



90 RECETTES COOKEO VEGETARIENNES

| | |
|--|-----------|
| ABC | 4 |
| Asperges Au fromage blanc..... | 4 |
| Aubergines tomates..... | 5 |
| Bettes aux 3 fromages..... | 6 |
| Blé aux légumes | 7 |
| Boulgour à la tomate..... | 8 |
| Carottes aux oignons..... | 9 |
| Carottes à la crème..... | 9 |
| Caviar d'aubergines..... | 11 |
| Champignons oignons crème fraîche..... | 12 |
| Choux rouge | 13 |
| Coquillettes aux légumes Moulinex | 14 |
| Courgettes Roquefort..... | 14 |
| Compotée d'endives..... | 15 |
| Compotée de légumes..... | 16 |
| Courgettes vache qui rit | 16 |
| Crème de carottes..... | 17 |
| FGH | 18 |
| Flan courgette carotte..... | 18 |
| Flan de patates douces..... | 19 |

| | |
|--|-----------|
| Fusillis au roquefort | 20 |
| Gaspacho de concombre | 20 |
| Gratin chou fleur | 22 |
| Gratin dauphinois maison | 23 |
| GNOCCHIS | 24 |
| Gnocchis aux 4 fromages | 24 |
| Gnocchis tomate et safran | 25 |
| Gnocchis au curry | 26 |
| Gnocchis au safran | 27 |
| Harira de légumes | 28 |
| Haricots verts forestiers | 29 |
| Haricots beurre persillade | 29 |
| IJKL | 31 |
| Lasagnes d'aubergines | 31 |
| Légumes sautés au tofu | 32 |
| Lentilles à la marocaine | 33 |
| MNOP | 34 |
| Navets caramélisés | 34 |
| Pâtes crème basilic au cookeo | 35 |
| Petits pois à la parisienne | 36 |
| Pois chiches au curry | 37 |
| Poireaux vinaigrette | 37 |
| Poireaux à l'orientale ➡➡➡➡ | 38 |
| Poireaux à la moutarde et à la crème | 38 |
| Pois chiche vegetarian style | 39 |
| Polenta crémeuse au citron | 40 |
| Pommes de terre à la grecque | 41 |
| Pommes de terre vin blanc | 42 |
| Purée aux herbes et citron | 43 |
| Purée de brocolis | 44 |
| Purée de pois cassés | 44 |
| Purées aux herbes et citron | 45 |
| QRST | 46 |
| Quinoa aux légumes | 46 |

| | |
|--|----|
| Poireaux sauce curry | 47 |
| Quinoa vache qui rit | 47 |
| Ramequin de courgettes | 48 |
| Ratatouille Moulinex | 49 |
| Ratatouille provençale | 49 |
| Ratatouille | 50 |
| Risotto aux blettes | 51 |
| Risotto aux asperges | 52 |
| Risotto aux girolles | 53 |
| Risotto petits pois menthe | 54 |
| Risotto à la butternut | 55 |
| Riz aux courgettes | 56 |
| Riz cantonais..... | 57 |
| Salade haricots verts champignons | 58 |
| Salade tomates lentilles | 59 |
| Salade de boulgour aux herbes | 60 |
| Salade 3 haricots | 61 |
| Sauce légumes spaghettis | 62 |
| SOUPES ET VELOUTES | 63 |
| Soupe citrouille | 63 |
| Soupe au pistou | 64 |
| Soupe à l'oignon | 65 |
| Soupe poireaux pommes de terre | 66 |
| Soupe froide carottes..... | 67 |
| Soupe tomate | 68 |
| Soupe d'endives..... | 68 |
| Soupe à l'oignon | 69 |
| Soupe fenouil..... | 70 |
| Soupe légumes à l'ancienne | 71 |
| Soupe légumes du soleil..... | 72 |
| Soupe de panais..... | 72 |
| Soupe marocaine | 73 |
| Soupe douceur d'hiver | 74 |

| | |
|---|-----------|
| Soupe à la mode chinoise..... | 76 |
| Soupe de pois cassés..... | 77 |
| Soupe de carottes au cumin au cookeo | 78 |
| Velouté champignons | 79 |
| Velouté topinambours | 80 |
| Velouté courge spaghetti..... | 81 |
| Tagliatelles de courgettes..... | 83 |
| Terrine de courgettes | 84 |
| Tortellinis fromage | 84 |

ABC

Asperges Au fromage blanc

Asperges au fromage blanc

Moulinex

— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

| | |
|--|-------------------|
| 16 asperges vertes | 1 zeste de citron |
| 100 g de fromage blanc | 500 ml d'eau |
| 1 cube de bouillon kub duo légumes Maggi | |



— Instructions —

Préparer les ingrédients.

Peler légèrement les asperges. Mettre les asperges dans la cuve. Ajouter l'eau et les 2/3 du bouillon émietté.

Cuisson sous pression : 8 min.

Mélanger fromage blanc, zeste et bouillon. Servir avec les asperges.

<http://www.moulinex.fr>

Aubergines tomates



Aubergines à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Quelques branches de persil
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Huile d'olive
2 gousses d'ail
Sel
Poivre



Préparation

Lavez vos aubergines et coupez les en morceaux . Lavez et ciselez le persil .Coupez l'ail en morceaux .

Passez en mode dorer ,versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'ail et les morceaux d'aubergines .Ajoutez le persil. Versez le verre de vin blanc et l'eau . Salez et poivrez.

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez les ingrédients.

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn . Servez chaud.

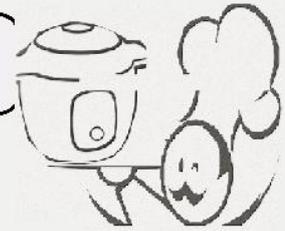
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Bettes aux 3 fromages

Bettes aux 3 fromages



2

4

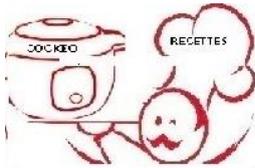
6

| | | | |
|-------------------------|-------|-------|--------|
| Bettes, verts et blancs | 500 g | 1 kg | 1.5 kg |
| Crème liquide | 10 cl | 20 cl | 30 cl |
| Gorgonzola | 50 g | 100 g | 150 g |
| Ricotta | 50 g | 100 g | 150 g |
| Parmesan râpé | 1 cs | 2 cs | 3 cs |
| Beurre | 10 g | 20 g | 20 g |
| Huile végétale | 1 cs | 1 cs | 1 cs |
| Sel et poivre | | | |

Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Placer le beurre et l'huile dans la cuve
Préchauffage
Cuire le vert des bettes.
Ajouter la crème et le gorgonzola.
Assaisonner.
Mélanger.
Arrêter de dorer
Ajouter le blanc des bettes.
Déposer la ricotta sur les légumes.
Démarrer la cuisson
Mélanger pour répartir la ricotta.
Saupoudrer de parmesan et servir.

Blé aux légumes



Blé légumes express



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de blé

1 oignon

2 tomates

1 carotte

200 g de poivrons congelés en lanières

1 petite boîte de concentré de tomates

2 cuillères à café soupe d'huile d'olive.

Sel

Poivre



Préparation

Découpez l'oignon en morceaux.

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

Epluchez et coupez la carotte en rondelles.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons.

Puis ajoutez les lanières de poivrons.

Ajoutez les tomates, les rondelles de carottes.

Versez le blé, le verre de vin blanc et 400 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

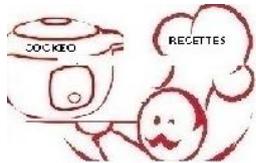
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

Boullgour à la tomate



Boullgour tomates



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de boullgour
1 petite boîte de tomates pelées
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
100 ml de vin blanc
200 ml d'eau
Sel et poivre

Préparation

Épluchez votre oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon

Ajoutez le boullgour dans la cuve puis les tomates pelées

Versez le vin blanc et l'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

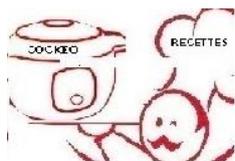
Programmez le temps indiqué sur le paquet de boullgour / 2

Servez chaud



<http://sport-et-regime.com/>

Carottes aux oignons



Cookeo

Carottes aux oignons

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

100 g d'oignons congelés
300 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 ml d'eau



Préparation

« **Fonction ingrédients** » puis « **légumes et fruits** » puis « **carottes** » choisissez enfin « **rondelles** »
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites **ok** avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Réservez les carottes en sortant le panier du cookeo .
Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en « **mode dorer** » et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez avec un féculent de votre choix par exemple ou tout simplement chaud .

