



DAMIEN MOULIERAC

COOKEO

et la Bonne

CUISINE FRANÇAISE

260

RECETTES GOURMANDE, faciles et rapides
pour vos familles et pour cuisiner au quotidien





DAMIEN MOULIERAC

COOKEO

et la Bonne

CUISINE FRANÇAISE

260

RECETTES GOURMANDE, faciles et rapides
pour vos familles et pour cuisiner au quotidien



Cookeo et la bonne cuisine française



260 recettes gourmandes, faciles et rapides pour vos familles et pour cuisiner au quotidien

Damien Moulierac

Copyright 2023 Damien Moulierac - Tous droits réservés.

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur ou de l'éditeur.

En aucun cas, l'éditeur, ou l'auteur, ne pourra être tenu responsable de tout blâme ou responsabilité légale pour tout dommage, réparation, ou perte monétaire due aux informations contenues dans ce livre. Que ce soit directement ou indirectement.

Avis juridique :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Ce livre est uniquement destiné à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur ou de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tous les efforts ont été déployés pour présenter des informations précises, à jour, fiables et complètes. Aucune garantie d'aucune sorte n'est déclarée ou implicite. Le lecteur reconnaît que l'auteur ne s'engage pas à donner des conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels. Le contenu de ce livre provient de diverses sources. Veuillez consulter un professionnel agréé avant d'essayer les techniques décrites dans ce livre.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas l'auteur ne soit responsable des pertes, directes ou indirectes, encourues à la suite de l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, - les erreurs, omissions ou inexactitudes.

Index du contenu

[Qu'est-ce que "Cookeo" et comment ça marche](#)

[ENTRÉES](#)

[Purée de pommes de terre](#)

[Soupe d'endives](#)

[Soupe de poireaux](#)

[Soupe de lentilles](#)

[Soupe de tomates](#)

[Soupe aux champignons](#)

[Purée de patate douce](#)

[Soupe de petits pois et courgettes](#)

[Flan d'épinards au saumon fumé](#)

[Soupe de potiron](#)

[Riz aux poivrons](#)

[Flan de légumes](#)

[Soupe de lait de coco aux fruits](#)

[Soupe aux fruits de mer](#)

[Velouté de courgettes](#)

[Velouté à la citrouille](#)

[Pain d'épices au miel](#)

[Bâtonnets de carottes au miel](#)

[Purée de carottes](#)

[Terrine de lapin](#)

[Salade de pois chiche](#)

[Sauce tomate](#)

[Crème brûlée au foie gras](#)

[Flan saumon fumé et épinards](#)

[Soupe de pois chiche](#)

[Soupe de courgettes](#)

[Velouté de tomates](#)

[Beignets d'oignons](#)

[Flan aux légumes](#)

[Gâteau de thon](#)

[Purée de pommes de terre à l'ail](#)

[Cake aux olives et jambon](#)

[Cake courgettes et lardons](#)

[Quiche poireaux sans pâte](#)

[Quiche sans pâte au thon](#)

[Quiche sans pâte](#)

[Velouté de champignons](#)

[Pain perdu](#)

[Pain au thon](#)

[Quiche Lorraine](#)

PLATS

[Risotto de poulet aux champignons et petits pois](#)

[Lentilles aux carottes et lardons](#)

[Rouelle de porc à la moutarde](#)

[Pommes de terre grenaille](#)

[Filet mignon aux maroilles](#)

[Tagliatelles à la bolognaise](#)

[One pot pasta au thon et aux courgettes](#)

[Choux de bruxelles aux lardons et à la crème](#)

[Risotto aux moules](#)

[Paupiettes de poulet aux légumes](#)

[Pommes de terre sautées au chorizo](#)

[Fondue de poireaux, carottes et pommes de terre](#)

[Ecrasé de pommes de terre à la ciboulette](#)

[Gnocchi aux 3 fromages](#)

[Paupiettes de veau aux champignons](#)

[Fondue de poireaux à la moutarde](#)

[Agneau aux légumes verts](#)

[Gratin dauphinois facile](#)

[Pâtes bolognaise](#)

[Tartiflette facile](#)

[Endives au jambon](#)

[Filet mignon de chevreuil](#)

[Risotto aux champignons](#)

[Ratatouille](#)

[Gratin aux haricots verts](#)

[Sauté de veau aux champignons](#)

[Coquillettes à la vache qui rit](#)

[Fondue de poireaux au kiri et lardons](#)

[Pommes de terre knackis sauce cheddar](#)

[Courgettes pommes de terre](#)

POISSONS

[Nouilles chinoises aux crevettes](#)

[Tagliatelles au saumon et boursin](#)

[Pipèrade au thon](#)

[Calamars à l'ail et au chorizo](#)

[Tagliatelles au basilic et saumon](#)

[Dos de cabillaud au riz](#)

[Filets de poisson aux épinards](#)

[Thon à la tomate](#)

[Cabillaud à la patate douce](#)

[Filets de cabillaud aux légumes](#)

[Tajine de poisson](#)

[Tagliatelles aux Saint Jacques](#)

[Terrine de saumon aux courgettes](#)

[Riz aux fruits de mer](#)

[Cassolettes de poisson](#)

[Pavé de saumon au cidre](#)

[Parmentier de cabillaud](#)

[Saumon vapeur](#)

[Couscous aux poissons](#)

[Crevettes aux carottes à la crème](#)

[Riz cantonais aux crevettes](#)

[Moules marinières](#)

[Crevettes au curry](#)

[Blanquette de lotte](#)

[Tagliatelles aux crevettes et au saumon](#)

[Cabillaud](#)

[Blanquette de poisson](#)

[Saint-Jacques et fondue de poireaux](#)

[Riz au saumon](#)

[Dorade aux pommes de terre](#)

VIANDES

[Diots aux lentilles](#)

[Côtes de porc au roquefort](#)

[Bœuf bourguignon sans vin](#)

[Paupiettes de veau à la bière](#)

[Filet mignon à la moutarde et pommes de terre](#)

[Rôti de porc aux champignons](#)

[Filet mignon au roquefort et champignons](#)

[Sauté de porc aux carottes et curry](#)

[Sauté de porc aux pommes de terre et carottes](#)

[Lentilles au riz](#)

[Paupiettes de porc à la sauce tomate](#)

[Axoa de veau](#)

[Paupiettes de porc aux pommes de terre](#)

[Sauté de veau aux olives](#)

[Boulettes de boeuf aux poivrons](#)

[Sauté de veau aux lentilles](#)

[Rôti de dinde aux légumes](#)

[Paupiettes de veau à la moutarde](#)

[Boulettes de viande hachée à l'indienne](#)

[Poivrons farcis à la viande hachée](#)

[Tomates farcies](#)

[Sauté de dinde aux carottes et aux pruneaux](#)

[Filet mignon aux pruneaux](#)

[Potée au chou](#)

[Sauté de porc à la bière](#)

[Boudin blanc à la provençale](#)

[Filet mignon de porc aux abricots](#)

[Veau marengo](#)

[Paupiettes de porc à la crème](#)

[Mijoté de veau au miel et cumin](#)

[Émincé de porc aux poivrons](#)

[Saucisses au chou blanc](#)

[Boeuf aux poivrons et pommes de terre](#)

[Riz à la viande hachée et aux légumes](#)

[Joue de porc aux champignons](#)

[Filet mignon au camembert](#)

[Boulettes de bœuf aux courgettes](#)

[Côtes de porc aux pommes de terre](#)

[Saucisses lentilles, carottes et lardons](#)

[Steak aux 3 poivrons](#)

[Paupiettes de bœuf aux champignons](#)

[Agneau aux brocolis](#)

[Rôti de bœuf à la moutarde](#)

[Bœuf au caramel et nouilles sautées au soja](#)

[Filet mignon au boursin](#)

[Risotto au foie gras](#)

[Rôti de porc aux lardons](#)

[Ragoût d'agneau](#)

[Rôti de bœuf aux oignons](#)

[Filet mignon de porc au reblochon](#)

[Sauté de porc au caramel](#)

[Boulettes de veau à la sauce tomate](#)

[Rôti de porc aux raisins, pommes et cidre](#)

[Ajine de veau aux olives et citron confit](#)

[Boulettes de bœuf à la moutarde](#)

[Rôti de bœuf aux champignons](#)

[Agneau aux légumes](#)

[Carbonnade flamande](#)

[Blanquette de veau aux légumes](#)

[Blanquette de veau traditionnelle](#)

[POULET, LAPIN, CANARD](#)

[Blancs de poulet aux poivrons](#)

[Osso Bucco de dinde à la crème et champignons](#)

[Blancs de poulet à la crème et aux champignons](#)

[Paupiettes de poulet aux champignons](#)

[Cuisse de dinde façon blanquette](#)
[Émincé de dinde à la crème](#)
[Sauté de dinde aux carottes et champignons](#)
[Coq au vin](#)
[Cuisses de poulet aux pruneaux](#)
[Ragoût de poulet aux pommes de terre et carottes](#)
[Cuisses de poulet au citron](#)
[Cuisses de lapin aux poivrons](#)
[Cuisses de canard confites](#)
[Cailles au riz](#)
[Escalopes de poulet aux brocolis](#)
[Poulet à la sauce mascarpone](#)
[Cuisses de canard au miel](#)
[Osso bucco de dinde](#)
[Escalopes de poulet aux maroilles](#)
[Poulet au cidre, crème et champignons](#)
[Nouilles chinoises au poulet](#)
[Cuisses de lapin aux olives](#)
[Cuisse de dinde au cidre](#)
[Aiguillettes de poulet aux poivrons](#)
[Blancs de poulet aux lardons et champignons](#)
[Poulet aux pommes de terre et navets](#)
[Ragoût de poulet ou de dinde](#)
[Risotto au poulet et courgettes](#)
[Magret de canard aux pêches](#)
[Lapin à la bière brune et spéculoos](#)
[Cailles aux pommes de terre](#)
[Cuisses de lapin aux champignons](#)
[Pilons de poulet au riz](#)
[Sauté de dinde aux aubergines](#)
[Poulet à l'ananas](#)
[Cuisses de canard aux pommes de terre](#)
[Blancs de poulet au Marsala](#)
[Poulet coco](#)
[Poulet rôti aux pommes](#)
[Poulet à l'ail](#)
[Curry de poulet](#)
[Poulet sauté aux olives](#)

[Poulet au chorizo et riz](#)

[Poulet aux pommes de terre à la moutarde](#)

[Couscous express au poulet](#)

[Cuisses de poulet](#)

[Couscous aux légumes frais](#)

[Magrets de canard aux agrumes](#)

[Escalopes de poulet aux petits pois](#)

[Cuisses de lapin aux pruneaux](#)

[Poulet aux oranges et au miel](#)

[Poulet à la sauce balsamique](#)

[Fajitas de poulet](#)

[Paella de poulet](#)

[Cuisses de poulet à la moutarde](#)

[Cordons bleus](#)

[Escalopes de dinde au chou-fleur](#)

[Paupiettes de dinde aux pommes de terre](#)

[Blancs de poulet farcis aux épinards](#)

[Blancs de poulet en sauce](#)

DESSERTS

[Flans à la vanille](#)

[Clafoutis aux cerises](#)

[Clafoutis aux abricots](#)

[Crème vanille sans œuf](#)

[Gâteau au yaourt](#)

[Fondant au chocolat et à la crème de marron](#)

[Flan aux œufs](#)

[Crème de marrons](#)

[Semoule au lait](#)

[Crème dessert de potiron](#)

[Mousse au chocolat](#)

[Beignets à la cannelle](#)

[Crème aux spéculoos](#)

[Flan coco](#)

[Crème au citron](#)

[Crème caramel](#)

[Crème à la noix de coco](#)

[Confiture d'abricots](#)

[Cheesecake façon crème brûlée](#)

[Riz au lait à la cannelle](#)
[Crème aux œufs](#)
[Gâteau à l'orange](#)
[Gâteau chocolat blanc aux framboises](#)
[Tarte tatin aux poires](#)
[Crème pâtissière](#)
[Gâteau au chocolat fondant](#)
[Confiture d'ananas et vanille](#)
[Gâteau aux bananes](#)
[Fondant au nutella](#)
[Crème au chocolat](#)
[Crêpes tatin](#)
[Cheesecake au caramel et beurre salé](#)
[Gâteau fondant aux amandes](#)
[Gâteau de melon](#)
[Pannacotta aux fraises](#)
[Gâteau de semoule](#)
[Compote de pommes](#)
[Clafoutis aux framboises](#)
[Gâteau magique vanille chocolat](#)
[Beignets à la confiture](#)

Qu'est-ce que "Cookeo" et comment ça marche

Consacrer plusieurs heures aux fourneaux est une obligation quotidienne. Puisque nous avons de moins en moins de temps et de volonté pour cuisiner, nous nous tournons d'abord vers les outils qui peuvent nous faciliter la vie. Le Cookeo est l'alternative idéale pour la préparation de plats en quelques minutes. Ce multicuiseur fait la promesse de concocter des plats en un clin d'œil.

On le considère à présent comme un instrument de cuisine qui peut remplacer la traditionnelle cocotte-minute : sa facilité d'utilisation s'adresse à tous, même à ceux qui n'ont aucune connaissance en cuisine.



Le Cookeo peut tout simplement être défini comme un autocuiseur de nouvelle génération : grâce aux paramètres personnalisables et aux menus prédéfinis, il est désormais possible de sélectionner le mode de cuisson adéquat pour chaque recette programmée, et il suffit généralement de préciser les quantités utilisées pour que le Cookeo vous guide. Si l'on peut opter pour les menus préprogrammés, on peut aussi se tourner vers le mode manuel.

Ce dernier vous permet de cuisiner suivant vos recettes personnelles, tout en veillant à ce que les temps de cuisson soient respectés. Les avantages du Cookeo ne se limitent pas à sa modernité. En effet, l'outil de cuisson cumule les points positifs:

- Le Cookeo supprime le besoin de tout autre récipient de cuisson. Le gain de place qui en découle est important, dans la mesure où il n'est plus nécessaire de cumuler casseroles et poêles pour préparer correctement vos repas. Il facilite également la vaisselle ;
- Une rapidité d'exécution : le Cookeo est un outil qui permet de gagner du temps. Même si ce gain n'est pas très important, il demeure considérable. Pour les plats les plus simples, le temps de cuisson ne devrait pas dépasser 10 à 15 min ;
- Des recettes diversifiées, faciles à comprendre et à réaliser. Votre Cookeo vous permet de préparer vos repas de la manière la plus simple possible. Bien souvent, il vous suffira de rassembler les ingrédients, de les mettre dans le bol et de laisser l'appareil s'occuper du reste ;
- La grande majorité des appareils proposent un démarrage de la cuisson différée. Cette fonction supplémentaire a une fonction pratique et facilite l'organisation des repas. Les usagers peuvent ainsi programmer la préparation de leurs plats, sans être nécessairement à proximité ;
- Ce multicuiseur peut aussi bien servir pour des plats salés que pour d'autres sucrés. La réalisation de vos desserts sera beaucoup plus facile qu'avec un four, et vous prendra beaucoup moins de temps ;
- Il est facile d'entretien. Les pièces amovibles sont lavables au lave-vaisselle, ce qui vous évite les tracas de la vaisselle ;
- Le temps de cuisson, comme son mode, se définit en fonction du poids des ingrédients. Pour les plats du quotidien, la programmation de la préparation est très utile, et garantit une cuisson irréprochable ;

- Des menus faciles à comprendre : les différents menus qui sont enregistrés sur un Cookeo sont conçus pour être compris par le plus grand nombre. Les programmes sont très bien établis, et se naviguent facilement en quelques secondes ;
- Grâce aux fonctionnalités de l'appareil, tous les profils d'utilisateurs réussissent leurs plats, sans effort particulier ;
- Le Cookeo s'adapte très facilement à une cuisine diététique. Il convient aussi bien aux personnes qui souhaitent faire attention à leur alimentation, qu'à celles qui cherchent à élaborer des recettes plus chargées.



