

Faites les courses...

Cookeo fait la recette !



recettes



entrée



plat



dessert



Brocoli aux amandes



Brocoli frais	300 g	400 g	500 g
Beurre doux	80 g	80 g	80 g
Poudre d'amande	30 g	30 g	30 g
Persil haché	2 cs	2 cs	2 cs
Eau	150 ml	150 ml	150 ml
Sel & poivre			



Soupe crabe & maïs



Maïs surgelé	200 g	300 g	400 g
Miettes de crabe	100 g	120 g	150 g
Fond de Volaille	500 ml	750 ml	1 L
Oignons surgelés	50 g	100 g	120 g
Semoule de maïs	2 cs	3 cs	4 cs
Epices Raz el Hanout	1 cc	2 cc	3 cc



Ratatouille au cumin



Ratatouille surgelée	600 g	800 g	1 kg
Jus de tomate	5 cl	10 cl	15 cl
Poudre de cumin	1 cc	1/2 cs	1 cs
Basilique haché	1/2 cs	1 cs	1 cs



Caviar d'aubergines



Aubergine épluchées et découpées en morceaux	350 g	700 g	1 kg
Ail surgelé	10 g	15 g	20 g
Oignons surgelés	50 g	100 g	150 g
Basilique surgelé	1/2 cs	1 cs	1 cs
Huile d'olive	2 cs	3 cs	3 cs
Eau	50 ml	100 ml	100 ml



Carottes glacées



Carottes tranchées surgelées	350 g	600 g	1 kg
Eau	30 ml	40 ml	50 ml
Beurre doux	15 g	25 g	50 g
Persil haché surgelé	1 cs	2 cs	3 cs
Sucre semoule	10 g	15 g	20 g



Champignons à la grecque



Champignons de paris surgelés	800 g	1 kg	1,2 kg
Huile d'olive	50 ml	60 ml	60 ml
Jus de citron	2 cs	3 cs	3 cs
Groignes de coriandre	20	25	25
Sel & Poivre			
Concentré de tomate	1 cs	2 cs	2 cs



Salade haricots et saumon



Haricots verts surgelés	600 g	800 g	1 kg
Dés de saumon fumé	80 g	100 g	150 g
Huile d'olive	50 ml	60 ml	60 ml
Persil haché	2 cs	2 cs	3 cs
Echalotte hachée	2 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			



Soupe de Gambas



Gambas entières crues	4	8	12
Maïs Surgelé	150 g	175 g	275 g
Oignons émincés surgelés	80 g	120 g	150 g
Coriande haché surgelée	1 cc	1 cs	1,5 cs
Fond de veau	400 ml	800 ml	1 l



Hummus



Pois chiches	100 g	200 g	250 g
Fond de volaille	200 ml	250 ml	350 ml
Persil haché	2 cs	3 cs	3 cs
Poudre de cumin	1/4 cc	1/2 cc	1 cc
Beurre doux	40 g	60 g	70 g



Soupe de lentilles et lardons



Lentilles	100 g	150 g	300 g
Pommes de terre en morceaux	80 g	100 g	200 g
Bouillon de veau	500 ml	750 ml	1.5 L
Oignons surgelés en morceau	30 g	70 g	120 g
Huile végétale	1 cc	1 cc	1 cc
Dés de lardons fumés	40 g	80 g	150 g



Pommes de terre écrasées



Pommes de terre en morceaux	800 g	1 kg	1,2 kg
Huile d'olive	120 ml	150 ml	200 ml
Noix de muscade pilée	1/4 cc	1/2 cc	1/2 cc
Eau	50 ml	50 ml	70 ml
Sel et poivre			



Minestrone



Macédoine surgelée	200 g	300 g	400 g
Oignons surgelés	50 g	80 g	100 g
Ail surgelé	5 g	10 g	10 g
Jus de tomate	125 ml	250 ml	500 ml
Pesto	1/2 cs	1/2 cs	1 cs
Haricots blancs conserve égouttés	100 g	150 g	200 g