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://recettescookeo.net>

Carottes à la crème

Carottes a la crème

Gaelle le Diascorn

Ingrédients :

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

Couper les carottes en rondelle
émince les oignons
En mode dorer faire revenir les
oignons une fois dorer ajouter les
carottes coupées en rondelles laisser
revenir 5 minutes avec le bouquet
garni
Ajouter 10 cl d'eau et mettre 10
minutes en cuisson rapide
Ajouter la crème fraîche avant de
servir

Caviar d'aubergines

Cookeo
Moulinex

Caviar d'aubergines



Préparation 5 mn

Cuisson 6 mn

Propoints 1 **Calories** 45

Ingrédients pour 4 personnes.

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

Préparation

Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.

Cuisson rapide

6 mn

Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil. et le jus du citron
Salez et poivrez.

Placez au frigo au moins 4 h .

Champignons oignons crème fraîche

Moulinex
cookeo

Champignons & oignons à la crème fraîche

Corinne Croisille



Ingrédients :

4 personnes :

- 500g de champignons
- 25cl de crème fraîche
- 2 oignons
- 1 c à café de jus de citron
- 2 c à soupe de persil ciselé
- sel et poivre

Épluchez et émincez les oignons.

Mettez le cookéo en manuel et dorer.

Faites fondre le beurre et ajoutez les oignons.

Faites dorer 6 minutes en mélangeant. Incorporez les champignons, le jus de citron, la crème.

Salez et poivrez.

Passez en mode cuisson rapide 7 minutes.

En fin de cuisson ajoutez le persil.

Choux rouge

cookeo

Choux rouge Patricia Delfolie

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 1 chou
- 2 Oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 c à s de cassonade
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 2 pommes golden
- Thym, Laurier
- Huile gout neutre
- 10 g de beurre
- sel, poivre

Laver, émincer le chou, les oignons et l'ail.

Mode dorer chauffer l'huile avec le beurre

Faire fondre l'oignon avec l'ail ne pas colorer

Ajouter le chou bien remuer, saler, poivrer, ajouter le thym, le laurier, le vinaigre, la cassonade. Remuer.

Ajouter 200 ml d'eau

Cuisson rapide 20 min

Ouvrir et ajouter les pommes puis cuisson rapide 5 min

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

cookeo

Chou fleur béchamel Moulinex

CHOU FLEUR BECHAMEL APPLI MON COOKEO



Ingrédients pour 4 personne(s) :

- 600 g de bouquets de chou-fleur lavés et coupés en 2
- 4 œufs calibre gros, lavés
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 65 cl de lait
- Noix de muscade
- Sel

Résumé :

Préparer les ingrédients.

Laver et couper en deux les bouquets de chou-fleur.

Verser le beurre dans la cuve.

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine et mélanger. Verser le lait froid puis faire épaissir en mélangeant.

Assaisonner.

Débarrasser. Placer 20 cl d'eau dans la cuve puis le chou-fleur dans le panier. Saler. Poser les œufs dessus.

Cuisson sous pression : 8 min.

Arranger chou, œufs écalés, béchamel puis fromage dans un plat. Gratiner et servir.

Coquillettes aux légumes Moulinex

Coquillettes aux légumes APPLI COOKEO



Ingrédients pour 4 personne(s) :

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

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Couper les carottes en dés.
Placer tous les ingrédients dans la cuve. Mélanger.
Cuisson sous pression : 5 min
Laisser reposer 2 minutes et servir immédiatement.

Courgettes Roquefort

Moulinex
cookeo

Courgettes au roquefort

Sabrina Lefevre



Ingrédients :

Pour 4 personnes

2kg de courgette
épluchées et coupées en rondelles ,
1 pot de boursin au roquefort ,
sel , poivre ,
échalottes et ail en poudre

Mettre les courgettes en rondelle dans
le cookeo et mettre sur mode dorer ,

quand c'est un peu fondue mettre le pot
de boursin au roquefort , le sel , le
poivre , 2 ca c d'échalotte en épice , de
l'ail , attendre jusqu'à la fin du
préchauffage et mettre en cuisson
rapide 4 mn !

(j'ai rajouter 2 steak de saumon sur le
dessus)

Compotée d'endives

Moulinex
cookeo

Compotée d'endives

Nathalie Danvers



Ingrédients :

- 4 Endives
- 25gr de beurre
- 1 oignon
- 2 càs de cassonade
- sel et poivre

En mode ingrédient : Endives
cuire 4 endives entières à la vapeur pendant 20mn,
Vider l'eau et les endives

En mode manuel : Dorer
Dorer 25gr de beurre+1 oignon

Ajouter les endives cuites, pendant 5mn,

Saler et poivrer
Ajouter 2 cuillères à soupe de cassonade,
cuire en mode manuel 10mn(sans ajout d'eau)

Cela fait comme une compotée, nous avons adoré!

Compotée de légumes

Moulinex
cookeo

Compotée de légumes

Carole Chaput



Ingrédients :

Pour 6 personnes

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

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

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

Courgettes vache qui rit

cookeo

courgettes à la vache qui rit

Pour 2/3pers.

- 4 petites courgettes
- 5 vaches qui rit
- sel poivre ail (en poudre ou frais peu importe)

En mode dorer, faire fondre un
peu de margarine, mettre les
courgettes, epluchées et
coupées, sel ,poivre, ail
.Tourner un coup, déposer les
vaches qui rit, passer en mode
cuisson rapide durant 3
minutes.

Crème de carottes

Moulinex
cookeo

Crème de carottes

Maylis UrvoyRougon



Ingrédients :

1 gros oignon
600 g de carottes
150 g de pommes de terre
20 g d'huile
300 g d'eau
200 g de lait
1 c à café de sel
poivre

Laver , couper les légumes.
Tout mettre dans la cuve (les légumes +
tous les ingrédients)

en mode cuisson rapide : 15 mn

Passer ensuite au mixeur pour faire une
crème .

Vous pouvez y ajouter de la vache qui rit !

Bon appetit

FGH

Flan courgette carotte

Moulinex
cookeo

Flan courgette et carotte

Fanny Der Vartanian



Ingrédients :

(pour 4 personnes)

3 petites courgettes
4 carottes
1 grosse échalote
1 gousse d ail
1 brique de 20 cl de crème
2 œufs
75 g de gruyère râpé
1 cuillère à s d huile d olive
Sel poivre
Cumin une cuillère à café

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

Flan de patate douce au lait de coco

Pour 4 pers.

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

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

Une fois cuites, mixez le reste des ingrédients.

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

Fusillis au roquefort

Cookeo

Fusillis au roquefort

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de Fusillis

200 g de roquefort

200 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 verre de lait

Sel

Poivre

Préparation

Position dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis versez le verre de lait et ajoutez le Roquefort. Faites le fondre.

Quand vous obtenez un mélange lisse. Réservez la sauce.

Déposez les Fusillis puis versez de l'eau pour couvrir (minimum 200 ml).

Faites cuire les Fusillis en passant par le programme **cuisson rapide** ou **cuisson sous pression 5 mn** (le temps indiqué sur le paquet divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez à vos pâtes la sauce que vous avez réservée en repassant par la fonction **dorer**. Mélangez et dégustez chaud.