Pour conclure, les Cookeos se sont naturellement imposés dans les cuisines. Simples d'utilisation et pratiques, ils sont à la portée de tous. Ces appareils sont parfaits pour faciliter le quotidien des personnes ayant peu de bases en cuisine.

Sa simplicité d'utilisation est l'un de ses principaux atouts. Le robot de cuisine séduit par le nombre de programmes qu'il mémorise : des plats les plus simples aux plus complexes, en passant par des repas des quatre coins du monde, le Cookeo facilite toutes les préparations.

ENTRÉES

Purée de pommes de terre



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de pommes de terre à purée
- 15 cl de lait
- 20 g de beurre
- 2 c à soupe de crème fraîche
- Sel
- Poivre
- Muscade

Préparation

1. Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux.
2. Mettre les pommes de terre dans la cuve du cookéo et y ajouter l'eau.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.

4. Égoutter les pommes de terre dans une passoire, puis les écraser à la fourchette ou au presse-purée dans un saladier en ajoutant progressivement le lait tiède, la crème fraîche et le beurre.
5. Quand la purée a bien tout absorbé, il ne vous reste plus qu'à l'assaisonner avec la muscade, du sel et du poivre.

Note : *Déguster cette purée de pommes de terre chaude ou tiède, avec de la saucisse ou du jambon blanc.*

Soupe d'endives



Préparation : 5 min **Cuisson :** 13 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg d'endives
- 80 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sucre
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Enlever le cœur des endives, les couper et les mettre dans la cuve.
2. Ajouter le bouillon de volaille ,l'eau, le sel et le poivre.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 13 min.
4. Mixer, puis rectifier l'assaisonnement si besoin.
5. Servir chaud.

Note : *Si la soupe est amère, ajouter une cuillère de sucre.*

Soupe de poireaux



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 poireaux
- 2 pommes de terre
- 1 cube bouillon légumes
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Laver et émincer les poireaux. Laver et éplucher les pommes de terre puis les couper en morceaux.
2. En mode dorer, faire revenir les poireaux pendant quelques minutes. Ajouter les pommes de terre, le cube bouillon. Recouvrir d'eau.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes .

4. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant, rectifier au besoin l'assaisonnement.

Note : *Servir cette soupe chaude dans des bols ou des assiettes creuses.*

Soupe de lentilles



Préparation : 5 min **Cuisson :** 18 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de lentilles sèches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 2 c à soupe de concentré de tomate
- 2 carottes
- 1 c à café de paprika
- 1 c à café de cumin
- Sel
- Poivre
- Persil

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir l'oignon émincé et les gousses d'ail pressées dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les lentilles, les carottes coupées en rondelles, le concentré de tomate, le cumin et le paprika.
3. Salez et poivrez, couvrez d'eau puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 18 min.
4. Mixez ensuite la soupe et au moment de servir, arrosez d'un bon filet d'huile d'olive et saupoudrez de persil ciselé.
5. Servir cette soupe bien chaude avec quelques croûtons.

Soupe de tomates



Préparation : 10 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 6 tomates
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 branches de thym
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 400 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Laver les tomates et les couper en morceaux. Peler et émincer l'oignon.
2. Laver la courgette, couper les extrémités et la détailler en rondelles..

3. Mettre tous les ingrédients dans la cuve. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.
4. Après la cuisson, mixer le tout hors de la cuve.

Note : *Vous pouvez servir cette soupe de tomates avec du parmesan, des croutons, ou du gruyère.*

Soupe aux champignons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 11 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de champignons de paris
- 1 oignon
- 1 échalote
- crème liquide (environ 30 cl)
- 25 cl de vin blanc sec
- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette

Préparation

1. Lavez et coupez finement les champignons.
2. En mode doré, faites revenir avec du beurre, l'oignon et l'échalote dans la cuve puis rajoutez les champignons.
3. Ajoutez le reste d'ingrédients dans la cuve sauf la crème.

4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
5. Une fois la soupe cuite, rajoutez la crème et faites dorer pendant 1 minute puis mixez le tout.

Note : *Servir cette soupe bien chaude, avec du bon pain frais ou des tartines grillées.*

Purée de patate douce



Voici une purée de patates douces qui accompagnera à merveille votre poulet rôti ou votre rôti de porc.

Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 patate douces
- 1 verre de lait
- 1 morceau de beurre

Préparation

1. Épluchez et coupez en morceaux les patates douces.
2. Faites cuire les patates à la vapeur pendant 15 min.
3. Vous mettez dans la cuve puis vous ajoutez le lait et le beurre.
4. Mixez avec un mixeur plongeant ou alors vous mettez dans un petit mixeur.
5. Servez chaud.

Note : *Cette purée de patate douce accompagne merveilleusement toutes vos viandes et poissons un peu épicés.*

Soupe de petits pois et courgettes



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de petits pois
- 1 courgette
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 60 cl d'eau

Préparation

1. Laver et couper la courgette, l'oignon et les pommes de terre.
2. Mettre tous les ingrédients dans la cuve .
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
4. Mixer la préparation avec un mixeur plongeant.
5. Servir chaud .

Flan d'épinards au saumon fumé



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 œufs
- 4 tranches de saumon fumé en dés
- 400 g d'épinard en branche
- 100 g de farine
- 300 ml d'eau
- 50 cl de lait
- Un peu d'emmental râpé
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine et le lait et assaisonner.
2. Ajouter le fromage, beurrer un plat de 18 cm.
3. Disposer au fond l'épinard et le saumon et verser la pâte dessus.
4. Mettre le moule dans le panier vapeur. Mettre 300 ml d'eau dans la
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.
6. Servir chaud ou tiède.

Soupe de potiron



Préparation : 5 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 potiron
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 carré bouillon de légumes
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de crème allégée
- 1/2 litre d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher le potiron, enlever les graines et les réserver de côté.
2. Couper le potiron en gros dés ,éplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux, émincer l'oignon
3. Mettre le Cookeo en mode dorer puis verser un peu d'huile d'olive au fond de la cuve.
4. Faire revenir les oignons et le potiron coupé en dés.

5. Lorsque le tout à pris une belle couleur, arrêter le mode dorer.
6. Rajouter le reste des ingrédients sauf la crème. Bien mélanger. Saler et poivrer.
7. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide/sous pression pendant 20 min.

***Note** : Pour plus de gourmandise vous pouvez rajouter des petits lardons croustillants, des graines de courges ou des noix de Saint Jacques.*

Riz aux poivrons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 300 g de riz blanc
- 3 poivrons (jaune, vert, rouge)
- 60 cl d'eau
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éépéiner et couper en dés les poivrons.
2. En mode dorer, faire revenir les poivrons dans de l'huile d'olive pendant 2 min tout en remuant de temps en temps.
3. Ajouter le riz puis remuer pendant quelques secondes.
4. Ajouter l'eau, le sel et le poivre et remuer le tout.

5. Fermer le couvercle et passer le Cookeo en mode Cuisson rapide ou sous pression pendant 6 min.
6. À la fin de la cuisson, remuer à l'aide d'une spatule en bois puis rectifier l'assaisonnement si besoin.
7. Servir aussitôt.

Flans de légumes



Préparation : 15 min **Cuisson :** 35 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de légumes (carottes, courgettes, petits pois, haricots verts, pommes de terre)
- 3 œufs
- 20 cl de lait de coco
- 1 c à café de curry
- Quelques brins de persil
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Découpez les légumes en brunoise, et les faire cuire à la vapeur pendant environ 3 à 4 minutes. Réservez.

2. Préchauffez le four th 210°C.
3. Dans un saladier battre les œufs, ajoutez le lait de coco, le curry, et mélange à l'aide d'un fouet.
4. Ajoutez le persil ou la coriandre ciselée.
5. Salez et poivrez.
6. À laide d'un papier absorbant enduire les petits moules d'huile d'olive.
7. Répartissez la préparation dans vos moules ou ramequins.
8. Enfournez pour 25 à 30 min.
9. Sortez les moules du four et attendre un peu avant de démouler.

Note : *Servez chaud ou tiède en accompagnement d'une salade.*

Soupe de lait de coco aux fruits



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 380 ml de lait de coco
- 120 g de sucre semoule
- 140 ml d'eau
- 100 g d'ananas coupé en dés
- 140 g de bananes en morceaux

Préparation

1. Pelez l'ananas si il est frais et coupez le en morceaux.
2. Faites dorer l'ananas avec le sucre, en mode dorer.
3. Ajoutez le reste des ingrédients et faite frémir.
4. Laissez refroidir votre soupe avant de servir.

Soupe aux fruits de mer



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 paquet de cocktail de fruits de mer (surgelés)
- 1 paquet de crevettes surgelées
- 300 g de merlu
- 1,5 eau
- 1 cube de bouillon de poisson
- 1 bouquet garni
- 1 oignon émincé
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

2. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 8 min.
3. Si cela vous semble un peu trop épais, rajoutez une briquette de sauce tomate.

Velouté de courgettes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g de courgettes
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c à café d'huile d'olive
- 1 c à soupe de crème entière
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher l'échalote ou l'oignon et l'émincer.
2. Faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olives en mode dorer pendant 3 min.

3. Éplucher les pommes de terre et les tailler en gros cubes.
4. Couper les courgettes. Ajouter les pommes de terre et les courgettes dans le Cookeo et laisser dorer pendant 5 min. Ajouter le bouillon avec l'eau.
5. Saler et poivrer puis programmer le mode cuisson sous pression pendant 15 min.
6. Ajouter la crème et mixer.

***Note** : Un conseil, les courgettes fraîches , si station au frigo le velouté est amer*

Velouté à la citrouille



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (6 personnes)

- 200 g de pommes de terre
- 900 g de citrouille
- 200 g de carottes
- 1 oignon
- 500 ml d'eau
- 1 c à soupe d'huile
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et couper en morceaux la citrouille, les pommes de terre et l'oignon.

2. Dans le Cookeo, en mode dorer faire revenir dans l'huile, les oignons avec les morceaux de citrouille environ 5 min.
3. Ajouter les pommes de terre, blés carottes et le bouillon de volaille.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson sous pression pendant 15 min.
5. Mixer la préparation. Pas besoin de crème fraîche.

***Note :** Ce velouté est très onctueux et facile à réaliser.*

Pain d'épices au miel



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 75 g de farine
- 75 g de farine de seigle
- 5 g de levure chimique
- 2 g de mélange d'épices à pain d'épices
- 120 g de miel
- 20 g de cassonade
- 1 œuf
- 1/2 zeste de citron

Préparation

1. Tiédir le miel et le sucre.
2. Mélanger ensuite au autres ingrédients.

3. Mettre la préparation dans des verrines puis les couvrir.
4. Mettre 200 ml d'eau dans la cuve.
5. Mettre les verrines dans le panier puis celui ci dans le Cookeo.
6. Mettre en cuisson rapide pendant 15 min.
7. Laisser refroidi.
8. Attendez 24 heures au minimum avant de le déguster.
9. Il se garde une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

Bâtonnets de carottes au miel



Préparation : 5 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (2 personnes)

- 4 carottes
- 10 cl de crème fraîche
- 1 c à soupe de miel
- 1 bouillon cube
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Pelez et coupez les carottes en bâtonnets.
2. Préparez du bouillon avec le cube et 30 cl d'eau.
3. Mettez les carottes, le sel, le poivre et couvrez de bouillon à mi-hauteur.
4. Ajoutez le miel et bien mélanger.

5. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide rapide ou sous pression pendant 20 min .
6. En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche et faites dorer pendant 5 min tout en remuant.

Purée de carottes



Préparation : 5 min **Cuisson :** 14 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg de carottes
- 10 cl de lait
- Une noisette de beurre
- 1 c à café de cumin
- 1 c à café de graines de pavot
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettre les carottes coupées en rondelles dans le panier vapeur et 200 ml d'eau dans la cuve.
2. Lancer la cuisson sous pression pour 14 min (pour une belle purée, il faut que les carottes soient bien cuites).
3. Dans un saladier ou un robot, mixer tous les ingrédients.

4. Servez votre purée de carottes chaude ou tiède, parsemée de pavot et de sésame, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Terrine de lapin



Préparation : 15 min **Cuisson :** 45 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de foies de lapins
- 500 g de chair de porc
- 1 gros oignon
- 1 c a soupe de raisin sec
- 1/2 verre a moutarde de cognac
- Persil
- Ail
- Sel
- Poivre
- 1 œuf
- Thym

- Laurier

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les foies avec le sel, le poivre, le thym et le laurier.
2. Ajouter le porto, arrêter le mode dorer et fermer le Cookeo pendant 15 minutes pour faire macérer.
3. Dans un saladier, mettre la farce avec l'oignon, le persil, l'œuf et bien mélanger le tout.
4. Ajouter les foies en petits bouts avec son jus et bien remuer.
5. Mettre le raisin sec.
6. Mettre la préparation dans un moule (18 cm) que vous allez mettre dans le panier vapeur.
7. Mettre 250 ml d'eau dans la cuve.
8. Lancer la cuisson rapide pendant 15 minutes et mettant un peu de laurier.
9. Laisser reposer en fin de cuisson en laissant entre ouvert le Cookeo pendant 30 min.
10. Laissez refroidir.
11. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, accompagné d'une belle salade verte à la vinaigrette et de cornichons.

Salade de pois chiche



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 poivrons (1 jaune, 1 rouge et 1 vert)
- 3 tomates
- 1 oignons
- 1 c a café d'épices orientale
- 1 boîte de pois chiche
- DèS de jambon
- Ail
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les poivrons, les tomates, l'ail, l'oignon.
2. Ajoutez la cuillère d'épices. Ajoutez 80 cl d'eau.
3. Ajoutez les pois chiche préalablement égouttés.
4. Salez, poivrez et mélangez.

5. Ajoutez les dès de jambon. Mélangez.
6. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.

Sauce tomate



Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de tomates
- 5 gousses d'ail
- 2 oignons
- Paprika
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- 10 cl d'eau
- Poivre
- Sel

Préparation

1. Éplucher et émincer les oignons puis nettoyer les tomates et les détailler en petits dés.

2. Ciseler l'ail puis faire revenir les oignons pendant 5 min à l'huile d'olive en mode cuisson rapide.
3. Ajouter ensuite les cubes de tomates et l'ail puis assaisonner de sel et de poivre, parfumer de paprika et d'herbes de Provence puis arroser d'eau avant de relancer la cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.
4. Pendant ce temps, réduire la préparation en coulis à l'aide d'un mixeur puis filtrer avec un chinois pour ne recueillir que le jus et retirer les peaux de tomates.
5. Servir chaud.