Soupe de miso



Carottes épluchées en morceaux	30 g	60 g	90 g
Pomme de terre épluchée en morceaux	50 g	100 g	150 g
Bouillon dashi	600 ml	800 ml	1 L
Poireau en morceaux	100 g	125 g	175 g
Pâte de miso	1,5 cs	3 cs	4,5 cs



Champignons au fromage



Champignons de paris	250 g	350 g	550 g
Pommes de terres épluchées	150 g	200 g	250 g
Bouillon de volaille	400 ml	750 ml	1 L
oignons surgelés hachés	30 g	60 g	120 g
Fromage frais	20 g	40 g	60 g



Citrouille végétarienne



Citrouille épluchée et découpée	800 g	1 kg	1,2kg
Curry	1/2 cs	1 cs	1 cs
Zests d'orange	1 cs	1,5 cs	1,5 cs
Huile d'olive	50 ml	60 ml	60 ml
Jus d'orange	25 ml	40 ml	40 ml
Sel et poivre			



Poulet balsamique



Ailes de poulet	6	12	18
Ail haché surgelé	1/2 cs	1/2 cs	1 cs
Vinaigre balsamique	3 cs	3,5 cs	5 cs
Miel	3 cs	3 cs	4 cs
Ketchup	3 cs	3 cs	5 cs
Eau	250 ml	250 ml	350 ml



Bœuf bourguignon



Bœuf en morceaux de 25g	600 g	800 g	1 kg
Vin rouge	200 ml	250 ml	350 ml
Fond de veau	100 ml	150 ml	150 ml
Lardons	50 g	70 g	100 g
Oignons	100 g	150 g	200 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs



Lotte chermoula



Medallions de Lotte (100g)	2	4	6
Purée de coriandre	1 cs	2 cs	2 cs
Huile d'olive	20 ml	30 ml	40 ml
Eau	100 ml	100 ml	100 ml
Ail haché	1 cc	1 cs	1 cs
Sel et poivre			



Pilons de poulet au curry



Pilons de Poulet	4	8	12
Curry en poudre	1 cs	2 cs	2 cs
Oignons	100 g	150 g	200 g
Laït de coco	200 ml	200 ml	150 ml
Fond de veau	150 ml	150 ml	150 ml
Sel et poivre			



Poulet au riz



Emincé de filets de poulet	300 g	600 g	900 g
Riz	300 g	450 g	525 g
Fond de veau	500 ml	750 ml	875 ml
Oignons	100 g	150 g	200 g
Carottes	50 g	75 g	100 g
Set et poivre			



Chili con carne



Viande de bœuf hachée	600 g	800 g	1 kg
Cumin en poudre	2 cs	2 cs	2 cs
Haricots rouges cuits	300 g	400 g	500 g
Sel et poivre			
Jus de tomate	300 ml	400 ml	500 ml
Oignons surgelés	150 g	200 g	250 g



Porc à la chinoise



Poitrine de porc (morceaux de 200 g)	400 g	800 g	1 kg
Ail surgelé	10 g	20 g	25 g
Sauce soja	10 ml	15 ml	20 ml
Miel	3 cs	5 cs	8 cs
Eau	200 ml	300 ml	400 ml
Gingembre frais écrasé			



Blanquette de veau



Veau coupé en cubes	600 g	800 g	1,2 kg
Oignons	100 g	150 g	250 g
Eau	150 ml	250 ml	300 ml
Crème	150 ml	250 ml	300 ml
Champignons de paris	200 g	200 g	350 g
Fécule de pomme de terre	1 cs	2 cs	3 cs



Colin aux crevettes



1/2 filet de colin surgelé (50g)	8	12	18
Petites crevettes	120 g	180 g	270 g
Champignons émincés surgelés	60 g	120 g	150 g
Bisque de homard ou soupe de poisson	100 ml	100 ml	150 ml
Crème liquide	50 ml	50 ml	60 ml
Sel et poivre			