Gaspacho de concombre

Gaspacho de concombres



| | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| Concombre, pelé épiné | 1 | 2 | 3 |
| Pain de mie, en tranche | 1 | 2 | 3 |
| Feuilles de menthe fraîche | 5 | 10 | 15 |
| Citron (jus) | 1/8 | 1/4 | 1/2 |
| Petit suisse | 1 | 2 | 3 |
| Ail | 1/2 | 1 | 2 |
| Eau | 25 cl | 45 cl | 65 cl |
| Sucre | 1 cc | 2 cc | 3 cc |
| Goutte de tabasco | 3 | 6 | 9 |

Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

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

Assaisonner de sel.

Cuisson

Laisse refroidir.

Mixer avec les autres ingrédients.

Servir bien frais.

Gratin chou fleur



Gratin de chou fleur

315 CAL

8 PP

10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml de crème fraîche

Sel

Poivre

140 g de gruyère râpé

200 g d'oignons

Huile d'olive

200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat. Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .

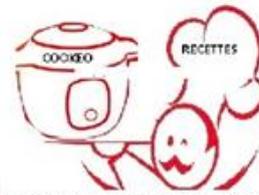
Préchauffez votre four à 180 ° .

Passez en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .

Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °

Servez chaud



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://fit-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Gratin dauphinois maison

cookeo

gratin dauphinois maison

- 700g de pdt
- 40 cl de crème légère
- 30 cl de lait 1/2 écrémé
- 1gousse d'ail pressée
- sel/poivre/noix de muscade
- 1 fourchette de beurre
- fromage râpé

Couper les pdt en lamelles de maxi 3mm d'épaisseur. Les disposer dans un plat, avec la crème, le lait, l'ail, le sel, poivre et la muscade. Bien mélanger. Tout mettre dans la cuve, cuisson rapide 10 minutes. Mettre au four avec le fromage râpé.

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

cookeo

GNOCCHIS

Gnocchis aux 4 fromages



Gnocchis aux 4 fromages

proposée par Marie-Ange Rottino



Ingrédients

pour 6 personnes:

800 gr de gnocchis,
250 ml de vin blanc,
30 ml d'eau,
2 pots de crème fraîche épaisse (17 ml x 2),
du parmesan (en morceau),
du cantal,
du gorgonzola
du comté
sel, poivre,
une CAS d'ail haché

J'ai sélectionné la recette Gnocchis au safran, pour 6 personnes, j'ai mis 800 gr de gnocchis, 250 ml de vin blanc, 30 ml d'eau, 2 paquets de crème fraîche épaisse (17 ml x 2), du parmesan (en morceau), du cantal, du gorgonzola et du comté (en ce qui concerne le fromage pour chacun j'ai mis entre 120 et 150 g et coupé en morceau), sel, poivre, une CAS d'ail haché et hop à la cuisson 5 mn.

Bon appetit un vrai délice !

© <https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Gnocchi tomate et safran

gnocchi tomate et safran

2

4

6

| | | | |
|-----------------------|---------|---------|---------|
| Gnocchi | 270 g | 540 g | 810 g |
| Coulis de tomate | 50 g | 100 g | 150 g |
| Eau | 10 cl | 10 cl | 15 cl |
| Safran | 2 pinc. | 3 pinc. | 3 pinc. |
| Crème fraîche épaisse | 40 g | 60 g | 90 g |
| Basilic frais ciselé | 1 cs | 2 cs | 3 cs |
| Sel et poivre | | | |

Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

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

Gnocchis au curry

cookeo

Gnocchis au curry

Sylvie Vuillemand

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 500 g de gnocchis
- 150 g de crème
- 200 ml d'eau
- 5 ml de curry
- sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients
dans la cuve

Mettre en cuisson rapide 5
min

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

cookeo

Gnocchis au safran



Gnocchis au Safran

proposée par Abdel Alaoui



Ingrédients

Ingrédients pour 2 personnes :

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

recette en vidéo

© <https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Harira de légumes

Harira aux légumes

2

4

6

| | | | |
|------------------------------|--------|--------|--------|
| Pois chiche cuits | 120 g | 240 g | 360 g |
| Vermicelles fins | 30 g | 60 g | 90 g |
| Oignons émincés | 30 g | 60 g | 90 g |
| Carottes émincées | 50 g | 100 g | 150 g |
| Concassée de tomate en boîte | 250 g | 500 g | 750 g |
| Sel et poivre | | | |
| Cumin en poudre | 1/3 cc | 2/3 cc | 1 cc |
| Eau | 35 cl | 70 cl | 105 cl |
| Coriandre fraîche hachée | 1 cc | 2 cc | 1 cs |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 2 mn

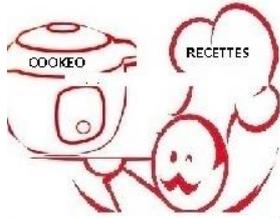
Préparation :

Placer tous les ingrédients sauf la coriandre dans la cuve.

Préchauffage.

Ajouter la coriandre ciselée et servir.

Haricots verts forestiers



Haricots verts forestiers

155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts
400 g de champignons de Paris
100 g d'oignons
1 échalote
Huile d'olive
Sel
Poivre
200 ml d'eau



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes .
Au bout de 2 mn ajoutez les champignons et les haricots verts .

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez et servez chaud .

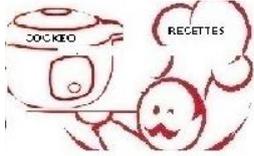
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net>



Haricots beurre persillade



Haricots beurre champignons persillade



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de haricots beurre
400 g de champignons de Paris
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail
Quelques branches de persil
300 ml d'eau
Sel
Poivre



<http://sport-et-regime.com>

Préparation

Hachez le persil et les gousses d'ail pour en faire une persillade.

Déposez dans la cuve les haricots beurre et les champignons de Paris .

Versez 300 ml d'eau .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la préparation.

Passez en mode dorer

Versez l'huile d 'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude, versez la persillade puis faites revenir les haricots beurre , les champignons de Paris pendant environ 5 mn.

Servez chaud avec une viande, un poisson de votre choix.

<https://www.facebook.com>

IJKL

Lasagnes d'aubergines

cookeo

Lasagnes d'aubergines

- 2 aubergines
- 3 boules de mozzarella
- 6 feuilles de pâtes à lasagne
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- romarin
- huile d'olive

Faire revenir les aubergines coupées en tranches, 1 fois "grillées" les retirer, faire fondre l'oignon ds l'huile, les gousses d'ail écrasées, 800g de pulpe de tomates, du romarin, sel poivre. Tout retirer, ajouter les cubes de mozza humecter les feuilles de pâte, en mettre 3 au fond, puis aubergines, puis recommencer, finir par une couche épaisse de sauce tomates cuisson 8/10 mins.

<https://www.facebook.com/groups/3052946162>

cookeo

Légumes sautés au tofu

Moulinex
cookeo

Legumes sautés au tofu

Marion Baudet-brault



Ingrédients :

3/4 pers.
1 bloc de tofu,
2 poivrons rouges,
un poivron vert,
2 tomates,
1 oignon,
1 petite boîte de pousse de soja,
sauce soja,
huile de sésame,
1 cuil. à soupe graines de sésame,
coriandre fraîche,
1/2 cuil. à café d'ail, de
coriandre, de cumin,
1 cuil. à café de sucre, piment
en poudre ou en sauce,
1 cube Miso dans 100 ml d'eau.

En mode dorer, mettre l'oignon, les graines de sésames et tous les épices (sauf le piment) dans 3 cuillères à soupe de sauce soja. Ajoutez le tofu en cubes, les poivrons coupés en lamelles, les tomates coupées, le sucre, les pousses de soja, la coriandre fraîche. Continuez la cuisson encore 3 minutes. présentez sur des assiettes et agrémentez d'un filet d'huile de sésame et de piment (selon les goûts !!!) bon appétit. On peut ajouter si on le souhaite des carottes, des brocolis, champignons chou surgelés (dans ce cas mettre en cuisson rapide 3 minutes de plus)

Lentilles à la marocaine

cookeo

lentilles à la marocaine

Pour 5 pers.