***Note** : Idéale sur des pâtes ou pour accompagner du poisson ou de la volaille grillé.*

Crème brûlée au foie gras



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 jaunes d'œuf
- 150 g de foie gras cuit ou mi-cuit
- 30 cl de crème fraîche
- Poivre vert
- Un peu de mélange 4 épices (cannelle, girofle, muscade, poivre)
- Cassonade

Préparation

1. Découper le foie gras en petits morceaux. Le mixer avec la crème fraîche.
2. Ajouter les jaunes d'œufs, les 4 épices et le poivre vert jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.
3. Mettre en ramequins et les filmer. Mettre 200 ml d'eau dans la cuve. Mettre en cuisson rapide pendant 10 min.
4. Avant de servir, saupoudrez les ramequins de cassonade et faites-les caraméliser au chalumeau ou sous le gril très chaud juste le temps de les brunir.

5. Laissez les crèmes reposer quelques instants pour que leur surface durcisse et deviennent bien croquante.

Flan saumon fumé et épinards



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 œufs
- 4 tranches de saumon fumé
- 400 g d'épinard
- 300 ml d'eau
- 100 g de farine
- 50 cl de lait
- Emmental
- Noix de muscade en poudre
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine et le lait et assaisonnez. Ajoutez le fromage, beurrer un plat de 18 cm.
2. Disposez au fond l'épinard et le saumon coupé en dés et versez la pâte dessus.

3. Mettez le moule dans le panier vapeur. Mettez 300 ml d'eau dans la cuve.
4. Mettez en cuisson rapide/sous pression pendant 25 min.
5. Vérifiez la cuisson et rajoutez du temps de cuisson si besoin.
6. Servez votre flan chaud ou tiède.

Soupe de pois chiche



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de Pois chiche cuits
- 2 gousses d'ail
- 5 c à soupe de coulis de tomate
- 1 cube de bouillon
- 1 feuille de sauge ou romarin

Préparation

1. Faites revenir les gousses d'ail dans 2 c à soupe d'huile d'olive.
2. Dès que l'ail prend une légère coloration, ajoutez le coulis de tomate en brique.
3. Ajoutez les pois chiches rincés et égouttés, puis un litre d'eau, votre bouillon en cube émiété.
4. Rajoutez les 2 feuilles de sauges ou de romarin, poivrer (ne pas saler).
5. Passez votre Cookeo en mode en cuisson cuisson rapide ou sous pression . Mixez.

6. Servez votre soupe agrémenté de parmesan, d'un filet d'huile d'olive et de poivre.

***Note** : Cette soupe peut être servie aussi bien fraîche en été.*

Soupe de courgettes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 4 courgettes
- 3 kiri
- 1 bouillon de légumes
- Eau

Préparation

1. Épluchez, lavez puis coupez les courgettes, les pommes de terre et l'oignon en morceaux.
2. Mettez les morceaux de légumes dans la cuve puis versez dessus de l'eau et faites couvrir.

3. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 10 min .
4. Prélevez un peu de bouillon et mettez dans un bol et mélangez avec le fromage kiri.
5. Mettez le contenu de la cuve dans un mixeur et mixez en ajoutant le bouillon mélangé avec le fromage .
6. Servez dans une assiette creuse.

Note : *Cette recette va réconcilier les enfants avec la soupe! La peau de la courgette donne toute la couleur à la soupe.*

Velouté de tomate



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 boîte (300 ml) boîtes de tomates
- 1 pomme de terre
- 1 sucre (pour l'acidité des tomates)
- basilic séché
- Sel
- Poivre
- Crème fraîche
- Parmesan

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

2. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 minutes.
3. Après la cuisson, mixer le tout hors de la cuve. Ajouter de la crème fraîche.
4. Mélanger et saupoudrer de parmesan.
5. Se sert chaud avec une cuillère de crème fraîche sur l'assiette ou très froid en été avec ciboulette ou cerfeuil haché.

Note : *Réchauffant et rapide en hiver ou très rafraîchissant à la belle saison.*

Beignets d'oignons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 11 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 œufs
- 2 ou 3 oignon
- 100 g de farine
- 100 g de maïzena
- 15 cl lait de chapelure
- Huile
- Sel

Préparation

1. Dans un saladier, battre les œufs et ajoutez les deux farines, la levure et le lait, mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2. Versez la chapelure dans une assiette creuse. Peler les oignons et les couper en rondelles. Envelopper les anneaux d'oignon de pâte.
3. Mettre de l'huile dans la cuve, juste de quoi plonger les rondelles d'oignons.
4. Les plonger dans l'huile chaude, en mode dorer. Laisser dorer des 2 côtés.
5. Déposez les beignets d'oignons sur du papier absorbant à leur sortie de la cuve afin d'éponger le surplus de gras.
6. Servez vos beignets d'oignons encore tièdes.

Flan aux légumes



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (2 personnes)

- 1/2 de courgettes coupées en petits cubes
- 1/2 d'aubergines
- 1/2 de tomates en cube
- 1 œuf
- 3 c à soupe crème liquide
- 30 g de Poivrons
- 1 filet huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les légumes coupés en dés en mettant les tomates en dernier.
2. Dans un bol, battez l'œuf avec la crème, salez et poivrez.
3. Versez les légumes dans des ramequins et arrosez la préparation.

4. Mettez 200 ml d'eau dans la cuve, placez le panier vapeur avec les ramequins.
5. Lancez la cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

Note : on peut remplacer les légumes par des fruits et le sel par du sucre et ne pas mettre de comté pour obtenir un flan aux fruits.

Gâteau de thon



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 œufs
- 8 bâtonnets de crabe
- 1 grosse boîte de thon
- 3 c à soupe de mayonnaise
- 3 c à soupe de sauce tomate
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixer, broyer jusqu'à avoir une consistance crémeuse .
2. Mettre le mélange dans le moule (18 cm) et recouvrir d'un film transparent.

3. Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur et y mettre le moule.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 minutes .
5. Laisser refroidir avant de démouler.

Note : *Vous pouvez l'accompagner d'une salade verte, d'une mayonnaise ou d'une sauce tomate. Peut se servir tiède ou froid.*

Purée de pommes de terre à l'ail



Préparation : 15 min **Cuisson :** 13 min

Ingrédients (6 personnes)

- 4 gousses d'ail
- 1 kg de pomme de terre à purée
- 25 cl de crème liquide
- 1 pincée de noix de muscade
- 200 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettez les pommes de terre et l'ail dans le panier Vapeur avec 200 ml d'eau.
2. Passez le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 13 min.
3. A la fin de la cuisson, mettez les pommes de terre et l'ail dans un saladier.
4. Salez, poivrez, mettez la noix de muscade. Versez un peu de crème.

5. Écrasez la purée à l'aide d'un presse purée, ou passer au mixer si vous ne souhaitez pas de morceaux.
6. Ajoutez de la crème petit à petit jusqu'à obtenir la consistance que vous souhaitez.
7. Mélangez bien et servez aussitôt.

Note : *Nous vous conseillons de ne pas congeler la purée de pommes de terre.*

Cake aux olives et jambon



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (6 personnes)

- 100 g de gruyère
- 150 g de jambon blanc
- 100 g d'olives
- 1 tasse à café de vin blanc
- 1 tasse à thé d'huile d'olive
- 3 œufs
- 250 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper le gruyère, le jambon et les olives en dès. Saupoudrer de farine.
2. Battre les œufs avec l'huile, le vin blanc, le sel et le poivre.
3. Ajouter progressivement la farine et la levure. Incorporer le jambon, les olives et le gruyère.
4. Verser la préparation dans un moule préalablement beurré.
5. Mettre 200 ml d'eau dans la cuve et y mettre le panier vapeur avec le moule dedans,
6. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.

Note : *Attendre que le cake refroidisse avant de démouler et mettre au frais.*

Cake courgettes et lardons



Préparation : 20 min **Cuisson :** 50 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 courgettes moyennes
- 100 g de lardons
- 70 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 200 g de farine
- 10 cl de lait
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c à soupe d'herbe de Provence
- 1 sachet de levure chimique
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettre le Cookeo en mode dorer.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Éplucher les courgettes en laissant une bande sur deux, les couper en petits dés.
4. Faire dorer les courgettes dans le cookeo avec un filet d'huile d'olive pendant environ 5 minutes .
5. Remuer de temps en temps. Ajouter les lardons et l'herbe de Provence.
6. Laisser dorer 5 à 10 minutes en remuant régulièrement.
7. Dans un saladier, mélanger la farine , la levure, le poivre .Ajouter les œufs, le sel, le lait et l'huile d'olive. Mélanger.
8. Ajouter le gruyère râpé et le mélange courgettes / lardons. Mélanger.
9. Beurrer et fariner un moule à cake .Remplir le moule avec la préparation au 3/4.
10. Enfourner pour 30 à 40 minutes (selon les fours). Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.
11. Laisser refroidir avant de démouler.

Quiche poireaux sans pâte



Préparation : 15 min **Cuisson :** 45 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 Poireaux
- 3 œufs
- 1 c à café d'huile d'olive
- 40 cl de lait
- 60 g de jambon ou bacon
- 80 g de farine
- 0,1 pot de fromage blanc
- 60 g de gruyère
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Cuisson à la vapeur des poireaux au Cookeo, les mettre dans le panier vapeur, Cuisson rapide 10 minutes, à la fin de cuisson enlever l'eau de cuisson.
2. Faire revenir avec 1 c à café d'huile olive des poireaux et éventuellement oignon ou échalote.
3. Assaisonner.
4. Dans un saladier mettez œufs, farine, sel, poivre, lait et fromage blanc.
5. Lancer le programme pâte P3. Puis ajouter le bacon le gruyère Et les poireaux.
6. Sur le fond d'un plat à tarte déposer une feuille de papier sulfurisé et verser la préparation.
7. Au four 200 degrés 35 minutes environ.

Quiche sans pâte au thon



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de thon
- 3 œufs
- 50 g de gruyère
- 60 g de farine
- 250 ml de lait
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 c à soupe de crème

- Sel
- Poivre

Préparation

1. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait et la crème, ajoutez ensuite la farine, le sel, le poivre puis mélangez.
2. Ajoutez le thon que vous avez préalablement émietté et les poivrons coupés en dés puis mélangez.
3. Versez la préparation dans un moule (en silicone de 18 cm de diamètre) puis parsemez de gruyère râpé.
4. Placez le moule dans la cuve avec le panier vapeur puis mettez 200 ml d'eau dans la cuve.
5. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min

Quiche sans pâte



Préparation : 15 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (4 personnes)

- 100 g de gruyère
- 200 g de lardons et jambon
- 3 œufs
- 300 ml de lait
- 60 g de farine
- 1 c à soupe de crème
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients sauf le gruyère et la viande.
2. Mettre dans un moule en silicone de 18 cm de diamètre Les lardons et le jambon puis le gruyère.

3. Ajouter la préparation et mettre sous pression 30 min. Avec le panier vapeur et 200 ml d'eau en dessous.
4. Filmer le plat avant pour ne pas avoir de condensation.

Velouté de champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de champignons
- 33 cl de crème fraîche
- 1 oignon
- 25 cl de vin blanc
- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Préparer les champignons en les coupant et en les lavant.
2. Mettre dans la cuve le beurre et l'oignon et faire revenir en mode dorer.
3. Une fois les oignons transparent, y ajouter les champignons et les faire revenir environ 5 minutes.
4. Ajouter le vin blanc, le sel et le poivre.

5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.
6. À la fin de la cuisson, ajouter la crème et laisser quelques minutes en mode dorer.

Pain perdu



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingédients (4 personnes)

- 20 cl de lait
- 2 œufs
- 40 g de sucre
- Beurre
- Sucre glace pour la déco
- Du pain dur

Préparation

1. Dans un saladier mélanger le lait, les œufs et le sucre. Couper votre pain en fine tranche.
2. Mettre le cookeo en mode dorer. Y mettre une noisette de beurre.
3. Passer le pain dans le mélange lait œuf sucre. Faire dorer le pain sur ses deux faces dans le cookeo
4. Réitérez l'opération jusqu'à épuisement du pain.
5. Régalez vous.

Pain au thon



Préparation : 15 min **Cuisson :** 50 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 petites boîtes de thon
- 5 œufs
- 5 c à soupe de crème fraîche
- 200 g de gruyère râpé
- 2 c à café de concentré de tomate
- Sel
- Poivre
- Persil
- Piment d'Espelette

Préparation

1. Mettre la préparation dans un moule de 18 cm pas plus grand sinon il ne rentrera pas dans le panier vapeur.
2. Ajouter 20 cl d'eau dans la cuve.
3. Y déposer le panier vapeur et mettre le moule dans le panier vapeur sans oublier de bien filmer le moule avec du film étirable.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 35 min.
5. À la fin de la cuisson ouvrir le couvercle et laisser encore le moule pendant 15 m avec le film étirable.
6. Attendre qu'il refroidisse et le démouler.

Note : *Le manger avec salade ou en apéro. Avec un coulis de tomate ou une mayonnaise.*

Quiche lorraine



Préparation : 15 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de lardons
- 4 œufs
- 20 cl de crème liquide
- Gruyère râpé
- Poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (th 6).
2. Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
3. Piquez le fond avec une fourchette.

4. Réservez. Faites dorer les lardons dans la cuve du cookeo pendant 1 minute en mode dorer.
5. Ajoutez les œufs battus, la crème et du poivre, puis mélangez.
6. Versez l'appareil aux lardons sur le fond de tarte.
7. Parsemez de gruyère râpé.
8. Enfournez pendant 30 minutes, en vérifiant la cuisson.

Note : *Servez votre quiche chaud ou froid.*

PLATS

Risotto de poulet aux champignons et petits pois



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (2 personnes)

- 200 g de riz arborio
- 200 g de blancs de poulet
- 2 échalotes
- 200 g de petits pois
- 200 g de champignons de Paris en boîte
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 60 cl de bouillon de volaille
- Parmesan

- Sel
- Poivre

Préparation

1. Découper les blancs de poulet en petits morceaux. Égoutter les champignons et les petits pois.
2. En mode dorer, faire revenir les échalotes hachées avec l'huile d'olive pendant 2 à 3 min.
3. Ajouter le riz et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
4. Ajouter les blancs de poulet, les petits pois, les champignons et le bouillon de volaille. Bien mélanger.
5. Saler et poivrer puis passer le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
6. À la fin de la cuisson, ajouter le parmesan, mélanger puis servir sans tarder.

