrement de confit.

Le presser dans une terrine en verre.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve. Placer la terrine dans le panier vapeur puis dans la cuve.

Cuisson sous pression : 7 min

Plonger dans un bain d'eau froide. Garder au frais 2 jours avant de servir.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



10 min

5 à 10 min

6 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 2 magrets de canard paré, et un peu dégraissé
- 2 oranges, en suprêmes
- 1/2 zeste d'orange
- 1 citron, en suprême
- 1 oignon doux
- 200 g de carottes émincées
- 7.5 cl d'eau
- 7.5 cl de jus d'orange
- Sel et poivre
- 2 càs de sauceline®

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Colorer les magrets, côté peau en premier, 4 minutes par face. Retirer un peu de gras. Ajouter les autres ingrédients sauf la Sauceline®.

Lier la sauce avec la Sauceline®. Servir avec des tagliatelles !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

1 min



ingrédients :



4



- 4 morceaux d'espadon de 60 g
- 400 g de saint-jacques
- 60 g de beurre doux
- 40 g de câpres entières
- 3 càs de jus de citron
- 1 càs de coriandre hachée
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf les herbes.  
Ajouter la coriandre et servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

4 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 2 magrets de canard paré
- 5 cl de cognac
- 15 cl de bouillon de volaille (ou fond de veau)
- 15 g de poivre vert écrasé
- 15 cl de crème liquide
- 15 g de beurre
- Sel
- 2 càs de sauceline®
- 20 asperges vertes

convertisseur

minuteur



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



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



5 min

5 à 10 min

0 min



démarrer la recette

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 36 cl de crème liquide
- 18 cl de lait
- 33 g de fécule de maïs
- 45 g de sucre
- 2/3 gousse de vanille, grattée
- Verrines

convertisseur

minuteur



Ajouter le mélange de fécule, sucre, lait, crème et vanille. Cuire en mélangeant jusqu'à épaississement. (3 à 5 min)  
Répartir dans des verrines. Manger tiède ou froid.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

35 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 800 g de pilons de coq (ou de dinde) farinés
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 200 g de lardons
- 15 cl de vin rouge
- 2 oignons émincés
- 200 g de carottes émincées
- Sel et poivre
- 1 bouquet garni
- 10 cl de fond de veau
- 2 càs d'huile d'arachide

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.

Faire dorer les pilons de coq. Retirer. Faire dorer lardons, oignons, champignons et carottes, en plusieurs fois si nécessaire.

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

Cuisson sous pression : 35 min

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



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Tacos au boeuf

 menu


8 min

5 à 10 min

5 min




Ingrédients :



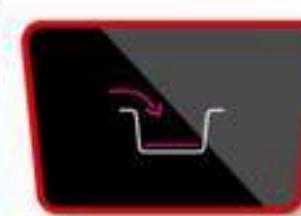
4



- 1 càs d'huile d'olive
- 500 g de viande de boeuf hachée
- 150 g d'oignons émincés
- 30 g de sauce salsa pour tacos
- 400 g de tomates pelées en conserve et son coulis
- 5 cl d'eau
- Feuilles de laitues hachées
- Fromage rapé
- Sel, poivre, cumin
- 8 tortillas pour tacos




Verser l'huile dans la cuve.  
 Faire dorer la viande et l'oignon pendant 3 min. Mélanger pour casser les morceaux de viande.  
 Ajouter les tomates et l'eau. Mélanger pendant 1 minute. Assaisonner.  
 Garnir les tortillas pour Tacos Ajouter la salade et du gruyère. Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

www.cookeojbh.fr

## Velouté de potimarron

Rechercher une recette par mots clés

menu



10 min

5 à 10 min

8 min



ingrédients :



4



- 900 g de potimarron pelé et coupé en cubes
- 200 g d'oignons coupés en cubes
- 50 cl d'eau
- Sel et poivre
- 2 gousses d'ail dégermée
- 2 càs de crème fraîche épaisse

convertisseur

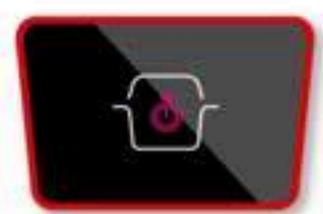
minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Placer tous les ingrédients sauf la crème, dans la cuve.  
Ajouter la crème et mixer. Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

15 min



ingrédients :



4



- 1 jaune d'oeuf
- 1 oeuf entier
- 75 g de sucre
- 25 g de fécule de maïs
- 65 g de crème fraîche épaisse
- 20 cl de lait de coco
- 10 cl d'eau
- Ramequins

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mélanger les œufs et le sucre. Ajouter la fécule.  
Ajouter la crème et le lait de coco.  
Répartir dans les ramequins et les filmer.  
Placer dans le panier vapeur puis dans la cuve avec 20 cl d'eau.