- 300 g de lentilles
- 1 oignon haché, 3 gousses d'ail écrasées
- 1 cas de concentré de tomate
- 50ml d'huile d'olive
- 1 cac de sel, 1 pincée de poivre
- 1 pincée de curcuma,
- 1 p de cumin, 1 cas de coriandre
- 900ml d'eau

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

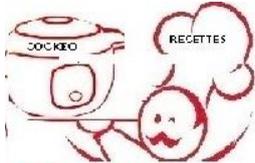
Cuisson rapide 20 minutes.

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

cookeo

MNOP

Navets caramélisés



Navets caramélisés



Préparation

Epluchez les navets et lavez les .
Coupez les navets en morceaux

Sélectionnez la fonction **Ingrédients** puis **légumes et fruits** choisissez **navets** . Indiquez le poids de vos navets puis versez 200 ml d'eau dans la cuve .
Déposez le panier vapeur dans la cuve puis lancez la cuisson (le temps est préprogrammé par cookeo). Fermez le couvercle.
Quand la cuisson est finie passez en **mode dorer** et versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les navets .
Saupoudrez avec le sucre en poudre et caramélisez.
Servez chaud



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net>

Pâtes crème basilic au cookeo

Cookeo

Pâtes crème basilic

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

150 g de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

Lavez et ciselez le basilic. Epluchez l'ail et coupez le en morceaux ou hachés le avec un hachoir.

Mode dorer

Faites revenir dans de l'huile d'olive les morceaux d'ail et le basilic ciselé. Réservez l'ensemble de ces ingrédients ;

Versez dans la cuve les pâtes et recouvrez d'eau (minimum 200 ml).

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2). Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez aux pâtes la crème fraîche et les morceaux d'ail et le basilic ainsi que le parmesan. Mélangez tous les ingrédients.

Servez chaud.

Petits pois à la parisienne

Moulinex
cookeo

Petits pois à la parisienne

Criki Cmoi



Ingédients :

500 g de petits pois écossés,
1 oignon émincé,
2 à 3 carottes en rondelles,
1 feuille de laitue,
1 cube de bouquet garni
et du beurre

Faire revenir oignon et carottes dans du
beurre. Ajouter les petits pois, remuer, ils
changent un peu de couleur,

ajouter la laitue, 250 ml d'eau, la laitue,
le bouquet garni, un peu de poivre et
mettre en cuisson rapide 7 mns.

Ensuite, ajouter un morceau de beurre et
en maintient au chaud

Pois chiches au curry

Cookeo

Pois chiches au curry

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons

4 gousses d'ail

400g de pois chiches cuits

400 g de tomates pelées

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

Sel Poivre

Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir l'ail et les oignons coupés en morceaux .

Ajoutez les épices : curcuma et curry ainsi que la coriandre moulue.

Ajoutez les pois chiches et les tomates pelées et leur jus

Versez un verre d'eau

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson et servez chaud .

Poireaux vinaigrette



Poireaux vinaigrette

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux.

Préparez votre vinaigrette dans un ramequin :

Commencez par le vinaigre

Ajoutez la cuillère de moutarde et mélangez

Salez et poivrez

Ajoutez petit à petit les 4 cuillères à soupe d'huile

Ajoutez les morceaux d'échalotes

Sélectionnez la fonction Ingrédients puis choisissez Fruits et légumes puis Poireaux.

Indiquez le poids de vos poireaux.

Ajoutez dans la cuve 200 ml d'eau.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.

Commencez la recette en appuyant sur OK ; Fermez le couvercle.

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et

laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo. Servez froid avec la vinaigrette et les morceaux d'échalotes

Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 échalotes

Sel

Poivre



Poireaux à l'orientale

Cookeo

Poireaux à l'orientale

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de poireaux en rondelles congelés
- 100 g d'oignons congelés
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de curcuma
- Paprika
- Huile d'olive

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons. Quand ils ont blondi, ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez la boîte de tomates concassées. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez la cuillère à café de curcuma le jus de citron puis saupoudrez de paprika. Salez et poivrez . Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

Poireaux à la moutarde et à la crème

Moulinex
cookeo

Poireaux à la moutarde et à la crème

Gambiez Nathalie



Ingrédients :

- pour 4 pers
- 1kg de poireaux
- huile d olive
- 4cas de moutarde
- 4cas de creme fraiche
- 3cas de jus de citron

Coupez les poireaux en rondelle et les faire cuire 5mn av de l huile d olive en cuisson rapide , apres les 5mn ajoutez la moutarde, la creme fraiche et le jus de citron ,sel et poivre et remettre 5mn en cuisson rapide
bon appétit

Pois chiche vegetarian style

pois chiche vegetarian style

| | 2 | 4 | 6 |
|---|-------|-------|-------|
| Pousses d'épinard | 100 g | 200 g | 300 g |
| Pois chiche cuits | 200 g | 400 g | 600 g |
| Mélange de céréales précuites (quinoa / lentilles) | 200 g | 400 g | 600 g |
| Pignons de pin grillés | 20 g | 40 g | 60 g |
| Tomates séchées | 30 g | 60 g | 90 g |
| Eau | 11 cl | 12 cl | 14 cl |

Sel et poivre

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

- Mettre un peu d'huile et les tomates séchées dans la cuve
- Préchauffage
- Ajouter et cuire les pousses d'épinard.
- Arrêter de dorer
- Ajouter tous les autres ingrédients
- Cuisson

Polenta crémeuse au citron

Polenta crémeuse au citron

2

4

6

| | | | |
|-----------------------|----------|---------|-----------|
| Polenta | 100 g | 200 g | 300 g |
| Beurre | 20 g | 40 g | 60 g |
| Lait | 50 cl | 1 L | 1.5 L |
| Citron (jus et zeste) | 1/2 | 1 | 1,5 |
| Crème liquide 15% MG | 10 cl | 15 cl | 20 cl |
| Thym | 2 pinc. | 4 pinc. | 6 pinc. |
| Sel | | | |
| Piment d'Espelette | 1/2 Pinc | 1 Pinc. | 1.5 pinc. |

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 7 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson : 8 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson : 9 mn

Mettre dans la cuve le lait, le beurre, le sel, le piment d'Espelette, les zestes de citron et le thym.

Préchauffage

Ajouter la polenta.

Mélanger avec une spatule en bois.

Arrêter de dorer.

Cuisson

Fouetter pour mélanger le lait et la polenta.

Ajouter la crème et jus de citron, bien fouetter.

Pommes de terre à la grecque

Pomme de terre à la Grecque



| | | | |
|------------------------------|-------|-------|--------|
| Pommes de terre, en dés | 450 g | 900 g | 1.4 kg |
| Consombre, en dés | 150 g | 300 g | 450 g |
| Oignons rouges émincés | 20 g | 40 g | 60 g |
| Feta en cubes et en marinade | 70 g | 150 g | 200 g |
| olives noires dénoyautées | 30 g | 60 g | 90 g |
| Huile d'olive | | | |
| Citron jaune | 1/2 | 1 | 1.5 |
| Sel et poivre | | | |

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

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

Cuisson

Laisser refroidir puis ajouter les autres ingrédients.

Mélanger et servir bien froid.

Pommes de terre vin blanc

Moulinex
cookeo

Pommes de terre au vin blanc

Corinne Croisille



Ingrédients :

pour 4 personnes :

- 1kg de pommes de terre
- 50g de margarine
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 oignons émincés
- 1 verre de vin blanc
- sel et poivre

Épluchez, laver les pommes de terre et coupez-les en quartiers.

Mettre le Cookéo en mode manuel et dorer.

Faites fondre la matière grasse, ajouter les oignons et dorer les pommes de terre. Salez et poivrez.

Saupoudrez de farine.

Mélangez bien et délayez avec le vin blanc.

Passez en mode cuisson rapide 12 minutes, bon appetit !