Lentilles aux carottes et lardons



Préparation : 05 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de lentilles
- 200 g de lardons
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 oignon émincé
- 1 c à soupe d'huile
- Eau
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 2 feuilles de laurier
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher les carottes, les rincer et les couper en rondelles. Peler et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé avec les lardons dans de l'huile d'olive pendant 3 à 4 min.
3. Ajouter les carottes coupées en rondelles, les lentilles, le cube de bouillon et le laurier.
4. Couvrir largement d'eau froide tous les ingrédients, saler et poivrer puis le passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Rouelle de porc à la moutarde



Préparation : 5 min **Cuisson :** 35 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 rouelle de porc
- 1 oignon émincé
- 2 c à soupe de moutarde
- 1 c à soupe de farine
- 10 cl de vin blanc
- 15 cl d'eau
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le viande et la faire dorer pendant quelques minutes de chaque côté.
3. Quand toutes les faces sont légèrement colorées, ajouter le vin blanc, la moutarde, la farine et l'eau. Bien mélanger.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 35 min
5. Si nécessaire faire épaissir la sauce en mode dorer couvercle ouvert avant de servir.

Note : *Déguster ce plat bien chaud accompagné de pommes de terre rissolées.*

Pommes de terre grenaille



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de pommes de terre grenailles
- 3 gousses d'ail hachés finement
- 20 g de beurre
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de persil haché
- 100 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Rincer les pommes de terre grenailles et bien les sécher sans les éplucher.

2. En mode dorer, faire revenir les pommes de terre avec le beurre et l'huile d'olive pendant 10 min en remuant régulièrement avec une spatule.
3. Ajouter 100 ml d'eau, l'ail, et le persil haché.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.

Filet mignon aux maroilles



Préparation : 10 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 filet mignon de porc
- 200 g de maroilles
- 1 oignon
- 30 cl de vin blanc
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c à soupe d'huile d'olive

- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir le filet mignon coupé en tronçons de 6 à 8 cm et l'oignon émincé pendant 5 à 6 min en remuant régulièrement.
3. Saler et poivrer, Ajouter le vin blanc puis passer le Cookeo en mode rapide ou sous pression pendant 12 min.
4. Une fois la cuisson terminée, ajouter la crème fraîche et le maroilles coupé en petits cubes.
5. Repasser en mode dorer pendant 5 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Note : *Ce plat est très bon accompagné de tagliatelles fraîches.*

Tagliatelles à la bolognaise



Préparation : 5 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de tagliatelles
- 300 g de viande hachée
- 1 oignon
- 200 g de coulis de tomates
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 demi cube de bouillon de boeuf
- 40 g de parmesan
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et hacher l'oignon.
2. Mettre le Cookeo en mode dorer puis ajouter l'huile d'olive et faire revenir l'oignon avec la viande hachée pendant 2 à 3 min.
3. Ajouter, les tagliatelles, le coulis de tomate et le cube de bouillon émietté. Mélanger le tout et recouvrir d'eau (à peu près 2 cm au-dessus des ingrédients).
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 6 min.
5. Saupoudrer de parmesan râpé et servir bien chaud.

One pot pasta au thon et aux courgettes



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de pâtes courtes
- 1 grosse courgette
- 1 boîte de thon au naturel
- 25 cl de coulis de tomates
- 1 oignon
- 40 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 100 g de gruyère râpé
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Nettoyer et couper la courgette en morceaux. Peler et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé avec de l'huile d'olive.
3. Ajouter les pâtes, le coulis de tomates, le thon émietté, les courgettes, le cube de bouillon et l'eau.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
5. À la fin de la cuisson, mélanger le tout et servir aussitôt.
6. Servir dans les assiettes parsemé de gruyère râpé.

Choux de bruxelles aux lardons et à la crème



Préparation : 5 min **Cuisson :** 9 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de choux bruxelles
- 200 g de lardons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème fraîche semi-épaisse liquide
- 200 ml d'eau
- 2 c à soupe d'huile d'olive

- 100 ml d'eau+ 2 c à café de fond de veau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Nettoyer et laver les petits choux.
2. Mettre 200 ml d'eau dans la cuve et ajouter le panier vapeur rempli de votre chou.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson sous pression pendant 5 min.
4. Une fois la cuisson terminée, égoutter le chou et vider l'eau de la cuve.
5. Hacher finement l'oignon et l'ail puis les faire revenir avec un peu d'huile d'olive en mode doré.
6. Dès qu'ils commencent à blanchir, ajouter les choux de bruxelles, les lardons, la crème semi-liquide et le mélange eau+fond de veau.
7. Saler et poiver puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 4 min.
8. À la fin de la cuisson, mettre en mode mijoter puis laisser mijoter pendant 3 min afin d'obtenir une sauce onctueuse.

Risotto aux moules



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (2 personnes)

- 150 g de riz arborio
- 200 g de moules au naturel
- 1 échalotte émincée
- 300 ml de bouillon de poisson
- 100 ml de vin blanc
- 1 c à soupe de crème fraîche
- 50 g de parmesan
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir l'échalote dans un peu de beurre.
2. Ajouter les moules et le riz arborio . Bien remuer.
3. Ajouter le bouillon de poisson et le vin blanc, saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
4. À la fin de cuisson, rajouter la crème fraîche et le parmesan. Bien mélanger.
5. Bonne dégustation.

Paupiettes de poulet aux legumes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 paupiettes de poulet
- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 300 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 1 c à café de fond de veau
- 10 cl d'eau
- 10 cl de crème légère
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Pelez les carottes et les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
Émincez l'oignon .
2. En mode dorer, faites revenir les paupiettes de poulet avec l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 3 min.
3. Ajoutez les carottes, les pommes de terre, les champignons, le fond de veau et l'eau.
4. Salez et poivrez puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.
5. A la fin de la cuisson, ajoutez la crème, mélangez bien et laissez le Cookeo en fonction maintient au chaud jusqu'au moment de servir.

Pommes de terre sautées au chorizo



Préparation : 10 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 1/2 chorizo doux ou fort
- 2 oignons
- 1 marmite de bouillon de poule
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 100 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et couper les pommes de terre en cube.
2. Émincer l'oignon et couper le chorizo en rondelles puis les faire revenir en mode dorer avec l'huile d'olive pendant 3 min.
3. Ajouter les pommes de terre, bien remuer et poursuivre la cuisson en mode dorer pendant 5 min.
4. Ajouter le bouillon et l'eau. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.

Fondue de poireaux, carottes et pommes de terre



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 à 4 blancs de poireaux
- 3 carottes
- 4 à 5 pommes de terre
- 1 oignon

- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 25 cl d'eau
- 2 c à soupe de crème liquide
- 10 g de beurre
- Poivre
- Sel

Préparation

1. Laver et éplucher tous les légumes.
2. Couper les poireaux, les carottes, l'oignon et les pommes de terre en cubes.
3. En mode dorer, faire revenir l'oignon et les poireaux avec le beurre et l'huile.
4. Ajouter les autres légumes (les carottes et les pommes de terre) et les 25 cl d'eau.
5. Saler et poiver puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.
6. En fin de cuisson, ajouter la crème liquide et servir.

Ecrasé de pommes de terre à la ciboulette



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 50 g de beurre
- 5 cl de lait
- 16 cl d'eau
- 3 c à soupe de crème fraîche
- Noix de muscade moulue
- 2 c à soupe de ciboulette
- 1 pincée de sel

- 1 pincée de poivre

Préparation

1. Epluchez et coupez vos pommes de terre en gros morceaux..
2. Dans la cuve du Cookeo, disposez les dés de pomme de terre, l'eau, le beurre, la crème fraîche, la noix de muscade, le sel et le poivre.
3. Passez votre Cookeo en mode cuisson sous pression pendant 10 min.
4. Quand les pommes de terre sont cuites, écrasez les grossièrement à l'aide d'une fourchette en ajoutant le lait pour obtenir la consistance souhaitée.
5. Rectifiez l'assaisonnement et parsemez ciboulette ciselées.

Note : *Cette purée accompagnera parfaitement une viande blanche ou un poisson.*

Gnocchi aux 3 fromages



Préparation : 10 min **Cuisson :** 7 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de gnocchis
- 100 g de parmesan
- 100 g de Comté
- 100 g de Gorgonzola
- 25 cl de vin blanc
- 2 c à soupe de crème fraîche
- 40 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper les fromages en petits morceaux.

2. Dans la cuve, mettre les gnocchis, l'eau, les fromages, le vin blanc, le sel et le poivre.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 7 min.
4. A la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche et bien remuer.
5. Laisser le Cookeo en mode maintient au chaud jusqu'au moment de servir.

Paupiettes de veau aux champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 paupiettes de veau
- 200 g de champignons de Paris frais
- 1 oignon émincé
- Une boîte de tomates pelées (250 g)
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 c à soupe de fond de veau
- 1 c à café d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les paupiettes de veau avec l'oignon émincé de chaque côté dans l'huile d'olive pendant 3 min.
2. Ajouter les champignons émincés, la boîte de tomates concassées, le vin blanc et le fond de veau.
3. Saler et poivrer . Bien mélanger.
4. Passer le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.

***Note** : Servir ces paupiettes de veau aux champignons accompagnées de pommes de terre sautées avec de l'ail et du persil.*

Fondue de poireaux à la moutarde



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de blancs poireaux en rondelles surgelés
- 1 oignon émincé
- 6 c à soupe de crème fraîche semi-épaisse
- 4 c à soupe de moutarde
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les poireaux avec l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 3 min.
2. Quitter le mode dorer et passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.
3. Quand la cuisson est terminée, ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Assaisonnez à votre convenance.
4. Prolongez la cuisson sous pression encore 5 min.
5. A la fin de la cuisson, mélangez et servez sans attendre.

Note : *Vous pouvez servir cette fondue de poireaux avec du riz.*

Agneau aux légumes verts



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 morceaux d'épaules d'agneau
- 1 oignon émincé
- 3 poignets de petits pois
- 3 poignets de brocolis
- 300 g de haricot vert
- 2 grosses pommes de terre
- 1 marmite de bouillon de légumes
- 1 cube d'ail
- 400 ml d'eau

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir la viande et l'oignon émincé dans un peu d'huile pendant 5 min.
2. Rajouter les légumes, le bouillon de légumes, l'eau et le cube d'ail.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 minutes.

Gratin dauphinois facile



Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail écrasées
- Lait
- Muscade en poudre
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Peler et émincer l'oignon. Éplucher et couper les pommes de terre en fines rondelles.
2. Faire revenir l'oignon émincé dans la cuve du cookeo en mode dorer. Réserver en fin de cuisson.
3. Dans la cuve, déposer une couche de pommes de terre, une couche d'oignon et de l'ail. Recommencer dans le même ordre jusqu'à épuisement des ingrédients.

4. Ajouter le lait au 3/4 de la préparation, saler et poivrer puis saupoudrer de muscade.
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.
6. Laisser tiédir avant de déguster.

Pâtes bolognaise



Préparation : 5 min **Cuisson :** 4 min

Ingrédients (2 personnes)

- 250 g de pâtes
- 250 g de viande hachée de bœuf
- 200 g de coulis de tomates
- 1 oignon
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Sur une planche de découpe, émincez l'oignon puis émiettez soigneusement la viande à la main.
2. Réglez votre Cookeo en mode dorer et placez les ingrédients préparés dans le bol de l'appareil.
3. Incorporez aussi le coulis de tomates ainsi que les pâtes et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Mélangez le tout et recouvrez d'eau (à peu près 2 cm au-dessus des ingrédients).

5. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression et au bout de 4 minutes, vous pouvez déguster.

Tartiflette facile



Préparation : 10 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (6 personnes)

- - 1,5 kg de pomme de terre
 - 200 g d'allumettes de lardons fumés
 - 1/2 Reblochon
 - 2 oignons
 - 20 cl de crème liquide
 - 10 cl d'eau
 - Sel
 - Poivre

Préparation

1. Couper le reblochon en morceaux. Éplucher et émincer les oignons.
2. Couper le bacon en petits morceaux. Laver, éplucher et détailler les pommes de terre en tranches.
3. Verser les oignons et le bacon dans le Cookeo et les faire dorer pendant quelques instants.

4. Intégrer les pommes de terre, la crème, l'eau, une pincée de sel, un tour de poivre et bien mélanger.
5. Répartir les morceaux de reblochon puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 12 min.
6. Déguster aussitôt.

Note : *Au moment de servir, on peut saupoudrer d'un peu de persil haché.*

Endives au jambon



Préparation : 10 min **Cuisson :** 26 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 endives coupées en deux
- 8 tranches de jambon
- 1 petite barquette de lardons
- 2 oignons
- 1 bouillon cube
- 200 ml de vin blanc
- 1 briquette de crème
- Sel
- Poivre
- Bouquet garni

Préparation

1. Faites dorer les endives coupées en deux.
2. une fois bien braisées enroulez les dans du jambon et piquez les avec un cure dent pour les maintenir. Réservez

3. Faites dorer les oignons émincés et les lardons, ajoutez les endives, le vin blanc, le bouillon cube et le bouquet garni, salez et poivrez.
4. Passez votre Cookeo en mode cuisson sous pression pour 20 min.
5. Ajoutez la crème fraîche puis remettez le Cookeo en mode sous pression pendant 6 min.

Note : *Servez vos endives au jambon avec du riz.*

Filet mignon de chevreuil



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 filet mignon de chevreuil
- 200 ml de vin rouge
- 3 gousses d'ail persil
- 3 c à café de vinaigre à condiment
- 4 c à café de miel
- 1 c à café cinq épices
- 2 c à café de sauce soja
- 6 pommes de terre
- 2 c à café de maïzena
- Huile
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles.

2. En mode dorer, faites revenir dans un peu d'huile le filet mignon, les cinq épices, l'ail, le persil et les pommes de terre.
3. Salez et poivrez. Mélangez. Ajoutez le vin rouge, la sauce soja et le miel.
4. Mélangez de nouveau et laissez cuire pendant 4 à 5 minutes tout en mélangeant.
5. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.
6. À la fin de la cuisson, Ajoutez la maïzena et mélangez afin de faire épaissir la sauce.

Risotto aux champignons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de riz
- 300 g de champignons de Paris
- 20 cl de crème fraîche
- 2 c à soupe de parmesan
- 50 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- Persil ciselé
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper les champignons en petits dés et les mettre dans la cuve du Cookeo avec le riz, le cube de bouillon et l'eau. Bien mélanger.

2. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 minutes.
3. Remuer puis ajouter la crème fraîche, le parmesan, le sel et le poivre.
4. Enfin remuer et gardez le plat en mode maintient au chaud jusqu'au moment de servir.

Note : *Servir ce plat de risotto aux champignons très chaud saupoudré d'un peu de parmesan et de persil ciselé.*

Ratatouille



Une ratatouille au Cookeo délicieusement fondante. Cette recette peut vous démontrer qu'il est possible de réaliser une bonne ratatouille au Cookeo.

Préparation : 20 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de concassé de tomates
- 300 g de courgettes
- 300 g d'aubergines
- 300 g de poivron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 150 ml d'eau
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée d'herbes de Provence.

Préparation

1. Laver et couper les légumes en dés, émincer l'oignon.
2. Mettre l'huile et l'oignon émincé dans la cuve et lancer la cuisson dorer.
3. Ajouter les aubergines, les courgettes , les tomates, le poivron, l'ail et prolonger le mode dorer pendant 2 minutes.
4. Ajouter ensuite, l'eau, le paprika et les herbes de Provence. Mélanger.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson sous rapide ou pression pendant 8 min.