Laisser refroidir et placer au frais quelques heures avant de servir.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Tajine d'agneau aux pruneaux

 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 15 min

voir le pas à pas




ingrédients :



4



- 20 cubes farinés d'épaule d'agneau de 30 g
- 1 oignon pelé et émincé
- 20 pruneaux dénoyautés
- 20 amandes entières
- 2 càc de graines de sésame grillées
- Sel et poivre
- 2 càc de cannelle en poudre
- 3 càs d'huile d'olive
- 15 cl d'eau
- 2 càs de miel liquide

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
 Colorer les cubes de viande farinés dans l'huile chaude en plusieurs fois si besoin.  
 Ajouter les autres ingrédients dans la cuve. Mélanger.  
 Cuisson sous pression : 15 min  
 Agrémenter de sésame et servir avec de la semoule.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



8 min



5 à 10 min

démarrer la recette

6 min

★★★★☆

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 1 càc de curry
- 1 càs de gingembre haché
- 1/2 càc de cumin
- 10 cl de sauce soja
- 18 cl de lait de coco
- 2 càs de miel
- 240 g de riz basmati
- 46 cl d'eau
- 600 g d'aiguillettes de poulet, émincées
- 70 g de beurre de cacahuète

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.

Mettre le lait de coco et la sauce soja dans la cuve.

Ajouter les morceaux de poulet, les épices et le gingembre. Remuer, ajouter le miel et le beurre de cacahuètes, retirer.

Retirer tous les ingrédients de la cuve et les remplacer par le riz et l'eau. Saler.

Rajouter le poulet au riz pour le réchauffer. Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

4 min



ingrédients :



4



- 1 kg de citrouille épluchée et coupée en gros cubes
- 1 càs de curry
- 1,5 càs de zestes d'orange
- 6 cl d'huile d'olive
- 8 cl de jus d'orange
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Poulet au curry vert

Rechercher une recette par mots clés

menu



10 min

5 à 10 min

4 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 90 g de petits pois
- 100 g de courgettes coupées en rondelles
- 600 g de blancs de poulet coupés en morceaux
- 150 g d'oignons émincés
- 25 cl de lait de coco
- 1,5 càs de curry vert
- 1,5 càs d'huile
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire revenir les oignons et le poulet pendant 4 min.  
Ajouter le reste des ingrédients. Remuer.

Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

☰ menu



## Brioche perdue en pudding

🔍 Rechercher une recette par mots clés

15 min

5 à 10 min

30 min

★★★★☆



démarrer la recette

voir le pas à pas

ingrédients :



4



- 2 oeufs
- 50 g de sucre
- 1 cl de lait
- 2 càs d'eau de fleur d'oranger
- 8 tranches de brioche
- Sucre glace (pour décorer)
- Moule rond chemisé

convertisseur

minuteur



Mélanger oeufs et sucre.  
Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.  
Plonger les tranches de brioche dans ce mix. Placer dans un moule rond chemisé.  
Filmer le moule. Placer dans le panier vapeur, puis le tout dans la cuve remplie de 20 cl d'eau.  
Passer un couteau autour et démouler. Saupoudrer de sucre glace et manger tiède. Agrémenter de quelques morceaux d'orange.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

menu



4 min



5 à 10 min

démarrer la recette

5 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



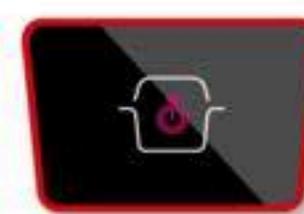
- 22 cl d'eau
- 50 g de miel liquide
- 2 poires, coupées en cubes
- 100 g de semoule fine
- Cannelle en poudre

convertisseur

minuteur



Placer les cubes de poire, le miel, l'eau et la cannelle dans la cuve. Verser le sirop sur la semoule. Laisser reposer 5 min.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



5 min

5 à 10 min

8 min



ingrédients :



4



- 80 g de lardons
- 80 g de roquefort
- 10 cl de fond de veau ou de volaille
- 8 cl de crème liquide
- 4 quenelles
- 2 càs de noix hachées

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Faire fondre le fromage et les lardons.  
Ajouter la crème, le fond de veau et les quenelles.  
Ajouter les noix et servir avec une salade verte.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