Purée aux herbes et citron

purée aux herbes et citron

| |  2 |  4 |  6 |
|----------------------------|---|--|---|
| Pommes de terre pour purée | 600 g | 1,2 kg | 1,8 kg |
| Beurre | 60 g | 120 g | 180 g |
| Eau | 8 cl | 16 cl | 24 cl |
| Sel et poivre | | | |
| Persil frais ciselé | ½ CS | 1 CS | 1 ½ CS |
| Cerfeuil frais ciselé | ½ CS | 1 CS | 1 ½ CS |
| Citron bio (jus et zeste) | 1 | 2 | 3 |

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

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 .

Purée de brocolis



Purée de brocolis aux amandes

Proposée par Brigitte Guillot



Ingrédients

Brocoli frais
Beurre
Poudre d'amande
Persil haché
Eau
Sel poivre

c'est simple prendre la recette du cookeo entrée brocoli aux amandes

et a la fin de cuisson mixer comme une puré et rajouter du lait!

Trop bon!

©<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Purée de pois cassés

Moulinex
cookeo

Purée de pois cassés

Karine Mathieu Boukansa



Ingrédients :

pour 6 pers.

300 g de pois cassés ,
le même volume en eau,
3 gousses d'ail écrasés,
1 cs d'huile d'olive,
sel

En mode ingrédients lentille
le temps baissé à 15 min,
tout mettre dans le cookeo et lancer la
cuisson. quand c'est cuit, mixé c'est prêt

Purées aux herbes et citron

purée aux herbes et citron

| | 2 | 4 | 6 |
|----------------------------|-------|--------|--------|
| Pommes de terre pour purée | 600 g | 1,2 kg | 1,8 kg |
| Beurre | 60 g | 120 g | 180 g |
| Eau | 8 cl | 16 cl | 24 cl |
| Sel et poivre | | | |
| Persil frais ciselé | ½ cs | 1 cs | 1 ½ cs |
| Cerfeuil frais ciselé | ½ cs | 1 cs | 1 ½ cs |
| Citron bio (jus et zeste) | 1 | 2 | 3 |

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

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 .

QRST

Quinoa aux légumes

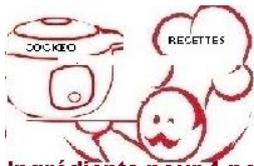
Quinoa aux légumes

| |  2 |  4 |  6 |
|-----------------------------|---|--|---|
| Quinoa | 120 g | 240 g | 360 g |
| Bouillonde légumes | 18 cl | 34 cl | 50 cl |
| Courgettes, en petits cubes | 100 g | 200 g | 300 g |
| Huile d'olive | 2 cs | 4 cs | 6 cs |
| Oignons nouveaux émincés | 1 | 2 | 3 |
| Carottes, en petits cubes | 100 g | 200 g | 300 g |
| Poivrons rouges | 1/2 | 1 | 1.5 |
| Fenouil, en petits cubes | 30 g | 60 g | 90 g |
| Beurre | 10 g | 20 g | 30 g |
| Sel et poivre | | | |

2P Préparation : 5 mn Cuisson ; 5 mn
4P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn
6P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn

Préparation:
Verser l'huile dans la cuve
Préchauffage
Faire colorer les oignons, les poivrons, les carottes et le fenouil.
Arrêter de dorer.
Ajouter le quinoa, le bouillon de légumes et les courgettes.
Saler et poivrer.
Cuisson
Après la cuisson
Ajouter le beurre, servir chaud ou froid.

Poireaux sauce curry



Poireaux sauce curry



Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux
200 g de crème fraîche
2 cuillères à soupe de curry
1 cuillère à soupe de moutarde mi forte
Sel
Poivre
200 ml d'eau
Persil

Préparation

Lavez vos blancs de poireaux puis coupez-les en rondelles.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Pendant la cuisson préparez une sauce avec 200 ml de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de curry, une cuillère à soupe de moutarde mi forte. Mélangez, salez et poivrez.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.

Servez froid avec la sauce curry



Quinoa vache qui rit

cookeo

quinoa carotte vache qui rit

Pour 2 pers.

- 1 oignon
- 3 carottes coupées en cubes
- 120 g de quinoa
- 20 cl d'eau avec bouillon de légumes
- 2 vaches qui rit

Faire dorer des oignons et 3 carottes coupées en cubes, ajouter 120 g de quinoa, 20 cl d'eau avec un bouillon de légumes, cuisson rapide 6 mins, en fin de cuisson ajouter 2 vaches qui rit.

Ramequin de courgettes

cookeo

Ramequin de courgette

Pour 2 pers.

- 1 courgette
- 2 càs d'huile
- 3 oeufs
- 50 ml de crème fraîche
- 1 petit sachet de gruyère rapé
- ail, persil, basilic, sel, poivre, quelques noisettes de beurre.

Mode dorer, faire revenir la courgette coupée dans l'huile. Dans 1 plat, battre les oeufs avec la crème, le gruyère, les herbes, sel, poivre. Quand les morceaux sont dorés, les ajouter à la préparation et mettre dans 1 grand ramequin ou 2 petits. Laver la cuve et y mettre 700 ml d'eau. Mettre le ramequin avec noisettes de beurre dans le panier, cuisson 10 mins, avec film alim.

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

cookeo

Ratatouille Moulinex

RATATOUILLE APPLI MON COOKEO



Ingrédients pour 4 personne(s) :

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

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Emincer les oignons.
Dégermer l'ail.
Ciseler le basilic.
Verser l'huile dans la cuve.
Faire colorer les aubergines. Ajouter les poivrons. Après 3 minutes, ajouter les oignons puis les courgettes.
Ajouter la concassée de tomates, l'ail et les herbes de Provence. Saler et poivrer.
Cuisson sous pression : 8 min
Ajouter le basilic frais ciselé.
Servir !

Ratatouille provençale

cookeo

Ratatouille provençale

Nanie Jaune D'oeuf

Ingrédients

Pour 2-3 personnes :

- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 2 petites courgettes
- 3 ou 4 tomates (selon la taille)
- 1 Echalote
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de provence
- Sel poivre selon votre goût

Au préalable éplucher et couper tous les légumes.
Les réserver séparément. Penser à mettre un peu de citron sur vos morceaux d'aubergine afin d'éviter qu'elles noircissent.
Mettre le cookeo en « mode dorer » avec 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire revenir 2 petites minutes l'ail et l'échalote. Ajouter ensuite les 3 poivrons et laissez cuire 3-4 minutes. Ajouter ensuite l'aubergine et laissez cuire à nouveau 3-4 minutes. Mettre les courgette et laissez cuire le tout 7-8 minutes. Ajouter les dés de tomates assaisonnez avec le sel, le poivre et les herbes de Provence. Arrêter le « mode dorer » et régler le cookeo sur cuisson rapide 10 minutes.
Fermer, patienter c'est prêt !
Accompagner votre recette de riz et d'une viande.

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

cookeo

Ratatouille

Ratatouille

2 4 6

| | | | |
|---------------------------|-------|-------|-------|
| Tomates concassées | 200 g | 400 g | 600 g |
| Aubergines, en petits dés | 150 g | 300 g | 450 g |
| Courgettes, en petits dés | 150 g | 300 g | 450 g |
| Huile d'olive | 2 cs | 4 cs | 6 cs |
| Oignons émincés | 1 | 2 | 3 |
| Poivrons rouges, en dés | 1 | 2 | 3 |
| Ail | 1 g | 2 g | 3 g |
| Basilic frais ciselé | 2 cc | 4 cc | 6 cc |
| Herbes de provence | 1 cc | 2 cc | 3 cc |
| Sel et poivre | | | |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn
4P Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn
6P Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Verser l'huile

Préchauffage

Faire colorer les aubergines.

Ajouter les poivrons.

Après 3 minutes, ajouter les oignons puis les courgettes.

Ajouter la concassée de tomates, l'ail et les herbes de provence.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter le basilic frais ciselé.

Servir !