Note : *Servir chaud, tiède ou froid avec des pâtes, du poisson ou du poulet grillé.*

Gratin aux haricots verts



Préparation : 15 min **Cuisson :** 31 min

Ingrédients (4 personnes)

- 50 g de haricots verts lavés
- 250 g de tomates
- 1/2 oignon ou un petit oignon
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c à café d'origan
- 15 cl de lait
- 15 g de Maïzena
- 15 g de parmesan
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Dans la cuve, versez 200 ml d'eau. Mettez les haricots verts dans le panier vapeur et lancez la cuisson rapide ou sous pression pendant 7 minutes.

2. Lavez et coupez les tomates en morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail.
3. Mélangez la Maïzena et le parmesan avec le lait froid, salez et poivrez.
4. Une fois les haricots cuits, retirez et laissez égoutter. Enlevez l'eau de la cuve et la rincer.
5. En mode dorer, faites revenir l'oignon, ajoutez les tomates, l'ail et l'origan. Salez et poivrez.
6. Passez en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 6 minutes.
7. Préchauffez votre four à 200°C.
8. Une fois les tomates cuites, passez en mode dorer, et versez le mélange au lait.
9. Bien mélanger jusqu'à épaississement de la sauce. Retirez la cuve.
10. Dans un plat à gratin, déposez les haricots verts et nappez de la sauce aux tomates.
11. Enfournez au four pendant 15 à 20 minutes.

Sauté de veau aux champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g de veau coupé en morceaux
- 250 g de champignons
- 1 oignon
- 4 c à soupe de fond de veau
- 30 cl d'eau
- 30 cl de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Nettoyer et émincer les champignons. Peler et tailler finement l'oignon.
2. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans la cuve du cookeo et y faire dorer la viande coupée en morceaux pendant 5 min.
3. Ajouter ensuite l'oignon et les champignons, bien mélanger et faire dorer à nouveau pendant 5 min.

4. Ajouter le fond de veau et l'eau. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 minutes.
5. A la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche et laisser le Cookeo en fonction maintient au chaud jusqu'au moment de servir.

Note : *Servir ce plat bien chaud avec des tagliatelles ou du riz.*

Coquillettes à la vache qui rit



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de coquillettes
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Poivre
- 2 portions de vache qui rit

Préparation

1. Déposer dans la cuve les coquillettes. Verser de l'eau dans la cuve. Poivrer.
2. Parez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min .
3. Quand la cuisson est terminée, ajouter les portions de vache qui rit et les faire fondre en mélangeant .
4. Ajouter les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

Fondue de poireaux au kiri et lardons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 3 min

Ingrédients (2 personnes)

- 1 poireau
- 3 kiri
- 75 g de Lardons.

Préparation

1. Couper les poireaux en petits tronçons et les faire cuire pendant 10 min en mode cuisson rapide.
2. Égoutter les morceaux de poireaux. Les remettre dans la cuve avec les lardons et les kiri.
3. Faire cuire pendant 3 min en mode cuisson rapide.
4. A la fin de la cuisson mélanger le tout et servir.

Pommes de terre knackis sauce cheddar



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 5 pommes de terre coupées en quartier
- 10 knaki
- 6 tranches de cheddar
- 1 oignon
- 1 filet d'huile d'olive
- 40 cl de crème liquide
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Faites revenir l'oignon en mode dorer avec l'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre et les knaki coupés en morceaux et mélangez.
2. Salez et poivrez. Ajoutez la crème liquide et mélangez. Ajoutez le fromage.
3. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression et faites cuire pendant 10 min.

Courgettes et pommes de terre



Préparation : 10 min **Cuisson :** 22 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 courgettes
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 250 g de ricotta
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 400 ml d'eau + un cube légumes
- 1 c à café d'huile d'olive
- Parmesan
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Épluchez et coupez les courgettes, les pommes de terre et l'oignon.
2. Mettez votre Cookeo en mode dorer puis ajoutez une cuillère à café d'huile et l'oignon.

3. Laissez dorer environ 2 min.
4. Ajoutez les courgettes, les pommes de terre, l'eau avec le cube. Salez et poivrez .
5. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour 20 min de cuisson.
6. À la fin de la cuisson, enlevez l'eau qui reste et ajoutez la crème fraîche, la Ricotta et saupoudrez de parmesan.
7. Laissez le Cookeo en mode maintien au chaud jusqu'au moment de servir.

POISSONS

Nouilles chinoises aux crevettes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 paquet de nouilles chinoises (250 g)
- 250 de crevettes surgelées décortiquées
- 1 oignon émincé
- 1 carotte coupées en bâtonnets
- 1 poivron en lamelles
- un filet d'huile d'olive
- 50 cl d'eau
- 3 c à soupe de sauce soja sucrée
- 3 c à soupe de sauce nuoc nam

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les légumes, les crevettes, les nouilles chinoises, les sauces et l'eau. Bien mélanger.

3. Mettez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.
4. Servez bien chaud.

Note : *Vous pouvez remplacer les crevettes par la viande de boeuf ou le poulet.*

Tagliatelles au saumon et boursin



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (3 personnes)

- 200 g de tagliatelles
- 200 g de saumon
- 400 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 150 g de boursin
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettez les pâtes, l'eau et le bouillon cube dans la cuve et lancer la cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 5 min.

2. Coupez le saumon en gros cubes et le mélanger avec les pâtes dans la cuve .
3. Salez et poivrez puis lancez à nouveau la cuisson rapide ou sous pression pour 3 min.
4. Une fois la cuisson terminée, ajoutez le boursin, mélangez bien le tout et servez immédiatement.

Pipèrade au thon



Préparation : 5 min **Cuisson : 6 min**

Ingrédients (4 personnes)

- 1 petite de thon naturel
- 3 poivrons rouges, vert et jaune
- 5 tomates
- 1 oignon
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Thym
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Laver et couper en morceaux les tomates et les poivrons. Peler et émincer l'oignon et l'ail.
2. En mode dorer, faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans de l'huile d'olive.
3. Ajouter les poivrons ainsi que les tomates coupés en petits morceaux.
4. Remuer le tout puis ajouter le thon émietté, le thym et le piment d'Espelette.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 6 min.
6. Ajouter les 2 œufs battu en omelette quand la cuisson est terminée. Mélanger bien et laisser le Cookeo en fonction maintien au chaud jusqu'au moment de servir.

Note : *Servir ce plat avec du riz thaï.*

Calamars à l'ail et au chorizo



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de calamars
- 80 g de chorizo doux ou fort, selon vos préférences
- 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- 200 g coulis de tomate
- 2 c à soupe de persil plat haché
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Pelez les gousses d'ail et coupez-les finement.
2. En mode dorer, faites revenir l'ail dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez le chorizo et les calamars. Laissez dorer pendant quelques minutes.
4. Ajoutez le vinaigre et le coulis de tomate.

5. Salez et poivrez puis passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.
6. A la fin de cuisson, ajoutez le persil haché dans la sauce et servez chaud avec du riz blanc.

Tagliatelles au basilic et saumon



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 350 g de tagliatelle au basilic
- 2 pavés de saumon
- 350 ml d'eau
- Parmesan
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Déposez les tagliatelles dans la cuve avec l'eau, le sel et le poivre.
2. Posez sur les tagliatelles les deux pavés de saumon.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 8 min.
4. Avant de servir saupoudrez de parmesan.

Note : *Ce plat de tagliatelles peut se déguster chaud ou froid en salade.*

Dos de cabillaud au riz



Préparation : 5 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 dos de cabillaud
- 250 g de riz
- 1 oignon émincé
- 1 courgette coupée en cubes
- 2 c à café de curcuma
- Huile d'olive
- 450 ml de bouillon
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir l'oignon émincé et la courgette avec l'huile d'olive pendant 3 min.
2. Ajoutez le riz, remuez et le laissez devenir encore 3 min.
3. Ajoutez les épices et le bouillon et mélangez.
4. Déposez les dos de cabillaud sur le dessus de la préparation.
5. Passez votre Cookeo en cuisson rapide ou sous pression pendant 12 minutes.

Filets de poisson aux épinards



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 filets de poisson blanc
- 500 g d'épinards surgelés
- 60 cl d'eau
- 20 cl de crème liquide
- 10 g de beurre
- 2 c à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Allumer le Cookeo en mode **cuisson sous pression** , verser les épinards et l'eau puis laisser cuire pendant 10 minutes une fois qu'il a bien préchauffé.
2. Sortir les épinards et les égoutter dans une passoire.

3. Passer le Cookeo en mode **dorer** , verser l'huile et le beurre puis faire griller les filets de poisson pendant 5 minutes dans la cuve en les retournant.
4. Verser les épinards et la crème dans la cuve, refermer et laisser cuire 5 minutes en mélangeant délicatement à mi-cuisson.

Thon à la tomate



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de steaks de thon
- 100 g d'oignons
- 500 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 2 c à soupe de concentré de tomates
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Délayer le cube de bouillon dans l'eau que vous aurez fait chauffer.
2. Dans le bol du Cookeo, placer les ingrédients dans n'importe quel ordre : tomates concassées, steaks de thon, oignons. Mouiller avec le bouillon, poivrer et saler.

3. Régler le temps de cuisson sur 10 minutes, départ immédiat, cuisson rapide ou sous pression.
4. En fin de cycle, ouvrir le couvercle et ajouter le concentré de tomates. Mélanger bien avant de servir bien chaud.

Cabillaud à la patates douce



Préparation : 5 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de dos de cabillaud en morceaux
- 3 patates douces en cubes
- 2 oignons
- 30 cl de lait de coco
- 30 g de raisin blond
- 1/2 c à soupe de curry

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les oignons émincés avec un peu d'huile.
2. Ajoutez les patates douces et faites cuire en remuant pendant 2 min.
3. Stoppez le mode dorer. Ajoutez le lait de coco, les raisins et le curry. Répartissez le poisson et assaisonnez.

4. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Filets de cabillaud aux légumes



Préparation : 5 min **Cuisson :** 7 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 filets de cabillaud
- 1 pomme de terre
- 1 courgette
- 2 carottes
- Ciboulette
- Un peu de beurre
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Lavez et coupez les légumes en morceaux.
2. Mettez les légumes et le poisson dans la cuve du Cookeo avec un peu de beurre et faites revenir en mode doré .

3. Ajoutez dessus de l'eau – Recouvrez les 3/4 .
4. Salez et poivrez puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 7 minutes.

Note : *Vous pouvez servir ce plat accompagné de riz blanc.*

Tajine de poisson



Préparation : 5 min **Cuisson :** 3 min

Ingrédients (4 personnes)

- 750 g de poisson blanc (cabillaud, loup, lotte...)
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe d'huile d'olives
- 1 c à café de curcuma
- 1 c à café d'épices Ras el Hanout
- 1 c à café de mélange 4 épices
- 2 c à café de paprika

- 1 c à café de sucre
- 1 Kub or dégraissé
- ½ verre d'olive vertes
- 2 feuilles de laurier
- 500 ml de purée de tomates

Préparation

1. Éplucher et couper l'ail en petits dés.
2. En mode dorer, mettre l'huile dans la cuve.
3. Faire dorer l'ail pendant 1 min.
4. Ajouter tous les autres ingrédients.
5. Mettre en cuisson rapide pendant 2 min.
6. Servez le tajine de poisson bien chaud.

Tagliatelles aux Saint Jacques



Préparation : 5 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de tagliatelles fraîches
- 200 g de noix de Saint-Jacques
- 4 c à soupe de crème fraîche légère
- 15 gouttes de citron en bouteille
- 5 tour de moulin à ciboulette
- Sel

Préparation

1. Faites cuire vos pâtes au Cookeo pour 4 min.
2. Pendant ce temps, préparez dans un bol la sauce en mélangeant la crème fraîche, le citron et la ciboulette.
3. Une fois que les pâtes sont cuites, gardez-les au chaud.
4. En mode doré, faites revenir les noix de saint jacques pendant 1 à 2 min.

5. Ajoutez les pâtes puis la crème fraîche, salez et mélangez bien.
6. Servez ce plat chaud.

***Note** : Saupoudrez du parmesan râpé sur vos tagliatelles aux noix de Saint-Jacques pour plus de fondant et de gourmandise.*

Terrine de saumon aux courgettes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 40 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 tranches de saumon fumé
- 2 courgettes
- 4 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 20 g de farine
- Feta
- 1 c à café de curry
- Quelques brins de ciboulette
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Coupez les courgettes en dès. Mettez-les en cuisson rapide pendant 5 min.
2. Pendant ce temps, mélangez la crème avec la farine. Ajoutez les œufs et fouettez.
3. Assaisonnez avec le sel, le poivre, le curry et la ciboulette ciselée. Coupez en dès le saumon et la feta.

4. Incorporez-les à la préparation. Mettez la préparation dans un moule à cake.
5. Faites cuire votre terrine au four 40 minutes à 210°C.

Riz aux fruits de mer



Préparation : 5 min **Cuisson :** 16 min

Ingrédients (2 personnes)

- 200 g de riz
- 4 crevettes
- 4 gambas
- 2 tentacules de poulpe
- 1 gousse d'ail
- 1 seiche
- Paprika
- Safran
- 1 cube de bouillon de poisson
- Eau
- Laurier

Préparation

1. En mode dorer, faites dorer la gousse d'ail, le poulpe et la seiche pendant 5 minutes.
2. Ajoutez le riz, le paprika, la feuille de laurier, le safran, les gambas et les crevettes.
3. Recouvrez d'eau.
4. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide sous pression pendant 10 min.

Cassolettes de poisson



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 truites
- 2 oignons
- 2 c à soupe de crème fraîche
- 1 échalote
- 400 ml d'eau + fumé de poisson
- Un peu de curry
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faites dorer les truites puis enlevez la peau ainsi que les arrêtes.

2. Toujours en mode dorer, faites revenir les oignons et l'échalote coupés en morceaux.
3. Stoppez le mode dorer. Mélangez l'eau, le fumé de poisson ainsi que la crème fraîche. Mettez ce mélange dans la cuve, ajoutez les truites coupés en morceaux pas trop gros ni trop petit.
4. Ajoutez le curry puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
5. Une fois la cuisson terminée, mettez en ramequins et laissez refroidir.
6. Mettez du gruyère sur le dessus et mettez au four pour faire gratiner.

***Note** : Servez vos cassolettes de poisson très chaud.*

Pavé de saumon au cidre



Préparation : 5 min **Cuisson :** 7 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 gros oignon
- 6 pavés de saumon
- 2 c à soupe de crème fraîche
- Cidre
- Beurre
- 2/3 c à soupe de maïzena
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faites dorer l'oignon dans le beurre, ajoutez les pavés de saumons.
2. Couvrez de cidre, ajoutez la crème et la maïzena délayé dans un peu de cidre.