35 min

★★★★☆



ingrédients :



4



- 800 g de bœuf coupé en cubes de 25 g
- 25 cl de vin rouge
- 15 cl de fond de veau
- 70 g de lardons
- 150 g d'oignons émincés
- 1 càs d'huile végétale
- 2 carottes émincées
- 300 g de champignons de Paris
- 1 bouquet garni
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire revenir tous les ingrédients sauf le liquide et le bouquet garni pendant 10 minutes.  
Ajouter le liquide et le bouquet garni.  
Cuisson sous pression : 35 min  
Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



5 min



5 à 10 min

démarrer la recette

5 min

voir le pas à pas

★★★★☆



ingrédients :



4



- Basilic ciselé
- 1 jus de citron
- 10 cl de crème liquide à 15 % mg
- 150 g de courgettes coupées finement en petits dés
- 2 càs d'huile d'olive
- 300 g de saumon fumé coupé en lamelles
- 320 g de fusilli
- 43 cl d'eau
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.

Ciseler le basilic.

Mettre l'eau, l'huile d'olive et les pâtes dans la cuve. Mélanger, saler et fermer.

Ajouter crème, jus de citron, saumon fumé, courgettes crues, basilic et poivrer.

Servir !



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


# Soupe de fraises et agrumes

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 1 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 1 citron vert (zestes)
- 10 cl d'eau
- 100 g de sucre
- 12 feuilles de basilic
- 3 oranges (zestes et suprêmes)
- 400 g de fraises équeutées, coupées en quatre

convertisseur

minuteur



Préparer les ingrédients.  
 Lever vos suprêmes d'orange.  
 Couper finement vos feuilles de basilic.  
 Mettre les fraises, l'eau, le basilic, les zestes d'orange et de citron vert dans la cuve. Ajouter le sucre.  
 Mixer, laisser refroidir. Au moment de servir, ajouter les suprêmes d'orange.



ma note :

Annotations privées (0)

Ajouter

☰ menu



## Bolognaise comme un chef

🔍 Rechercher une recette par mots clés

15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

45 min



voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 480 g de viande de bœuf hachée
- 1 oignon émincé
- 200 g de carottes émincées
- 600 g de tomates concassées et son coulis
- 7,5 cl de vin rouge
- 100 g de lardons
- 2 càc de sel et poivre
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 g d'ail dégermé et haché
- 60 g de céleri branche émincé

convertisseur

minuteur



Verser l'huile d'olive.

Dorer la viande. Ajouter les lardons, les oignons et les carottes.

Verser le vin. Ajouter les tomates concassées, le céleri et l'ail. Saler et poivrer.

Cuisson sous pression : 45 min

Servir avec des pâtes.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Pommes de terre écrasées

 Rechercher une recette par mots clés

 7 min

 5 à 10 min

 10 min


 démarrer la recette

 voir le pas à pas


Ingrédients :



4



- 1.2 kg de pommes de terre pour purée coupées en cubes
- 120 g de beurre
- 16 cl d'eau
- 3 càs de crème fraîche
- 0.5 càc de muscade moulue
- Sel et poivre
- Lait

 convertisseur

 minuteur


Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf le lait.  
 Mixer, assaisonner. Ajouter du lait pour arriver à la consistance souhaitée.  
 Servir !


 ma note : 

Annotations privées (0)

 Ajouter

# mon cookeo

## Crème Dubarry

 menu

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 3 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 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

convertisseur

minuteur



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.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

## Calamars à la tomate

Rechercher une recette par mots clés

menu



5 min

5 à 10 min

1 min



ingrédients :



4



- 900 g de rondelles de calamars surgelées
- 15 cl de sauce tomate
- 5 cl de vin blanc
- 1 càs de basilic
- 1 càs d'ail
- 1.5 oignons émincés
- 1 bouquet garni
- 0.5 cube de bouillon de légumes
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

convertisseur

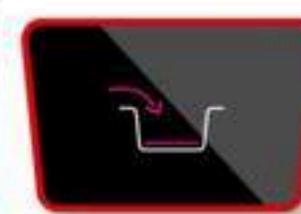
minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile d'olive dans la cuve.  
Faire revenir l'oignon et l'ail.  
Ajouter les autres ingrédients.  
Servir avec du riz.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

 menu


## Terrine de poires et épices

 Rechercher une recette par mots clés

 20 min

 5 à 10 min

 5 min



Ingrédients :



4



- 500 g de poires pelées, coupées en cube
- 24 cl d'eau
- 60 g de sucre
- 10 g de gélatine en feuilles, ramollie dans un bol d'eau glacée
- 1 bâton de cannelle
- 2/3 gousse de vanille grattée
- Moule à cake

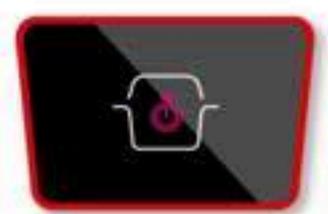


Préparer les ingrédients.