Risotto aux blettes

cookeo

Risotto aux blettes

Emelyne Baguet

Ingrédients :

- 250g de feuilles de blettes
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc (25cl)
- 180g de riz a risotto
- huile d'olive
- sel, poivre
- 1 l de bouillon de legumes
- 1 cube faitout
- 2 c à s de crème fraîche

Laver les feuilles de blettes, les rouler, les trancher finement.

Pendant ce temps faire revenir l'oignon dans un peu d'huile en mode DORER.

Quand ils deviennent translucide ajouter le riz jusqu'à ce qu'il devienne aussi transparent.

Ajouter le vin blanc et mélanger jusqu'à absorption.

Ajouter les blettes et un peu de bouillon+ le faitout.

Cuisson rapide 15 min.

Ajouter la crème

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

cookeo

Risotto aux asperges

Moulinex
cookeo

Risotto au Asperges

Corinne Croisille



Ingrédients :

4 personnes :

240g de riz
700g d'asperges vertes
1 oignon
1 litre de bouillon de légumes
6cl de vin blanc sec
1 cuillère à soupe d'huile
15g de margarine
poivre

Lavez les asperges et coupez-les en rondelles.

Mettez le cookeo en mode manuel et dorer.

Faites fondre la margarine et faites revenir les asperges et l'oignon.

Poivrez.

Ajoutez l'huile.

Incorporez le riz.

Mouillez avec le vin blanc et le bouillon.

Mettez en cuisson rapide 20 minutes.

Risotto aux girolles

Risotto aux girolles

2

4

6

| | | | |
|--------------------------|--------|-------|--------|
| Riz arborio pour risotto | 100 g | 200 g | 300 g |
| Echalottes émincées | 30 g | 60 g | 90 g |
| Huile d'olive | 2 cs | 4 cs | 6 cs |
| Eau | 20 cl | 40 cl | 60 cl |
| Vin blanc | 3 cl | 6 cl | 9 cl |
| Girolles | 100 g | 200 g | 300 g |
| Mascarpone | 1 cs | 2 cs | 3 cs |
| Parmesan râpé | 1 cs | 2 cs | 3 cs |
| Persil Haché | 1/2 cs | 1 cs | 1.5 cs |
| Sel et poivre | | | |

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Verser la moitié de l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Dorer les girolles dans l'huile.

retirer.

Verser le reste d'huile, ajouter le riz et l'oignon.

Mélanger jusqu'à nacrer le riz.

Arrêter de dorer

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

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le mascarpone.

Mélanger.

Terminer par le parmesan

Risotto petits pois menthe

risotto petits pois menthe

| | 2 | 4 | 6 |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| Riz arborio pour risotto | 100 g | 200 g | 300 g |
| Oignons émincés | 30 g | 45 g | 90 g |
| Huile d'olive | 1 cs | 2 cs | 3 cs |
| Eau | 20 cl | 40 cl | 60 cl |
| Vin blanc | 3 cl | 6 cl | 9 cl |
| Petits pois surgelés | 60 g | 120 g | 180 g |
| Mascarpone | 1 cs | 2 cs | 3 cs |
| Parmesan râpé | 1 cs | 2 cs | 3 cs |
| Sel et poivre | | | |
| Feuilles de menthe fraîche | 5 | 10 | 15 |

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter le riz et l'oignon.

Mélanger jusqu'à nacrer le riz.

Après dorure

Ajouter l'eau, le vin blanc et les petits pois.

Asaisonner.

Cuisson

Après la cuisson.

Ajouter le mascarpone et la menthe.

Mélanger.

Servir avec le parmesan

Risotto à la butternut

Moulinex
cookeo

Risotto à la butternut et chèvre frais

Aurélia Garcia



Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 400 gr de riz arborio
- 1 oignon blanc
- 500 gr de courge butternut
- 40 gr de beurre
- 200 ml de lait
- 1l de bouillon de légumes
- 100 gr de chèvre frais
- Parmesan
- 1 cc de curry
- sel, poivre

Emincer l'oignon et éplucher, épépiner, et couper en cube d'1 cm la courge butternut.

Dans la cuve du cookeo, en mode dorer mettre le beurre, l'oignon blanc et la butternut, faire revenir pendant 3mn.

Ajouter le riz et dorer 3 mn de plus, ajouter le lait, le bouillon, le curry, le sel, le poivre et mettre en cuisson rapide 15 mn.

Dès la fin de la cuisson, ouvrir le cookéo, ajouter le chèvre et le parmesan, bien mélanger et mettre en maintien au chaud 3 mn.

Vous pouvez déguster !

Riz aux courgettes

Moulinex
cookeo

Riz aux courgettes

Jean-Claude Lyonne



Ingrédients :

4 personnes :

325 gr de riz
500 gr de courgettes
un bouillon de légume
1 oignon
sel et poivre
crème fraîche ou sauce tomate

Faites revenir l'oignon quelques minutes (fonction dorer) ajouter le riz et 4 verres d'eau . Remuez, salez et poivrer.

Coupez les courgettes en rondelles les ajouter au dessus.
Mettez le bouillon cube émietté.
Fonction cuisson rapide 15 mn

Au moment de servir, enlever du jus si c'est trop liquide et versez la crème fraîche ou sauce tomate ou nature c'est selon !

J'ai accompagné ce plat de cuisse de poulet !

Riz cantonais

Cookeo
Moulinex

Riz cantonais



Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe
150 g d'oignons congelés
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites
3 cuillères à soupe de lardons
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)
500 ml d'eau

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les œufs en brouillade puis réservez-les.

Faites dorer les lardons puis les oignons.

Ajoutez le maïs, les crevettes, le riz.

Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

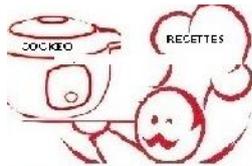
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.

Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Salade haricots verts champignons



Salade haricots verts champignons



ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts
200 g de champignons de Paris
200 ml d'eau
sel poivre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 jus de citron pressé



Préparation

Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.
Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l'air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .

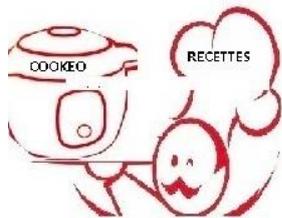
Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l'ail .

Servez froid

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://recettescookeo.net>

Salade tomates lentilles



Salade tomates lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

Thym

Persil

1 cuillère à café d'ail déshydraté

4 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

300 ml d'eau

Sel

Poivre



Préparation

Lavez et coupez vos tomates cerise.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 300 ml d'eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles à l'air libre en les déposant dans un saladier

Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l'huile.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym et de persil.

Versez la cuillère d'ail déshydraté .mélangez l'ensemble.

Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo

Dégustez froid.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net>



Salade de boulgour aux herbes

Salade de boulgour aux herbes



| | | | |
|----------------------------|--------|-------|--------|
| Boulgour | 120 g | 240 g | 360 g |
| Eau | 17 cl | 30 cl | 47 cl |
| Vinaigre balsamique blanc | 1/2 cs | 1 cs | 1.5 cs |
| Oranges (en suprêmes) | 1 | 2 | 3 |
| Tomate confites émincées | 50 g | 100 g | 150 g |
| Huile d'olive | 25 g | 50 g | 75 g |
| Basilic frais ciselé | 1 cc | 2 cc | 3 cc |
| Estragon frais ciselé | 1 cc | 2 cc | 3 cc |
| Menthe fraîche ciselée | 1 cc | 2 cc | 3 cc |
| Ciboulette fraîche ciselée | 1 cc | 2 cc | 3 cc |

Préparation : 8 mn Cuisson : 7 mn

Préparation :

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

Cuisson

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

Salade 3 haricots

salade aux 3 haricots

| |  2 |  4 |  6 |
|-----------------------------|---|---|---|
| Haricots verts surgelés | 200 g | 400 g | 600 g |
| Pois gourmands | 100 g | 200 g | 300 g |
| Salicorne (haricots de mer) | 40 g | 80 g | 120 g |
| Petits oignons blanc | 25 g | 50 g | 75 g |
| Huile de tournesol | 3 cc | 3 cs | 5 cs |
| Vinaigre des oignons | | | |
| Sel et poivre | | | |

Préparation : 15 mn Cuisson : 5mn

Faire une vinaigrette avec l'huile, un peu de vinaigre, des oignons, du sel et du poivre.