3. Mettez votre pavé en cuisson rapide pendant 7 min.
4. Servez chaud avec du riz balsami.

Parmentier de cabillaud



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g de pomme de terre
- 1 dos de cabillaud
- 1 gousses d'ail hachées
- 30 ml d'eau
- 30 ml de lait
- 100 ml de crème fraîche
- Sel
- Poivre
- Persil
- Pecorino

Préparation

1. Couper les pommes de terre en fine rondelles et les poser au fond de la cuve du cookeo.
2. Saler, poivrer et mettre l'ail haché. Ajouter l'eau, le lait et les 100 ml de crème fraîche.
3. Déposer sur le dessus le dos de cabillaud. Mettre le cookeo en mode cuisson sous pression pendant 20 min.
4. Une fois la préparation cuite, mixer tous les ingrédients afin d'obtenir votre parmentier.
5. Dans un plat à gratin, mettre la préparation, parsemer de persil, de pécorino au poivre et de gruyère râpé.
6. Passer le tout sous le grill du four afin de gratiner.
7. Servir le parmentier dès qu'il est bien doré.

Saumon vapeur



Préparation : 5 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 morceaux de saumon
- 200 ml eau
- Sel
- Poivre
- Aneth

Préparation

1. Dans la cuve du Cookeo, mettez les 200 ml d'eau.
2. Dans le panier vapeur, mettez du papier cuisson et déposez-y le saumon.
3. Salez et poivrez puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour 6 min de cuisson.

4. Décorez avec l'aneth.
5. Accompagnez le saumon de légumes.

Couscous aux poissons



Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de filet de rascasse
- 400 g de filet de mérrou
- 300 g de couscous
- 150 g de pois chiche en boîte
- 2 carottes
- 1 oignon ciselé
- 2 gousses d'ail hachées
- 20 g de raisins secs
- 50 g de noix de cajou
- 1 citron
- 5 c à soupe d'huile d'olive

- 1 pincée de safran
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 c à soupe de coriandre ciselée
- noix de muscade râpée
- poivre de Cayenne
- 1 c à soupe de persil ciselé
- Sel

Préparation

1. Pelez les carottes et taillez-les en dès. Taillez les filets de poisson en petits cubes.
2. Faites suer dans le Cookeo en mode dorer avec 3 cuillère d'huile, les carottes, l'oignon et l'ail.
3. Assaisonnez de poivre de Cayenne. Ajoutez 250 ml d'eau.
4. Ajoutez les pois chiche, les raisins secs, les noix de cajou, le zeste râpé du citron et les morceaux de poisson. Salez et passez en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
5. Dans une autre casserole, faites revenir les épices dans 2 cuillère d'huile.
6. Puis ajoutez le couscous et mélangez le bien avec les épices.
7. Mouillez avec un volume égale d'eau bouillante légèrement salée.
8. Couvrez, éteignez le feu et laissez gonfler le couscous pendant 10 min.
9. Dès qu'il est prêt, égrainez-le et dressez-le dans un plat chaud.
10. Dressez le poisson aux légumes dans un plat chaud, parsemez de persil et servez aussitôt.

Crevettes aux carottes à la crème



Préparation : 5 min **Cuisson :** 7 min

Ingrédients (2 personnes)

- 3 carottes coupées en dés
- 300 g de crevettes
- 2 gousses d'ail
- 15 cl de crème liquide
- 1 échalote
- 1 noisette de beurre
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettez 200 ml d'eau dans la cuve et les carottes dans le panier cuisson, lancez la cuisson sous pression pendant 6 min. Réservez.

2. Mettez une noisette de beurre dans la cuve du cookeo et faites dorer l'échalote émincée.
3. Ajoutez le sel, le poivre, l'ail, les carottes et les crevettes décortiquées et mélangez.
4. Faites cuire en mélangeant régulièrement pendant 5 min en mode dorer.
5. Ajoutez la crème et laissez tiédir en mélangeant pendant 2 minutes.
6. Servez aussitôt.

Riz cantonais aux crevettes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (2 personnes)

- 200 g de riz
- 1 oignon haché
- 2 tranches de jambon
- 200 g de crevettes
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- 6 poignées de petits pois surgelés
- 2 c à café d'huile d'olive
- 400 g d'eau
- 2 c à café de sauce soja
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, verser l'huile dans la cuve et y cuire les œufs battus en omelette puis les réserver.
2. Faire dorer les oignons avec l'ail puis ajouter le jambon, le riz, les petits pois et les crevettes.
3. Saler et poivrer, ajouter l'eau et la sauce soja. Bien mélanger.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 6 min.
5. Mélanger en fin de cuisson les œufs coupés en morceaux.

Moules marinières



Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1,5 kg de moules
- 1 feuille de laurier
- Farine
- 1 oignon
- Huile d'olives
- 2 tomates coupées en dès
- 1 brick de vin blanc
- Quelques pluches de persil plat pour le décor

Préparation

1. Nettoyer les moules et les rincer rapidement à l'eau froide.
2. En mode dorer, faire revenir un oignon dans l'huile d'olive, les deux tomates et les moules.

3. Bien dorer jusqu'à ce que les moules commencent à s'ouvrir.
4. Verser un peu de farine, la feuille de laurier et la brick de vin blanc.
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 minutes.

Note : *Mettre les moules dans un plat et les arroser de jus de cuisson puis décorer le plat de pluches de persil et déguster.*

Crevettes au curry



Préparation : 10 min **Cuisson :** 7 min

Ingrédients (4 personnes)

- 60 cl de lait de coco
- 1 kg de crevettes roses entières
- 1 c à soupe de maïzena
- 3 c à café de curry
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Décortiquer les crevettes et les mettre dans la cuve. Ajouter le lait de coco et le curry.
2. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.

3. Une fois la cuisson terminée, Ajouter la maïzena et laisser mijoter pendant 2 min.

Note : *Servir ce plat avec du riz ou des pâtes.*

Blanquette de lotte



Préparation : 5 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de lotte
- 10 cl de fumet de poisson
- 7 cl de vin blanc
- 7 cl de crème liquide
- 1 oignons émincés
- 200 g de champignons
- 200 g de carottes en rondelles
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les champignons et les faire revenir puis les retirer.

2. Faire dorer la lotte (plusieurs fois si besoin).
3. Arrêter le mode dorer. Remettre les carottes, les oignons et les champignons.
4. Ajouter le vin blanc, le fumet de poisson.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 6 minutes.
6. En fin de cuisson, ajouter la crème et laisser dorer jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Note : *Servez votre blanquette de lotte dans un plat creux accompagnée d'un riz blanc.*

Tagliatelles aux crevettes et au saumon



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (3 personnes)

- 200 g de saumon fumé
- 300 g de petites crevettes roses
- 350 g de tagliatelles fraîches
- 1 c à café de curry
- 4 c à soupe de crème fraîche épaisse

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les crevettes avec l'huile d'olive.
Rajoutez le curry ou tout autre dans la cuve.
2. Mettez les tagliatelles dans la cuve et recouvrez d'eau mais pas trop.

3. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 8 min.
4. Mélangez et rajoutez la crème fraîche et le saumon coupé en dés.
5. Mélangez et servez.

Cabillaud



Préparation : 5 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 6 échalotes
- 2 pavés de cabillaud surgelés ou frais
- 2 c à soupe de crème fraîche
- 2 c à soupe de moutarde
- 2 c à soupe de jus de citron
- Sel

Préparation

1. Épluchez les échalotes et émincez-les.
2. Mettez-les à dorer dans le Cookeo pendant quelques minutes.

3. Ajoutez les pavés de cabillaud et faites-les dorer pendant 2 minutes de chaque côté.
4. Mélangez dans un bol la crème fraîche, la moutarde et le jus de citron.
5. Versez le mélange dans le Cookeo et ajoutez 2 cl d'eau.
6. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide sous pression et faites cuire pendant 10 minutes.
7. Dressez sur assiettes et salez.

Note : *Ce plat s'accompagne avec du riz. On peut utiliser un autre poisson blanc en pavé.*

Blanquette de poisson



Préparation : 10 min **Cuisson :** 9 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de saumon
- 400 g de cabillaud
- 2 carottes
- 1 petite de courgette
- 1 boîte de champignon de paris
- 20 cl de crème
- 1 c à café de paprika
- 1 c à café de fumet de poisson
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper le poisson en gros cubes. Couper les carottes et les courgettes en petits morceaux .
2. En mode dorer, faire revenir les cubes de poisson dans un peu de beurre avec le paprika .

3. Une fois qu'ils sont bien dorés, ajouter les carottes, les courgettes et les champignons puis le fumet de poisson dilué dans un verre d'eau .
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour 9 minutes.
5. En fin de cuisson, ouvrir et ajouter la crème.

Saint-Jacques et fondue de poireaux



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (3 personnes)

- 2 carottes
- 1 poireau
- 10 noix de Saint Jacques
- 20 cl de crème liquide
- 1 échalote
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper le poireau et les carottes en lamelle très fines puis les placer dans le panier vapeur.
2. Dans la cuve du robot, mettre 200 ml d'eau puis placer le panier vapeur dans la cuve.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour 6 min. Retirer le panier et l'eau de la cuve.

4. Peler et émincer l'échalote puis la placer dans la cuve du robot. Faire revenir en fonction dorer pendant 1 minute.
5. Ajouter les légumes, la crème, les noix de Saint Jacques, saler, poivrer et faire cuire pendant 3 min en cuisson rapide ou sous pression.
6. Rectifier l'assaisonnement puis servir aussitôt.

Riz au saumon



Préparation : 10 min **Cuisson :** 18 min

Ingrédients (4 personnes)

- 300 g de riz cru
- 4 pavés de saumon
- 1 oignon émincé
- 20 cl de crème fraîche
- 5 c à café de fumet de poisson
- 20 cl + 50 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Déposez les pavés de saumon dans le Cookeo sans le panier vapeur puis arrosez de 20 cl d'eau et lancez le robot 3 min avec le programme Cuisson sous pression.

2. Ce temps passé, retirez le saumon en conservant le jus de cuisson dans le bol puis allongez avec 50 cl d'eau en plus et déposez le riz, le fumet de poisson et l'oignon dedans.
3. Assaisonnez de sel et de poivre, relancez 15 min en Cuisson sous pression et profitez-en pour réduire le saumon en miettes.
4. Ajoutez-les avec la crème dans le Cookeo et laissez cuire 3 min avant de servir.
5. Bon appétit !

Dorade aux pommes de terre



Préparation : 10 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 petites dorades
- 5 petites pommes de terre coupées en rondelles
- 1 verre de vin blanc
- 5 gousses d'ail coupées en rondelles
- 1 verre de fumet de poisson
- 2 feuilles de laurier
- Huile
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Dans la cuve du cookeo, placer l'huile et les pommes de terre. Assaisonner d'ail, de laurier, de sel et de poivre avant de démarrer le mode dorer.

2. Quand les pommes de terre sont dorées, ajouter les dorades, puis mouiller avec le fumet de poisson et le vin blanc.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 minutes.
4. Servir sans attendre dès la fin du programme.

VIANDES

Diots aux lentilles



Préparation : 10 min **Cuisson :** 40 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 saucisses diot
- 200 g de lentilles vertes
- 4 carottes
- 120 g de lardons
- 1 oignon
- 40 cl de fond de veau
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et couper les carottes en grosses rondelles. Peler et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir les saucisses, les lardons et l'oignon émincé pendant 4 à 5 min.
3. Ajouter les carottes, les lentilles et la feuille de laurier.

4. Couvrir avec le fond de veau et bien mélanger.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 40 min.

Côtes de porc au roquefort



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 côtes de porc
- 55 g de roquefort
- 110 g de crème fraîche
- 1 dl de vin blanc
- 2 d'échalotes
- Un peu de beurre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les échalotes émincées et les côtes de porc dans un peu de beurre.
2. Déglacer avec le vin blanc.
3. Ajouter le roquefort et le laisser fondre .
4. Ajouter la crème fraîche. Bien mélanger.
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Note : Servez votre plat aussitôt avec du riz blanc en accompagnement.

Bœuf bourguignon sans vin



Préparation : 10 min **Cuisson :** 35 min

Ingrédients (4 personnes)

- 700 g de bœuf bourguignon
- 3 carottes
- 250 g de champignons
- 1 oignon
- 2 c à soupe de farine
- 2 cubes de bouillon de bœuf
- 250 ml d'eau
- Thym
- Laurier
- Sel
- Poivre

Préparation

1. *Couper le bœuf en morceaux de 4 cm x 4 cm environ.*
2. Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher les carottes et les couper en *dés*.

3. En mode dorer, faire revenir la viande avec l'oignon émincé dans un filet d'huile pendant 4 à 5 min.
4. Ajouter les carottes et les champignons.
5. Préparer le bouillon et verser la farine sur la viande, couvrir du bouillon. Il doit recouvrir la viande.
6. Ajouter le thym, le laurier, le poivre et le sel puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 35 min.

Note : *Servir ce plat avec des pommes de terre vapeur.*

Paupiettes de veau à la bière



Préparation : 5 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 paupiettes de veau
- 1 bière de 25 cl
- 2 c à café de fond de veau ou bouillon de volaille

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les paupiettes de veau pendant 3 à 4 quelques min de chaque côtés.
2. Pendant ce temps dans un bol, mélanger la bière et le fond de veau ou bouillon de volaille.
3. Lorsque les paupiettes sont bien dorés, verser le mélange précédent dans la cuve puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.

Filet mignon à la moutarde et pommes de terre



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 filet mignon de porc de 700 g
- 300 g de pommes de terre
- 200 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc
- 1 c à soupe d' huile
- 1 c à soupe de moutarde
- 2 c à soupe de fond de veau
- 10 cl d' eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Peler et couper les pommes de terre en morceaux. Éplucher et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir le filet mignon coupé en morceaux et l'oignon émincé avec l'huile d'olive pendant 4 à 5 min.
3. Ajouter les pommes de terre, les champignons de Paris, la moutarde, le vin blanc, le fond de veau et l'eau. Bien mélanger.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
5. Si nécessaire faire épaissir la sauce en mode dorer couvercle ouvert avant de servir.

Rôti de porc aux champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 45 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 rôti de porc
- 200 g de champignons de paris
- 1 oignon émincé
- 150 ml de bouillon de volailles (eau + 1 cube)
- 2 c à coupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir le rôti de porc sur toutes les faces avec l'huile d'olive pendant 4 à 5 min.
2. Ajouter l'oignon émincé et les champignons puis faire dorer pendant quelques minutes.

3. Arrêter le mode dorer et ajouter le bouillon de volaille (eau + 1 cube). Mélanger.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 45 min.
5. Une fois la cuisson terminée, couper le rôti en tranches, puis les remettre dans la sauce pour qu'elles s'imprègnent.
6. Pour une sauce plus liée, laisser réduire 3 à 4 min en mode dorer.

Note : *Servir ce plat avec du riz, des pommes de terre vapeur ou sautées, ou des légumes poêlés.*

Filet mignon au roquefort et champignons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 13 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 filet mignon de porc
- 2 échalotes
- 1 boîte de champignons émincés
- 150 g de roquefort
- 20 cl de crème liquide
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de fond de veau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Émincer les échalotes et couper en petit morceau le roquefort. Couper le filet mignon en tranches .
2. En mode dorer, faire revenir le filet mignon dans l'huile d'olive sur toutes les faces pendant 3 min.
3. Ajouter les échalotes émincés, les champignons et le roquefort. Saler et poivrer, mélanger puis verser le fond de veau.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 13 minutes.
5. À la fin de la cuisson, rajouter la crème et servir aussitôt.