Crevettes à la coriandre



Grosses crevettes	12	24	36
Crème liquide	50 ml	50 ml	50 ml
Fumet de poisson	50 ml	50 ml	50 ml
Purée de coriandre	1 cs	1 cs	1 cs
Tomates en boîte pelées	100 g	100 g	100 g
Sel et poivre			



Merlu au court bouillon



Merlu en pavé de 400g	1	2	3
Vin blanc	300 ml	300 ml	300 ml
Eau	150 ml	150 ml	150 ml
Carottes tranchées	100 g	100 g	100 g
Oignons	100 g	100 g	100 g
Poivres en grains	20	20	20



Crevettes au court bouillon



Grosses crevettes crues surgelées	12	16	24
Oignons	80 g	100 g	150 g
Eau	400 ml	500 ml	650 ml
Poivre	5 g	5 g	10 g
Carottes tranchées	50 g	50 g	75 g
Thyme and bay leaves			



Saumon mais et petits pois



Pavé de saumon de 100g	2	4	6
Maïs surgelé	100 g	120 g	150 g
Petits pois surgelés	40 g	50 g	75 g
Moutarde	100 g	150 g	150 g
Crème liquide	100 ml	100 ml	100 ml
Fumet de poisson	100 ml	100 ml	100 ml



Tortellini au jambon



Tortellini au jambon	240 g	480 g	720 g
Crème liquide	150 ml	150 ml	275 ml
Huile d'olive	20 ml	20 ml	30 ml
Parmesan rapé	40 gr	40 gr	60 gr
Sel et poivre			



Goulash à la Hongroise



Boeuf en morceaux de 25g	600 g	800 g	1 kg
Paprika	1 cs	2 cs	3 cs
Poudre de cumin	1 cs	2 cs	2 cs
Fond de veau	150 ml	150 ml	150 ml
Eau	150 ml	150 ml	150 ml
Sel et poivre			



Riz à la japonaise



Riz japonais	240 g	480 g	720 g
Porc haché	50 g	100 g	150 g
Carottes tranchées	30 g	60 g	90 g
Bouillon de dashi	250 ml	500 ml	750 ml
Sauce soja	15 ml	30 ml	45 ml
Poudre de gingembre	1/2 cc	1 cc	1 cc



Emincé de porc aux poivrons



Rôti de porc émincé	600 g	900 g	1.2 kg
Poivrons rouges épépinés et coupés en batons	1	2	2
Poivrons verts épépinés et coupés en batons	1	1	1
Sel et poivre			
Fond de veau	100 ml	100 ml	150 ml
Oignons surgelés	100 g	150 g	200 g



Dinde à la moutarde



Emincé de dinde	400 g	700 g	1 kg
Moutarde de Dijon	1 cs	1,5 cs	2 cs
Paprika	1/2 cs	1 cs	1,5 cs
Crème liquide	200 ml	300 ml	300 ml
Fond de veau	100 ml	150 ml	150 ml
Persil haché	1 cs	1 cs	1,5 cs



Maquereaux miso



Moitiés de maquereaux	2	4	6
Poudre de gingembre	1/2 cs	1/2 cs	1 cs
Sucre semoule	2 cs	3 cs	4 cs
Saké ou vin blanc	2 cs	4 cs	6 cs
Pâte de miso	2 cs	4 cs	6 cs
Eau	150 ml	300 ml	400 ml



Moules



Moules fraîches	1 kg	1,2 kg	1,4 kg
Oignons surgelés	100 g	150 g	200 g
Vin blanc	200 ml	200 ml	250 ml
Persil haché	2 cs	3 cs	3 cs



Rôti de bœuf à la moutarde



Rôti de bœuf	600 g	800 g	1 kg
Vin blanc sec	150 ml	150 ml	150 ml
Moutarde	1 cs	2 cs	3 cs
Oignons surgelés	100 g	150 g	150 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Sel et poivre			



Porc aux crevettes



Crevettes hachées	60 g	120 g	200 g
Porc haché	100 g	200 g	300 g
Poudre de gingembre	1 cc	1 cc	1/2 cs
Shiitake ou champignons de paris hachés	30 g	40 g	50 g
Eau	500 ml	500 ml	500 ml
Sel et poivre			