Ajouter quelques oignons et mettre de coté.

Placer les haricots vert et pois gourmand dans le panier vapeur.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve et y placer le panier

Après la cuisson

Laisser refroidir, ajouter la salicorne et les petis oignons.

Assaisonner de la vinaigrette

Sauce légumes spaghettis

cookeo

Sauce aux légumes pour spaghettis

Bruno Misonne

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 300g de carottes fraîches coupées en rondelles
- 600g de brocoli frais
- 5 c à s de persil moulu
- 30cl de bouillon de légumes
- 20 cl de crème légère
- sel, poivre

Mettre le bouillon de légumes dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les carottes.

En mode manuel, cuire pendant 4 min.

Ouvrir et ajouter les brocoli, puis cuisson de nouveau 4 min.

Mettre les légumes avec l'eau de cuisson et la crème, réduire en purée.

Ajuster la texture avec un peu d'eau et l'assaisonnement si nécessaire.

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

cookeo

SOUPES ET VELOUTES

Soupe citrouille

SOUPE DE CITROUILLE

Ingrédients (x personnes)

2 Grosses tranches de citrouille
3 petites pommes de terre
3 carottes
2 oignons
2 gousses d'ail
Kub
Céleri
1 c à s curry (selon les goûts)
Sel, poivre

Procédure:

Couper les légumes en morceaux. Faire revenir les oignons en mode dorer. Ensuite ajouter l'ail puis mettre les légumes. Continuer de dorer un peu en remuant. Mettre du bouillon (2 kub) recouvrir à peine les légumes, mettre le curry. Cuisson rapide 10mn. Mixer.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Soupe au pistou

Soupe au pistou



| | | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Pommes de terre, en dés | 130 g | 260 g | 400 g |
| Haricots blancs (boîte) | 100 g | 200 g | 300 g |
| Courgette, en dés | 100 g | 200 g | 300 g |
| Haricots vert | 130 g | 260 g | 400 g |
| Tomates pelées entières | 70 g | 140 g | 150 g |
| Pâtes (vermicells) | 50 g | 100 g | 150 g |
| Pistou | 75 g | 150 g | 225 g |
| Parmesan | 30 g | 60 g | 90 g |
| Eau | 45 cl | 90 cl | 1.2 L |
| Sel et poivre | | | |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf la sauce au pistou, le parmesan et la concassée de tomates.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la concassée de tomates, la sauce au pistou et le parmesan.

Servir !

Soupe à l'oignon

Soupe à l'oignon

2

4

6

| | | | |
|------------------|-------|-------|--------|
| Oignons émincés | 200 g | 400 g | 600 g |
| Beurre | 20 g | 40 g | 60 g |
| Farine | 20 g | 40 g | 60 g |
| Eau | 40 cl | 80 cl | 110 cl |
| Vin blanc | 10 cl | 20 cl | 30 cl |
| Sucre | 1 cc | 2 cc | 3 cc |
| Fromage râpé | 40 g | 80 g | 120 g |
| Croutons de pain | | | |
| Sel et poivre | | | |

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Mettre le beurre dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter les oignons, puis le sucre.

Remuer quelques minutes.

Ne pas laisser trop colorer.

Ajouter la farine.

Bien mélanger.

Ajouter l'eau et le vin.

Assaisonner.

Cuisson

Servir avec du fromage râpé et des croutons de pains.

Soupe poireaux pommes de terre



Soupe poireaux/pommes de terre

proposée par Agnès Lambolez



Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 oignon éminces
- 1 kg poireaux surgelés en rondelles
- 6 pommes de terre couper
- 1,5 litres d'eau

Mettre en mode dorer pour faire revenir l'oignon
ajouter les poireaux , faire revenir 2/3 minutes,
mettre ensuite les pommes de terre, l'eau et être en
cuisson rapide 10 min.

À la fin passe a la moulinette rajouter 1 petite
brique de crème liquide et assaisonner

Bonne appétit

Soupe froide carottes

Moulinex
cookeo

Soupe froide de carotte à l'orange et au cumin

Jean-Claude Lyonne



Ingrédients :

Pour 6 personnes :

600 gr de carottes
le jus d'une orange
1 cube de bouillon de légume
ail
sel poivre
huile d'olive
et du cumin

Éplucher les carottes et les couper en rondelles.

Faire une soupe fonction cuisson dorer faire chauffer l'huile d'olive avec l'ail coupé finement, ajouter les carottes, faire suer le tout.

Puis fonction cuisson rapide : ajouter le cube émietté et mettre de l'eau. Cuisson 7 minutes.

Mixer les carottes avec le jus d'orange et ajouter le bouillon suivant la consistance désirée.

Ajouter le sel et le poivre, le cumin. Mettre dans des verrines ou des tasses à café .

Garder au frais. Ajouter de la coriandre au moment de servir

Soupe tomate



Soupe à la tomate

proposée par Céline Pouchin



Ingrédients

4 bols:

- 5 tomates (pelées)
- 1 gousse d'ail dégermée
- 1 oignon émincé grossièrement
- concentré de tomate (selon la saison)
- 750 ml de bouillon (de légumes ou de volaille)
- sel/poivre/piment de Cayenne (juste un peu)

Mode manuel cuisson rapide

Le tout à cuire 10 minutes

et mixer (dans un autre récipient) et c'est prêt !!

©<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Soupe d'endives



Soupe d'endives

proposée par Florence Cottenceau



Ingrédients

pour 6 personnes:

- 1kg d'endives
- 800ml d'eau
- 1cube de bouillon
- Sel, poivre, sucre.

Enlevez le coeur amer des endives, couper les dans la cuve du cookéo. Y ajouter le cube de bouillon, l'eau, salez, poivrer.

Lancer le cookéo pour 13mn de cuisson.

Après avoir mixer la soupe, je rajoute une cuillère de sucre si c'est amer.

Ensuite en fonction de vos goûts vous pouvez ajouter du fromage type vache qui rit, boursin ou bien du gruyère!

Bonne apétit amis cookinautes!

©<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Soupe à l'oignon



Soupe à l'oignon

proposée par Idées Recettes Cookeo



Ingrédients

Pour 4 personnes

4 gros oignons émincés
1 cuillère à soupe de farine
3 cuillère à café de sucre
1 morceau de beurre
un cube ou bouillon dans un litre et
demi d'eau
sel/ poivre
croutons / fromage rapé

En mode MANUEL fonction dorer

faire revenir les oignons dans le beurre + sucre (3 cuillères à café) pendant au moins 10mn (faut que les oignons prennent de la couleur mais surtout ne pas les faire cramer

ajouter la cuillère à soupe de farine, bien mélanger et verser votre bouillon (cube) salé poivré bien remué
cuisson rapide 10mn
servez votre soupe avec des croutons et du gruyère!
bon appetit

© <https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Soupe fenouil

Moulinex
cookeo

Soupe de fenouil au parmesan

Jean-Claude Lyonne



Ingrédients :

Pour 4 personnes

2 fenouils
de l'ail
4 cs de parmesan
huile d'olive
sel, poivre
des pignons de pin pour décorer.

Enlever la partie externe la plus dure du fenouil y compris les branches et couper le fenouil en petits morceaux.

Dans le cookeo fonction Dorer faire revenir d'huile d'olive avec l'ail, ajouter le fenouil et faire suer pendant 1-2 minutes.

Fonction Cuisson rapide Verser l'eau . Cuire 8 minutes environ.

Passer au mixeur. Remettre la soupe dans le cookéo fonction "tenir au chaud" et y ajouter le parmesan en tournant jusqu'à ce qu'il fonde. Saler et poivrer. Servir décoré des pignons de pins et un filet d'huile d'huile. Servir chaud ou tiède.