Placer tous les ingrédients sauf la gélatine dans la cuve.

Mixer le jus avec la gélatine. Placer les poires dans le moule, y verser le jus. Garder au froid.

Servir !



ma note :

Annotations privées (0)

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

1 min



voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 700 g de bœuf haché
- 100 g d'haricots rouges cuits
- 100 g d'oignon pelé et émincé
- 150 g de poivron vert épépiné et taillé en batonnets de 3 cm de long
- 2 càc de concentré de tomate
- 150 g de cheddar ou mimolette râpé
- 2 càc de mélange d'épices tex-mex
- Huile végétale
- 4 tortilla de 20 cm de diamètre
- 4 feuilles de laitue

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Ajouter les poivrons et les oignons, les attendrir quelques minutes.  
Ajouter le concentré de tomate, les haricots, la viande, les épices.  
Saler. Bien mélanger.  
Cuisson sous pression : 1 min  
Ajouter le fromage. Mélanger. Garnir les tortilla de laitue puis de la préparation.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



15 min

5 à 10 min

15 min



ingrédients :



4



- 4 tranches de jarret de veau (1 tranche par personne)
- 2 càs de farine
- 2 càs d'huile végétale
- 400 g de tomates en quartiers (ou tomates pelées en conserve)
- 100 g d'oignons émincés
- 2 branches de céleri, épluchés et ciselés
- 10 cl de bouillon de veau
- 200 g de gros raisins blancs coupés en 4 (et épépinés idéalement)
- 2 morceau de sucre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Verser l'huile dans la cuve. Fariner les tranches de jarret. Colorer le jarret 3 min de chaque côté, retirer Remplacer par oignon et céleri. Mélanger, puis verser le bouillon. Ajouter les autres ingrédients. Servir avec des spaghettis ou des penne rigatti et du parmesan fraîchement râpé.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

# mon cookeo

## Minestrone

 menu


10 min

5 à 10 min

5 min






Ingrédients :



4



- 35 g de mini penne (petites pâtes)
- 2 gousses d'ail hachée
- 135 g d'haricots blancs cuits en conserve
- 35 cl de jus de tomate
- 265 g de macédoine surgelée
- 2 càc de pistou
- 100 g d'oignons émincés
- 25 cl d'eau
- Sel et poivre
- 1 càs de basilic ciselé




Placer tous les ingrédients (sauf le basilic) dans la cuve.  
Ajouter le basilic et servir.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

menu



7 min

5 à 10 min

4 min



ingrédients :



4



- 4 maquereaux entiers coupés en deux
- 1/2 càs de poudre de gingembre
- 3 càs de sucre semoule
- 4 càs de vin blanc ou saké
- 4 càs de pâte de miso
- 30 cl d'eau
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Navarin d'agneau printanier

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

 25 min


 démarrer la recette

 voir le pas à pas


Ingrédients :



4



- 1 kg d'agneau coupé en cubes de 25 g
- 30 cl de fond de veau
- 200 g de petits pois surgelés
- 150 g de carottes en rondelles
- 1 càs d'huile végétale
- 1/2 càs de concentré de tomates
- 150 g d'oignons émincés
- Sel et poivre

 convertisseur

 minuteur


Verser l'huile dans la cuve.  
Faire dorer la viande et les oignons pendant 7 minutes.  
Ajouter le reste des ingrédients sauf les petits pois.  
Cuisson sous pression : 25 min.  
Ajouter les petits pois et servir.


 ma note :     

Annotations privées (0)

 Ajouter

menu



6 min

5 à 10 min

3 min



ingrédients :



4



- 700 g d'émincé de dinde
- 1,5 càs de moutarde de dijon
- 1 càs de poudre de paprika
- 3 cl de crème liquide
- 15 cl de fond de veau
- 1 càs de persil haché
- 1 oignon ciselé
- 1 càs d'huile végétale
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min