Sauté de porc aux carottes et curry



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g de sauté de porc
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 échalote
- 15 cl de fond de veau
- 1 c à soupe de curry
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Basilic
- 20 ml de lait de coco
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper le sauté de porc en morceaux. Émincer l'oignon et l'échalote. Couper les carottes en rondelles.

2. En mode dorer, faire revenir les morceaux de viande, l'oignon et l'échalotte émincés dans l'huile d'olive pendant 3 à 4 min.
3. Ajouter les carottes, le fond de veau, le lait de coco et le curry.
4. Saler, poivrer et saupoudrer de basilic en poudre puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Sauté de porc aux pommes de terre et carottes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de sauté de porc
- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 oignon
- 2 c à soupe de concentré de tomates
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de fond de veau
- 45 cl d'eau
- 1 c à soupe de farine
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et couper les pommes de terre et les carottes en gros morceaux. Peler et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé et les morceaux de porc dans un peu d'huile d'olive pendant 3 à 4 min.
3. Ajouter une cuillère à soupe de farine et bien mélanger..
4. Ajouter les carottes, les pommes de terre, le fond de veau, le concentré de tomate et l'eau. Mélanger le tout.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.

Lentilles au riz



Préparation : 5 min **Cuisson** : 23 min

Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de lentilles vertes sèches
- 60 g de riz
- 3 carottes
- 200 g de chorizo
- 1 oignon
- Eau
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Romarin
- 2 feuilles de laurier
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et couper les carottes en rondelles. Peler et couper le chorizo en tranches. Émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir le chorizo, les carottes et l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 min.
3. Ajouter les lentilles, le riz, le romarin et le laurier. Ajouter de l'eau afin de couvrir tous les ingrédients.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou pression pendant 23 min.

Paupiettes de porc à la sauce tomate



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 paupiettes de porc
- 1 oignon émincé
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 c à soupe de farine
- 15 cl de crème liquide
- 2 c à soupe de fond de veau
- 20 cl d'eau
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- Thym
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les paupiettes de porc et l'oignon émincé dans de l'huile d'olive pendant 3 à 4 min.
2. Saupoudrer de farine et bien mélanger.
3. Ajouter les tomates, le fond de veau, l'eau, la feuille de laurier et le thym. Remuer à l'aide d'une spatule en bois.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
5. A la fin de la cuisson, ajouter la crème, bien mélanger et laisser le Cookeo en fonction maintient au chaud jusqu'au moment de servir.

Note : *Servir ce plat avec des tagliatelles fraîches ou avec du riz.*

Axoa de veau



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g de veau (épaule, sauté)
- 1 tranches de jambon de Bayonne
- 4 piments doux landais
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c à soupe de fond de veau déshydraté
- 1 c à soupe de concentré de tomates
- 1 c à café de piment d'Espelette
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Détailler le veau en petits dés en enlevant le surplus de gras.
2. Oter les pépins des piments doux et des poivrons et les couper en petits dés. Hacher l'ail et l'oignon.
3. En mode dorer, faire revenir l'oignon, l'ail, les poivrons et les piments dans la cuve avec un filet d'huile d'olive.
4. Ajouter la viande et le reste des ingrédients.
5. Saler et poiver puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Note : *Servir ce plat avec du riz ou une salade verte.*

Paupiettes de porc aux pommes de terre



Préparation : 5 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 paupiettes de porc
- 5 pommes de terre
- 1 oignon
- 30 cl fond de veau
- 2 c à soupe de crème fraîche
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Eplucher et couper les pommes de terre en cubes. Peler et émincer l'oignon.

2. En mode dorer, faire revenir les paupiettes de porc avec l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 4 à 5 min.
3. Ajouter les pommes de terre, le fond de veau, saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 12 min.
4. Ajouter la crème fraîche quand la cuisson est terminée puis laisser le Cookeo en fonction maintient au chaud pour 5 min avant de servir.

Sauté de veau aux olives



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (6 personnes)

- 800 g de sauté de veau
- 2 carottes moyennes coupées en rondelle
- 200 g de champignons de paris émincés
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail haché
- 150 g de lardons fumés
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 350 g de pulpe de tomates concassées
- 20 cl de vin blanc
- 30 cl de fond de veau
- 1 bouquet garni

Préparation

1. Peler et émincer finement l'oignon. Couper la viande en morceaux.
2. En mode dorer, faire revenir l'oignon, les lardons et l'ail pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajouter la viande coupée en gros morceaux, et faire dorer encore quelques minutes.
4. Ajouter la tomate, les carottes coupées en rondelles, le vin blanc, le fond de veau, les olives, les champignons et le bouquet garni.
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.
6. A la fin de la cuisson si la sauce n'est pas assez épaisse, mettre le mode dorer.

Note : *Servir ce plat avec du riz ou des pommes de terre cuites à la vapeur.*

Boulettes de boeuf aux poivrons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 20 boulettes de boeuf
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert, 1 jaune)
- 1 oignon
- 1 boîte de concentré de tomate
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 c à soupe de miel
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Nettoyer, épépiner et couper les poivrons en lamelles . Éplucher et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir les boulettes de boeuf jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Ajouter l'oignon émincé et laisser dorer pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.

4. Ajouter dans la cuve les poivrons coupés en lamelles, le miel, le concentré de tomates et le bouillon de volaille.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Note : *Servir ce plat bien chaud avec du riz ou autres pâtes.*

Sauté de veau aux lentilles



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de sauté de veau en cubes
- 250 g de lentilles sèches
- 3 carottes
- 3 c à café de fond de veau
- 100 g de lardons
- 1 oignon
- 60 cl d'eau
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper les carottes en rondelles et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir la viande et l'oignon émincé avec l'huile d'olive pendant 3 min.

3. Ajouter les lentilles, les carottes coupées en rondelles, les lardons et le fond de veau.
4. Verser de l'eau afin de recouvrir toutes les lentilles.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.

Rôti de dinde aux légumes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- Un rôti de dinde
- 5 carottes
- 3 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 30 cl fond de veau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et couper les pommes de terre et les carottes. Peler et émincer l'oignon.
2. En mode doré, faire revenir le rôti de dinde et l'oignon dans l'huile d'olive pendant 4 à 5 min.
3. Ajouter les carottes, les pommes de terre et le fond de veau.

4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.

Paupiettes de veau à la moutarde



Préparation : 10 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 paupiettes de veau
- 1 oignon émincé
- 2 c à soupe de moutarde forte
- Huile d'olive
- 1 c à soupe de fond de veau
- 200 g de creme fraiche épaisse
- 40 cl d'eau
- 1 c à soupe de maizena
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.

2. Ajouter les paupiettes de veau et les faire dorer pendant quelques minutes de chaque côté.
3. Quand toutes les faces sont légèrement colorées, ajouter le fond de veau puis mélanger.
4. Ajouter l'eau, saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 12 min.
5. Dans un bol, mélanger la crème et la moutarde.
6. A la fin de la cuisson, verser dans la cuve le mélange crème/moutarde et la maïzena puis laisser le Cookeo en mode maintien au chaud jusqu'au moment de servir.

Note : *Servir ce plat avec des pâtes.*

Boulettes de viande hachée à l'indienne



Préparation : 10 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de boulettes de viande
- 1 boîte de tomates pelées de 250 g
- 20 cl de lait de coco
- 1 c à café de gingembre en poudre
- 1 c à café de cumin
- 1 c à café de curry
- 1 c à café de paprika
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 50 ml d'eau
- Sel

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les boulettes de viande dans l'huile d'olive pendant environ 2 minutes.

2. Ajouter ensuite les tomates concassées, le lait de coco, l'eau ainsi que les épices et mélanger le tout.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 minutes.
4. En fin de cuisson, laisser le Cookeo en mode maintient au chaud afin d'épaissir un peu la sauce.

Note : *Servir ce plat avec du riz blanc.*

Poivrons farcis à la viande hachée



Préparation : 5 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 poivrons (1 jaune, 1 vert, 1 rouge)
- 500 g de viande hachée de porc
- 200 g de riz
- 2 tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe d'huile
- 1 cube bouillon de légumes
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper le haut des poivrons et les évider. Peler et couper les oignons et les tomates en lamelles.

2. En mode dorer, faire revenir la viande hachée, les tomates, les oignons, et l'ail écrasé dans l'huile d'olive pendant 3 min . Réserver.
3. Laver la cuve, puis mettre dedans le riz et faire couvrir d'eau.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
5. Dans un bol, mélanger la viande, le riz, les tomates, les oignons et l'ail. Saler, poivrer.
6. Garnir les poivrons évidés avec le mélange puis verser 150 ml d'eau avec le bouillon dans la cuve et mettre les poivrons farcis.
7. Lancer la cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.

Tomates farcies



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (5 personnes)

- 500 g de chair à saucisse
- 5 tomates
- 300 g de riz
- 300 ml d'eau
- 2 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- Sel
- Poivre

Préparation

1.

1. Couper le haut des tomates et les évider puis placer la chair dans un bol.

2. Eplucher et hacher les gousses d'ail. Laver et couper la branche de romarin
3. Dans un saladier, mélanger la chair à saucisse, l'ail, le romarin, le sel et le poivre.
4. Ajouter la chair des tomates dans le saladier et bien mélanger.
5. Mettre la farce à l'intérieur des tomates et remettre les chapeaux.
6. Dans la cuve, verser le riz et déposer les tomates garnies. Verser l'eau dans la cuve.
7. Passer le Cookeo en mode en cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
8. Déguster bien chaud avec du riz.

Note : *Vous pouvez remplacer les tomates par des poivrons ou des courgettes.*

Sauté de dinde aux carottes et aux pruneaux



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g de sauté de dinde
- 12 pruneaux
- 4 carottes
- 1 oignon
- 1 bouillon cube de volaille
- 75 ml d'eau
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Peler les carottes et les couper en rondelles. Eplucher et émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir la dinde sur toutes ses faces dans l'huile d'olive.
3. Lorsqu'elle est bien dorée, ajouter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

4. Ajouter ensuite les carottes et les pruneaux, ajouter le bouillon cube et couvrir avec l'eau.
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.

Filet mignon aux pruneaux



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 filet mignon de porc de 800 g
- 10 pruneaux dénoyautés
- 1 grosse échalote
- 2 c à soupe huile d'olive
- 200 ml fond de veau
- 100 ml de crème liquide
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper le filet mignon en morceaux de 2-3 cm. Peler et émincer l'échalotes. Couper les pruneaux (lavés) en deux.
2. En mode dorer, faire revenir les morceaux de porc sur toutes les faces avec l'huile d'olive pendant 3 min.

3. Ajouter les pruneaux, l'échalote émincé. Saler et poivrer, mélanger puis verser le fond de veau.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson sous pression pendant 8 min.
5. Ajouter la crème liquide et laisser le Cookeo en fonction maintient au chaud pour 5 min avant de servir.

Potée au chou



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 demi chou blanc
- 4 pommes de terre
- 200 g de lardons
- 2 saucisses fumées
- 1/4 de palette demi sel
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 carottes
- 1 cube de volaille
- 500 ml d'eau
- Poivre
- Sel

Préparation

1. Couper le chou en fine lamelles. Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher et couper en 4 les pommes de terres. Couper les carottes en rondelles.
2. Dans la cuve du Cookeo, mettre à chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'oignon émincé. Incorporer les lardons, les saucisses et la viande et faire dorer le tout pendant 5 min.
3. Une fois la viande dorée, ajouter les pommes de terres, les carottes ainsi que le chou. Saler et poivrer .
4. Ajouter l'eau et le cube de volaille puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.

Sauté de porc à la bière



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de sauté de porc
- 3 pommes de terre
- 250 ml de bière blonde
- 2 carottes
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 3 c à soupe de miel
- 1 c à café de fond de veau
- 1 c à soupe de persil
- 100 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Épluchez et coupez les pommes de terre et les carottes en gros morceaux. Pelez et émincez l'oignon.
2. En mode dorer, faites revenir les morceaux de viande de porc avec l'oignon dans l'huile d'olive pendant 3 à 5 min.
3. Ajoutez les carottes, les pommes de terre, le miel, la bière, le persil et l'eau. Salez et poivrez. Mélangez.
4. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.

Boudin blanc à la provençale



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 boudins blanc
- 200 g de champignons
- 1 oignon
- 200 g d'olives vertes dénoyées
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 petite brick de vin blanc
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 pointe de piment de Cayenne
- Thym
- Laurier
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les champignons.
2. Retirer la peau des boudins et les couper en 3 ou 4 avant de les ajouter à la préparation puis laisser revenir pendant quelques minutes.
3. Mettre le concentré de tomate, le vin blanc, les olives, les aromates et les épices.
4. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.

Filet mignon de porc aux abricots



Préparation : 10 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 filet mignon d'environ 800 g
- 2 échalotes
- 400 g d'abricots secs
- 1 c à café de miel
- 1 filet d'huile d'olive
- 10 cl de crème liquide
- 20 cl de fond de veau

Préparation

1. Coupez le filet mignon en tranches en biais. Coupez les abricots (lavés) en deux. Pelez et émincez les échalotes.
2. En mode doré, faites revenir le filet mignon dans l'huile d'olive sur toutes les faces pendant 3 min.
3. Ajoutez les échalotes émincés, les abricots. Salez, poivrez, mélangez puis versez le fond de veau et la cuillère de miel.

4. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 8 min.
5. Incorporez la crème liquide et servez sans attendre .
6. Dégustez chaud.

Note : *Dégustez ce plat avec de la semoule parfumée aux raisins secs.*

Veau marengo



Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g d'épaule de veau
- 250 g champignons de Paris
- 4 carottes
- 2 échalotes
- 2 c à soupe de concentré de tomates
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 250 ml de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- 100 ml d'eau
- 1 c soupe de fond de veau
- 2 c à café de maïzena

Préparation

1. Coupez l'épaule de veau en morceaux. Détaillez les carotte en rondelles, les échalotes et l'ail en fins morceaux. Lavez et coupez en 4

les champignons.

2. En mode dorer, faites revenir la viande dans l'huile d'olive pendant 5 min.
3. Ajoutez les rondelles de carottes, les échalotes et le vin blanc. Laissez dorer encore 2 min.
4. Ajoutez tous les ingrédients sauf la maïzena.
5. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.
6. A la fin de la cuisson, diluez la maïzena avec 2 c à soupe d'eau puis l'ajouter dans la cuve du Cookeo.
7. Mélangez puis remettez en mode dorer pendant 2 à 3 min afin de réduire la sauce.

Note : *Servez le marengo de veau bien chaud avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre vapeur.*

Paupiettes de porc à la crème



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 6 paupiettes de porc
- 1 oignon émincé
- 100 g de lardons
- 150 g de champignons
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 3 c à soupe de crème fraîche
- 1 c à soupe de Maïzena
- 10 cl d'eau
- 1 bouquet garni
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, Faire revenir les paupiettes de porc avec l'oignon émincé et les lardons dans l'huile d'olive. Mélanger avec la maïzena.
2. Ajouter les champignons, le bouquet garni, 10 cl d'eau, saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson sous pression pour 15 min.
3. Ajouter la crème fraîche et laisser le Cookeo en fonction maintient au chaud pour 5 min avant de servir.