© <https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Soupe légumes à l'ancienne



Soupe de légumes à l'ancienne

proposée par Mimi Titi



Ingrédients

1 poireau
3 carottes
5 PdE ou/et 3 courgettes
1 oignon
1 navet
1 cube bouillon de légumes
400ml d'eau
Sel/poivre

Éplucher et couper tous les légumes. Les mettre dans la cuve du cookeo.

Faire fondre le cube bouillon de légume dans l'eau et le mettre dans la cuve. Sel/poivre selon votre goût.

En mode cuisson rapide 15 min

Mettre le tout au mixeur

C'est prêt!

Soupe légumes du soleil



Soupe de légumes du soleil

proposé par Mimi Titi



Ingrédients

3 courgettes
2 poivrons
4 carottes
2 gousses d'ail
Herbe de Provence
1 cube ail et fine herbe
400ml d'eau
Sel/poivre

Éplucher et couper tous les légumes.

Les mettre dans la cuve du cookeo.

Faire fondre le cube d'ail et fine herbe dans l'eau et mettre dans la cuve. Sel Poivre et herbe de provence a votre goût.

En mode cuisson rapide 15 min

Mettre le tout au mixeur

C'est prêt

© <https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Soupe de panais

Soupe de panais

Emilie Debuissy



Ingrédients :

3 pommes de terre
2 panais
1 carotte
1 poireau
Sel et poivre

Épluchez et coupez tous les légumes, mettre dans la cuve. Les recouvrir d'eau.

Mettre en cuisson rapide
10mn.mixer et assaisonner

© <https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Soupe marocaine

cookeo

Soupe Marocaine aux mille vertus

Adeline Fournial

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 6 gousses d'ail
- 1 c à s de menthe fraîche
- 1 c à s de d'origan frais haché
- 1 pincée de pistil de safran
- 1 c à c de poivre moulu
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de farine

Eplucher les gousses d'ail et les garder entières, les mettre dans la cuve avec tous les ingrédients sauf la farine avec 1 L d'eau froide. Ensuite en mode cuisson rapide 10 min. Au dernier moment delayer la farine dans un verre d'eau froide et ajouter à la soupe tout e remuant. Remettre en cuisson rapide 5 min. Si necessaire rajouter un peu d'eau. La consistance doit être en velouté.

Soupe douceur d'hiver



Soupe "douceur d'hiver"

proposée par Inès Castryck



Cuisson rapide 10mn

Ingrédients

800g environ de Citrouille
2 petites Pommes de terre
1 Carotte
1 Oignon
1 litre d'eau
muscade
sel poivre
cube de bouillon de légumes ou kub or

Couper les légumes en cubes, les placer dans la cuve, ajouter environ 1 Litre d'eau (cela doit à peine recouvrir les légumes), une pincée de muscade, de sel et de poivre puis enfin un cube de bouillon de légumes ou un kub or. Faites cuire en cuisson rapide durant 10 minutes. A la fin de la cuisson, mixer le tout, ajouter trois à quatre cuillères à soupe de crème fraîche et mixer à nouveau. Ajuster la dose de sel à votre goût puis régalez-vous :)

Soupe à la mode chinoise

| |  2 |  4 |  6 |
|-------------------------------|---|---|---|
| Bouillon miso (ou de légumes) | 65 cl | 100 cl | 1,4 l |
| Tofu coupés en dés | 125 g | 250 g | 375 g |
| Poireaux en julienne | 50 g | 100 g | 150 g |
| Champignons noirs chinois | 30 g | 60 g | 90 g |
| Nouilles chinoises aux œufs | 25 g | 50 g | 75 g |

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Placer tous les ingrédients dans la cuve

Soupe de pois cassés

| |  2 |  4 |  6 |
|---------------------------|---|---|---|
| Pois cassés (secs) | 125 g | 250 g | 325 g |
| Oignons émincés | ½ | 1 | 1 ½ |
| Eau | 40 cl | 80 cl | 1,2 l |
| Fromage frais en portions | 2 | 4 | 6 |
| Sel et poivre | | | |
| Morceaux de sucre | 1 | 2 | 3 |

Préparation : 5 mn Cuisson : 15 mn

Préparation :
Placer dans la cuve et mélanger
Après la cuisson .
Mixer et savourer

Soupe de carottes au cumin au cookeo

Cookeo

Soupe de carottes au cumin

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de carottes

1 oignon

1 pomme de terre

750 ml d'eau

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de cumin

Sel

Poivre

20 cl de crème fraîche liquide

Coupez les carottes et la pomme de terre en morceaux

Pelez et coupez l'oignon en morceaux .

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les morceaux d'oignons puis ajoutez les carottes et les morceaux de pommes de terre .

Versez de l'eau dans la cuve et saupoudrez de cumin et de curry .

Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble des ingrédients et ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud

Velouté champignons

cookeo

velouté de champignons

- 500g de champignons
- 33 cl de crème liquide
- 1 oignon et ou échalotes
- 25 cl de vin blanc
- 50 g de beurre
- sel poivre

Laver et couper les champignons.
Mettre le beurre et les oignons émincés dans la cuve en mode dorer.
Quand les oignons sont transparents, ajouter les champignons.
Faire revenir les champignons 5 mn.
Ajouter le vin blanc, sel et poivre.
Cuisson rapide 10 mns.
A la fin, ajouter la crème et laisser en mode dorer. Mixer.

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

cookeo

Velouté topinambours

Moulinex
cookeo

Velouté de topinambours

Manue Manue Lhotelier



Ingrédients :

500g de topinambours
1 pomme de terre
1 oignon
80g de fromage blanc
beurre

Éplucher et couper les légumes en morceaux

Faire revenir dans le beurre

Couvrir d'eau, saler et poivrer

Cuisson rapide 20 minutes

Ajouter le fromage blanc et mixer

Velouté courge spaghetti

Velouté de courge spaghetti

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 courge spaghetti
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 1 cube de bouillon
- 1/2 cuillère à café de curry
- sé
- 10cl de crème liquide

- Couper tous les légumes
- Les mettre dans la cuve avec le cube de bouillon et le curry.
- Couvrir d'eau et mettre en mode cuisson rapide 10 à 15 mn selon la taille de la courge.

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

cookeo

Tagliatelles de courgettes

Moulinex
cookeo

Tagliatelles de courgettes aux pignons de pins

Jean-Claude Lyonne



Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 courgettes
50 gr de pignons de pins
huile d'olive
thym
sel et poivre

Tu éminces les courgettes en fines lamelles, à l'aide d'un économe,

faire chauffer l'huile dans le cookéo fonction manuel "dorer".

Ajoutez les courgettes et le thym. Salez et faites cuire 5 min.

Ajoutez les pignons et poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce les courgettes soient tendres !)

C'est tout bêtes mais c'est tout bon ! Tu peux accompagner ce plat avec des tartines de chèvres chaud au miel !!!

Terrine de courgettes

cookeo

Terrine de courgettes

Pour 6 pers.

- 1.4kg de courgettes
- 2 oignons
- 130g de mie de pain
- 4oeufs
- 1 bouquet de basilic

Cuire dans une poêle les légumes sans les colorer, avec un peu d'huile, 20 minutes. Réduire en purée. Faire tremper la mie de pain dans un peu de lait et l'ajouter à la purée de courgettes. Battre les oeufs et la basilic et les ajouter aux courgettes. Graisser un moule et tout déposer dedans. Le mettre dans le panier. Mettre 300 ml d'eau dans la cuve, et le panier couvert de film. Cuisson rapide 30 minutes.

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

cookeo

Tortellinis fromage

Moulinex
cookeo

Tortellini au fromage

Caroline Matthéo Timéo Caron



Ingrédients :

Pour 3/4 personnes

250g de tortellini (au fromage)
200 ml de crème liquide
20 ml d'huile d'olive
40g de gruyère rapé ou de parmesan
sel, poivre

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et bien mélanger,

lancer en cuisson rapide pour 3 minutes (c'était indiqué 2min mais c'était pas assez cuit, je pense que 3 min ça devrait être bon).

bon appétit