Lapin aux olives



Moitiés de cuisses de lapin	2	4	6
Olives vertes	50 g	70 g	100 g
Jus de tomate	50 ml	70 ml	100 ml
Fond de veau	150 ml	150 ml	200 ml
Oignons surgelés	100 g	150 g	200 g
Ail surgelé	5 g	7,5 g	10 g



Gnocchi au safran



Gnocchi de pomme de terre	250 g	500 g	760 g
Crème liquide	150 g	150 g	200 g
Ail haché	1/2 cs	1 cs	1 cs
Safran	1 cs	1 cs	1 cs
Eau	200 ml	200 ml	275 ml
Sel et poivre			



Saumon au safran



Pavés de saumon de 70g	4	8	12
Fumet de poisson	25 cl	25 cl	50 cl
Safran	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Coriandre moulue	1/2 cc	1/2 cc	1/2 cc
Morceaux de poireau	250 g	250 g	350 g
Sel et poivre			



Brandade de morue



Dos de cabillaud en pavés de 100g	2	4	6
Sauce tomate	100 ml	150 ml	200 ml
Persil haché	1 cs	1 cs	2 cs
Tranches de pommes de terre (1mm)	90 g	170 g	250 g
Ail haché	1/2 cs	1/2 cs	1 cs
Eau	60 ml	80 ml	100 ml



Navarin d'agneau printanier



Agneau en morceaux de 25g	800 g	1 kg	1,1 kg
Fond de veau	200 ml	200 ml	200 ml
Petits pois congelés	150 g	200 g	300 g
Rondelles de carotte	100 g	150 g	150 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Sel et poivre			



Cassolette d'espadon et st-jacques



Espadon en morceaux de 60g	2	4	6
St-Jacques	200 g	300 g	400 g
Beurre doux	60 g	60 g	80 g
Câpres entières	40 g	40 g	60 g
Jus de citron	3 cs	3 cs	4 cs
Sel et poivre			



Calamars à la tomate



Rondelles de calamar surgelées	600 g	900 g	1,2 kg
Sauce tomate	100 ml	150 ml	150 ml
Vin blanc	50 ml	50 ml	50 ml
Basilic	1/2 cs	1 cs	1 cs
Ail	1 cs	1 cs	1 cs





Soupe coco et fruits



Laat de coco	180 ml	380 ml	500 ml
Sucre semoule	60 gr	120 gr	180 gr
Eau	70 ml	140 ml	200 ml
Ananas frais en morceaux	50 g	100 g	140 g
Morceaux de banane	70 g	140 g	200 g



Crème légère au chocolat



Laat	500 ml	750 ml	1 L
Œufs	1	2	3
Sucre semoule	75 g	100 g	150 g
Corn starch	22 g	30 g	45 g
Poudre de cacao	22 g	30 g	45 g



Poires aux épices



Poires épluchées	4	8	12
Vin rouge	0,5 L	1 L	1,5 L
Sucre semoule	100 g	200 g	300 g
Anis étoilé	2	3	3
Bâtons de cannelle	0,5 g	1	1



Oreillons d'abricot vapeur



Moitiés d'abricot	8	16	24
Beurre	80 g	80 g	80 g
Sucre semoule	80 g	80 g	80 g
Pignons de pin	30 g	30 g	30 g
Eau	120 g	120 g	120 g
Sirop de grenadine	1 cs	1 cs	1 cs



Compote de fruits



Pommes épluchées et coupées en morceaux	400 g	500 g	750 g
Poirées épluchées et coupées en morceaux	150 g	200 g	250 g
Framboises surgelées	50 g	50 g	100 g
Sucre semoule	30 g	50 g	50 g
Eau	50 ml	50 ml	50 ml
Vanille liquide	1/2 cs	1/2 cs	1 cs



Ananas au sirop de vanille



Eau	350 ml	350 ml	350 ml
Sucre	250 g	250 g	250 g
Vanille	1	1	1
Ananas frais en morceaux	300 g	400 g	600 g