

Purée cancoillotte cookeo



Purée cancoillotte cookeo

Ingrédients pour 4 /5 personnes

1 kg 250 de pommes de terre

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cuillère à café d'ail déshydraté

120 g de cancoillotte

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

Préparation

Coupez vos pommes de terre en morceaux et lavez-les.

Déposez les pommes de terre dans la cuve puis ajoutez l'ail

déshydraté.

Versez l'eau et le verre de vin blanc.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée écrasez les pommes de terre au presse purée (ou mixez [si vous](#) préférez avec un mixeur)

Repassez en mode dorer

Ajoutez la crème fraîche et faites fondre la cancoillotte avec la purée.

[Servez chaud](#)

[Widgets Amazon.fr](#)

[Widgets Amazon.fr](#)

[Widgets Amazon.fr](#)

Gnocchis tomates au cookeo



Gnocchis tomate au cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

750 g de gnocchis

1 cube de bouillon de bœuf

1 boîte de tomates concassées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

300 ml d'eau

Préparation

suivez

ce

lien <http://sport-et-regime.com/gnocchis-tomate-recette-cookeo>

Ratatouille maison cookeo



Ratatouille maison cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron / 4 tomates/4 pommes de terre (200 g)

2 oignons / 2 gousses d'ail

250 g de champignons de Paris/ 1 aubergine ou 200 g d'aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

2 cuillères à café d'huile d'olive / Sel /Poivre/ Curry

Quelques branches de persil/12 olives vertes [dénoyautées](#)

200 ml d'eau :100 ml de vin blanc

1 petite boîte de concentré de tomates

Préparation

suivez

ce

lien <http://sport-et-regime.com/ratatouille-maison-recette-cookeo>

Pommes de terre cheddar cookeo



Pommes de terre cheddar cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 pommes de terre

100 g de cheddar

200 millilitres de crème fraîche liquide

3 oignons

Huile d'olive

100 millilitres de vin blanc

Préparation

Coupez des pommes de terre en morceaux ainsi que les oignons

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre et rincez la cuve

Passez en mode dorer et versez l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites revenir les oignons

Ajoutez le vin blanc et faites revenir pendant 3 à 4 minutes
Ajouter ensuite la crème fraîche, mélangez
Ajoutez les pommes de terre ,faites fondre le cheddar sur les pommes
de terre
Mélangez délicatement jusqu'à ce que le fromage soit fondu

[Servez chaud](#)

**Riz mais brocolis recette
cookeo**



Riz mais brocolis recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

3 échalotes

150 g de maïs en conserve

10 bouquets de brocolis frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Préparation

suivez

ce

lien <http://sport-et-regime.com/riz-brocolis-recette-cookeo>

Courgettes chorizo au cookeo

0



Courgettes chorizo au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

80 g de chorizo

1 oignon

Préparation suivez le lien ci dessous

<http://sport-et-regime.com/courgettes-chorizo-recette-cookeo>

<http://sport-et-regime.com/courgettes-chorizo-recette-cookeo>

Riz lentilles tomate recette cookeo



Riz lentilles tomate recette **cookeo**

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz

1 petite boite de lentilles

Sel

Poivre

1 oignon

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de curry

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons avec l'huile d'olive dans la cuve.

Egouttez les lentilles et ajoutez-les aux oignons. Faites les revenir 1 mn.

Ajoutez le riz et la boîte de tomates pelées.

Ajoutez les cuillères de curcuma et de curry.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.

[Servez chaud](#)

Gratin de blé tomates recette cookeo



Gratin de blé tomates recette cookeo

360 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de blé

300 g de tomates

70 g de gruyère râpé

2 cuillères à café de concentré de tomates.

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

Préparation

Lavez et ôtez les pédoncules des tomates. Coupez les tomates en morceaux.

Déposez dans la cuve le blé, les morceaux de tomates.

Versez un bouillon composé de 100ml de vin blanc ,300 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de blé divisé par 2)

Ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez quand la cuisson est terminée

Déposez l'ensemble de la préparation dans un plat qui va au four .Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pendant 15 mn à 180 °. [Servez chaud](#)

Poêlée orientale cookeo



Poêlée orientale cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 pommes de terre

100 g d'oignons

6 merguez

2 tomates

100 g de champignons de Paris

200 g de courgettes

200 g de haricots verts

Huile d'olive

1 cuillère à soupe de persil déshydratée

1 cuillère à soupe de raz el hanout

Sel

Poivre

Préparation

Versez 2 cuillères à café d'huile d'olive et faites revenir les oignons

Ajoutez les merguez coupées en tronçons.

Ajoutez les tomates et faites revenir 2 mn

Ajoutez les courgettes, les champignons de Paris et les haricots verts

Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux

Salez et poivrez. Saupoudrez de persil,

Ajoutez 100 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

[Servez chaud](#)

Carottes Crème fraîche paprika cookeo



Carottes Crème fraîche paprika cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de carottes

150 g de jambon fumé ou jambon fumé râpé

200 ml de crème fraîche liquide

100 g d'oignons

Paprika

1 jaune d'œuf

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en rondelles et déposez les dans le panier vapeur. Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée enlevez le panier vapeur et videz la cuve .

Mode dorer

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

Ajoutez le jambon fumé

Ajoutez les carottes.

Salez ,poivrez ,saupoudrez de paprika .

Ajoutez la crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde. Mélangez .

Déposez le jaune d'œuf et mélangez .

[Servez chaud .](#)