5 à 10 min

démarrer la recette

3 min

★★★★☆

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 240 g de pois chiches cuits
- 60 g de vermicelles fins
- 60 g d'oignons émincés
- 100 g de carottes émincées
- 500 g de concassée de tomate en boîte
- Sel et poivre
- 0.67 càc de cumin en poudre
- 70 cl d'eau
- 2 càc de coriandre fraîche hachée

convertisseur

minuteur



Placer tous les ingrédients sauf la coriandre dans la cuve.  
Ajouter la coriandre ciselée et servir.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

☰ menu



## Boulettes de veau et menthe

🔍 Rechercher une recette par mots clés

15 min



5 à 10 min

démarrer la recette

3 min

★★★★★

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 400 g de veau haché
- 15 cl de fond de veau
- 1,5 citron (zestes)
- 2 càs d'huile d'olive
- 12 feuilles de menthe fraîches hachées
- 4 tranches de pain de mie hachées (25 g chacune)
- Sel et poivre
- 2 jaunes d'œuf
- 600 g de courgettes coupées en petits cubes
- 60 g d'olives vertes

convertisseur

minuteur



Mélanger veau, menthe, jaunes d'œufs, pain de mie. Saler et poivrer.  
Former des boulettes de 40 g. Verser l'huile dans la cuve.  
Faire revenir les boulettes de veau. Retirer. Faire revenir les courgettes.  
Ajouter le fond de veau, les zestes de citron, les olives, remettre les boulettes sur le dessus.  
Cuisson sous pression : 3 min  
Servir les boulettes de veau à la menthe avec les courgettes.



ma note : ☆☆☆☆

Annotations privées (0)

Ajouter

www.cookeojbh.fr

 menu


# Pudding rose et framboise

 Rechercher une recette par mots clés

 15 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 35 min

voir le pas à pas



Ingrédients :



4



- 2 œufs
- 55 cl de lait entier
- 8 cl de sirop de rose (ou sirop de grenadine)
- 16 biscuits roses de reims coupés en 3 (ou boudoirs)
- 150 g de framboises
- 100 g de framboises pour décorer
- Sucre glace pour décorer
- Moule à charlotte chemisé de papier cuisson

convertisseur

minuteur



Mélanger œuf, sirop, lait. Y ramollir les biscuits Verser dans le moule avec les framboises.

Filmer le moule et placer le dans le panier vapeur.

Verser 40 cl d'eau dans la cuve puis y placer le panier vapeur.

Cuisson sous pression : 35 min

Garder au froid 8 h. Passer un couteau autour. Démouler. Décorer. Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter



5 min

5 à 10 min

5 min



démarrer la recette

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 4 saucisses de montbéliard
- 400 g de mélange de champignons forestiers en boîte
- 8 cl de porto
- 4 càs d'huile d'olive
- 350 g de champignons de Paris émincés
- 4 pincées de persil plat haché
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur



Verser l'huile dans la cuve.  
Faire sauter les champignons de Paris. Après quelques minutes, ajouter le mélange forestier.  
Piquer une fois la peau des saucisses. Ajouter les saucisses et le porto. Saler et poivrer.  
Cuisson sous pression : 5 min  
Couper les saucisses en rondelles, ajouter aux champignons le persil plat. Servir.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

menu



10 min

5 à 10 min

2 min



ingrédients :



4



- 4 médaillons de lotte (100g)
- 2 càs de purée de coriandre
- 3 cl d'huile d'olive
- 10 cl d'eau
- 1 càs d'ail haché
- 1 morceau de citron confit
- Sel et poivre

convertisseur

minuteur

démarrer la recette

voir le pas à pas



Mettre tous les ingrédients dans la cuve.  
Servir !



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter

 menu


## Pannacotta citron et poire

 Rechercher une recette par mots clés

 10 min

 5 à 10 min

démarrer la recette

 6 min

voir le pas à pas



ingrédients :



4



- 40 cl de crème liquide
- 6 càs de sucre
- 1 citron vert (jus et zestes)
- 2 càs de cassonade
- 3 feuilles de gelatine de 2 g
- 200 g de poires à chair ferme épluchées et coupées en petits dés
- 7 g de beurre
- 7 cl d'eau
- Verrines

convertisseur

minuteur



Mettre la gelatine à ramollir dans un peu d'eau glacée.  
Placer la crème dans la cuve.  
Ajouter le sucre, les zestes et la gélatine, fouetter jusqu'à totale dissolution. Répartir dans des verrines. Placer 6 h au frais.  
Placer les cubes de poires dans la cuve avec le beurre, le jus du citron, l'eau et la cassonade.  
Cuisson sous pression : 6 min  
Servir les pannacotta recouvertes d'une cuillère de compote de poires.



ma note : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Annotations privées (0)

Ajouter