Note : *Ce plat se sert bien chaud, avec une bonne timbale de riz ou des tagliatelles fraîches.*

Mijoté de veau au miel et cumin



Préparation : 20 min **Cuisson :** 60 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g d'épaule de veau
- 600 g de carottes
- 1 tranche de poitrine demi-sel
- 1 oignon
- 3 c à soupe de miel
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe de cumin en poudre
- 1 botte de persil plat
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 4 c à soupe de vinaigre blanc
- 1 branche de thym
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Découper la viande en gros morceaux, Les mettre dans une assiette, poudrer de cumin et mélanger pour que tous les morceaux soient parfumés.
2. Éplucher et hacher les oignons, écraser les gousses d'ail, découper les carottes en morceaux et découper la poitrine en lardons.
3. En mode dorer, faire revenir dans l'huile la viande. Ajouter l'oignon, les gousses d'ail, le miel et le thym.
4. Déglacer au vinaigre et mouiller avec 1/2 litre d'eau.
5. Mettre les lardons. Saler et poivrer.
6. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 min.
7. Ajouter les carottes et remettre en cuisson pendant 45 min.
8. Hacher le persil plat et le parsemer sur le plat et servir aussitôt.

Émincé de porc aux poivrons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (2 personnes)

- 500 g d'émincé de porc
- 10 cl de fond de veau
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Farine
- Huile

Préparation

1. Émincer l'oignon et les poivrons. Couper l'ail en petits morceaux.

2. Mettre l'huile dans la cuve et faire revenir l'ail, l'oignon et les poivrons en mode dorer pendant quelques minutes.
3. Ajouter la viande. Saler et poivrer puis mélanger. Ajouter un peu de farine et bien mélanger.
4. Ajouter le fond de veau puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 8 min.

Note : *Servir ce plat avec du riz ou des pâtes.*

Saucisses au chou blanc



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (2 personnes)

- 1 chou blanc
- 4 saucisses
- 60 g de lardons
- 25 cl vin blanc
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Nettoyez le chou blanc et coupez le en lamelles.
2. En mode dorer, faites revenir les lardons et le chou jusqu'à ce qu'il diminue de moitié.
3. Ajoutez le vin blanc, les saucisses, le sel et le poivre.
4. Passez le Cookeo en mode cuisson sous pression pour 15 min.

Boeuf aux poivrons et pommes de terre



Préparation : 10 min **Cuisson :** 35 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de viande à bourguignon ou autre viande de boeuf
- 2 poivrons
- 4 pommes de terre
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 150 ml de fond de veau
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Épépiner les poivrons et les couper en lamelles. Epulcher et couper les pommes de terre en morceaux. Émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 min.
3. Ajouter la viande et la faire dorer de toute part.
4. Couper les tomates grossièrement et les mélanger au concentré de tomate en ajoutant de l'eau.
5. Mélanger tous les ingrédients sauf les pommes de terre.
6. Mettre les pommes de terre en surface.
7. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 35 min.

Riz à la viande hachée et aux légumes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 16 min

Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de riz blanc
- 500 g de boeuf haché
- 300 g de carottes
- 300 g de courgettes
- 1 échalote
- 6 c à soupe de crème liquide à 15 %
- 35 cl d'eau
- 1 cube de bouillon
- 1 c à café d'arôme plein sud
- 1 c à café de sel fin
- 1 c à café de poivre du moulin

Préparation

1. Rincer les carottes et les courgettes, enlever les extrémités et les couper en tranches moyennes de la même taille.
2. Peler l'échalote, la couper en deux puis l'émincer finement et mélanger avec la viande hachée dans un bol.

3. Mettre l'échalote et la viande dans la cuve du Cookeo, après avoir lancé le mode "dorer" quelques minutes en amont. Faire cuire pendant plusieurs minutes en mélangeant avec une spatule.
4. Ajouter les carottes et les courgettes et assaisonner avec le sel et le poivre.
5. Verser le riz, le cube de bouillon et l'eau et remuer. Lancer le programme "cuisson rapide" pendant 15 min.
6. À la fin de la cuisson, passer en mode dorer et ajouter l'arôme plein sud. Mélanger et laisser cuire une minute supplémentaire.

Joue de porc aux champignons



Préparation : 15 min **Cuisson :** 27 min

Ingrédients (2 personnes)

- 1 joue de porc de 400 g
- 1 oignon
- 150 g de champignons de Paris surgelés
- 100 ml de fond de veau
- 100 g de lardons fumés
- 10 g de beurre
- 10 cl de vin blanc
- 2 c à soupe de fécule
- 1 c à soupe de farine
- 1 bouquet garni

Préparation

1. Éplucher l'oignon et le découper en petits morceaux. Retirer la graisse de la joue de porc, puis la couper en deux.
2. Déposer la joue de porc dans la cuve du Cookeo et la faire revenir sur toutes les faces pendant 2 minutes en mode dorer.
3. Ajouter l'oignon et les lardons puis faire dorer pendant quelques minutes.

4. Ajouter les champignons et laisser cuire 2 min.
5. Incorporer ensuite la farine et mélanger, puis ajouter le bouquet garni, le fond de veau et le vin.
6. Lancer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 minutes.
7. Délayer la fécule dans un peu de sauce, l'ajouter dans le Cookeo, puis prolonger la cuisson sous pression de 2 minutes.
8. Servir bien chaud.

Filet mignon au camembert



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 filet mignon
- 1 oignon
- 25 cl de vin blanc
- ½ camembert
- 50 ml d'eau
- 1 c à soupe de fond de veau
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Peler et émincer l'oignon. Enlever la peau du camembert et le couper en morceaux.
2. Couper la viande en tronçons d'environ 2 cm.
3. Dans la cuve du Cookeo, mettre l'huile puis démarrer la fonction dorer.
4. Ajouter immédiatement l'oignon et laisser dorer pendant 2 min.
5. Ajouter ensuite la viande puis laisser dorer 3 minutes en retournant de temps en temps.
6. Ajouter le vin blanc puis laisser encore sur la fonction dorer pendant 2 minutes.
7. Ajouter l'eau, le fond de veau et les morceaux de camembert.
8. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
9. Terminer par ajouter la crème liquide puis laisser l'appareil pendant 10 min en maintien au chaud.
10. Rectifier l'assaisonnement puis servir.

Boulettes de bœuf aux courgettes



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de viande de bœuf hachée
- 2 courgettes
- 100 g de chapelure
- 20 cl de fond de veau
- zeste de 1 citron
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Laver et trancher les courgettes avec une mandoline et un couteau à julienne pour faire des longs spaghettis, n'utilisez pas le cœur.

2. Réservez ensuite et dans un saladier mélangez à la fois la viande hachée avec les jaunes d'œufs, chapelure, sel et poivre...combinez bien le tout.
3. Formez des boulettes puis faites-les revenir avec huile dans la cuve en remuant avec une spatule en bois pendant 5 à 6 minutes.
4. Retirez les boulettes puis faites revenir les courgettes toujours en remuant 3 à 4 minutes.
5. Versez en dessus le fond de veau, puis remettez les boulettes et faites cuire en mode cuisson rapide ou sous pression pour 4 min.
6. Servir chaud. Bon appétit.

Côtes de porc aux pommes de terre



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 côtes de porc
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille
- c à soupe d'herbes de Provence
- 1 c à soupe d'huile
- 20 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Peler et couper les pommes de terre en rondelles, couper aussi l'oignon en rondelles.

2. Faire dorer les rondelles d'oignon avec l'huile dans la cuve puis les réserver au chaud.
3. Faire dorer les côtes de porc avec de l'huile dans la cuve et faire dorer les deux côtés.
4. Ajouter les pommes de terre en rondelles, émietter en dessus le cube de bouillon, le sel, le poivre, les herbes et verser l'eau, mélanger le tout.
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Note : *Servir ce plat chaud avec une petite salade verte par exemple.*

Saucisses lentilles, carottes et lardons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de lentilles
- 125 g de lardons
- 4 saucisses
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- Brins de persil
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettez à revenir les saucisses (coupées si nécessaire), les lardons, et l'oignon épluché et émincé en mode "Dorer".

2. Lorsqu'elles sont dorées, ajoutez les lentilles et les carottes épluchées et coupées en morceaux.
3. Versez 3 fois le volume des lentilles en eau.
4. Ajoutez le laurier, le persil effeuillé, salez et poivrez.
5. Faites cuire en mode cuisson rapide pour 20 min.

Steak aux 3 poivrons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (3 personnes)

- 600 g de Rumsteack
- 3 poivron (vert,rouge,jaune)
- 2 oignons
- 1 c à soupe huile d'olive
- 10 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Épépinez les poivrons et coupez les en petits dés.
2. Pelez les oignons et émincez-les finement.
3. Mettez les steaks dans la cuve avec l'huile et faites-les revenir en mode dorer en remuant.
4. Ajoutez en dessus les poivrons et l'oignon puis continuez de remuer en mode dorer.
5. Versez en dessus l'eau et assaisonnez avec du sel et du poivre.

6. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 6 minutes.

Note : *Servir ce plat avec du riz ou des pommes de terre pilées.*

Paupiettes de bœuf aux champignons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 fines tranches de bœuf
- 500 g champignons de Paris
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 bouquet de thym
- 20 cl de crème liquide
- Une pincée de gingembre
- 15 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper les champignons en deux, émincer les oignons, couper les carottes en rondelles.
2. Faire dorer les paupiettes dans la cuve en mode dorer, sur toutes les faces avec le thym, ajouter les oignons et faire les revenir,
3. Enlever le tout de la cuve, réserver dans un plat et garder au chaud.

4. Mettre les champignons et les carottes dans la cuve et les faire revenir avec le gingembre.
5. remettre la viande, le thym et les oignons dans la cuve avec les champignons et les carottes.
6. Verser en dessus la crème et l'eau.
7. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 10 min.

***Note** : Servez ce plat de suite accompagné de tagliatelles fraîches.*

Agneau au brocoli



Préparation : 10 min **Cuisson : 15 min**

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g d'agneau
- 600 g de brocoli
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl d'eau
- 1 c à soupe d'huile
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Coupez la viande en morceaux et émincez l'oignon et l'ail.
2. Mettez les avec l'huile dans la cuve et faites dorer la viande des deux côtés en remuant avec une spatule en bois et en mode dorer.
3. Ajoutez le brocoli, émiettez en dessus le cube de bouillon, assaisonnez et versez l'eau.
4. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.

5. Bon appétit

Note : Servez votre agneau bien chaud avec du riz Thaïe nature.

Rôti de bœuf à la moutarde



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 rôti de bœuf
- 1 oignon
- 250 ml de vin blanc
- 2 c à soupe de moutarde
- 200 ml d'eau
- 1 oignon
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé et le rôti de bœuf avec un peu d'huile d'olive pendant 3 à 4 min.
2. Ajouter le vin blanc, la moutarde et l'eau. Bien mélanger.
3. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 8 min
4. Servir ce plat de rôti de bœuf avec des pommes de terre rôties.

Bœuf au caramel et nouilles sautées au soja



Préparation : 5 min **Cuisson :** 3 min

Ingrédients (3 personnes)

- 3 tranche de biftecks
- 1 oignon
- 1/2 sachet nouilles chinoises
- 1 petite boîte de Soja
- 2 c à café de sauce soja
- 75 g de sucre
- 2 x 25 cl d'eau

Préparation

1. Peler et émincer l'oignon, le faire revenir dans un peu d'huile en mode **Dore r** .
2. Ajouter le bœuf coupé en lamelles. Faire dorer.
3. Ajouter le sucre et l'eau. Bien mélanger puis ajouter la sauce au soja.

4. Ensuite ajouter le reste d'eau et le nouilles chinoises.
5. Bien mélanger et cuire 3 minutes **cuisson rapide** .
6. Ajouter le soja avant de déguster.

Filet mignon au boursin



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 filets mignons de porc
- 160 g de boursin cuisine
- Ail et fines herbes
- 200 ml d'eau
- Huile d'olive
- 2 c à café de fond de veau
- 2 c à café de maizena
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En moder dorer, faire revenir les filets mignons entiers sur toutes les faces dans peu d'huile d'olive.

2. Une fois la viande dorée, sortir les filets, rajouter l'eau, le fond de veau, le boursin, saler, poivrer et bien mélanger le tout.
3. Remettre la viande dans la cuve puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
4. Une fois la viande est cuite, la sortir et réserver au chaud.
5. Prélever un peu de sauce et y diluer la maizena.
6. Verser dans la cuve et faire épaissir en mode dorer tout en remuant.
7. Couper la viande en fines tranches et servir nappée de sauce au boursin.

Risotto au foie gras



Préparation : 10 min **Cuisson :** 14 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 tranches épaisses de foie gras de canard cru
- 200 g de riz
- 200 g de champignons de Paris
- 200 g de crème de champignons
- ½ oignon
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 l de bouillon de volaille
- 30 g de beurre
- 80 g de parmesan
- sel
- poivre

Préparation

1. Faites fondre à feu doux l'oignon finement émincé dans le beurre dans votre Cookeo en mode dorer.
2. Ajoutez le riz, salez, poivrez et laissez cuire 2 min en remuant. Versez le vin blanc et le bouillon.
3. Passez en mode cuisson rapide 10 minutes.
4. Ajoutez le parmesan taillé en fines lamelles et réservez au chaud.

5. Nettoyez la cuve de Cookeo. Rincez, épongez les champignons, coupez-les en lamelles. Faites-les revenir en mode dorer. Salez, poivrez. Versez la crème. Réservez.
6. Saisissez en mode dorer les tranches de foie gras 2 min sur une face et 1 min sur l'autre. Salez, poivrez.
7. Répartissez le risotto dans les assiettes avec quelques champignons et une tranche de foie gras.
8. Ajoutez un peu de crème de champignon tout autour et servez aussitôt.

Rôti de porc aux lardons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 35 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de rôti de porc
- 200 g de lardons fumés
- 2 oignons émincés
- 100 g de champignons de paris émincés
- 1 feuille de laurier
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 petit morceau de beurre
- 100 ml de vin blanc sec
- Thym
- Poivre en grain
- 2 c à café de fond de veau

Préparation

1. En mode dorer, faire fondre le beurre, ajouter l'huile d'olive et faire revenir le rôti de porc sur tous les côtés pendant 5 min. Réserver.
2. Faire dorer les lardons, les oignons et les champignons. Faire roussir légèrement.

3. Retirer le mélange de votre Cookeo, et avec une spatule déglacer avec le vin blanc sec (ou de l'eau).
4. Incorporer le fond de veau et gratter les sucs. Remettre le rôti, les lardons, les oignons et les champignons.
5. Ajouter le thym, le laurier et le poivre en grain. Verser 200 ml d'eau.
6. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 35 minutes.

Ragoût d'agneau



Préparation : 15 min **Cuisson :** 40 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg d'agneau
- 8 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 oignon
- 1 boîte de
- 425 ml de champignons
- huile d'olive
- 200 ml de vin blanc
- 1 c à soupe de farine
- 1 marmite de bouillon knorr
- 200 ml d'eau
- Sel
- Poivre
- Ail
- Persil

Préparation

1. Éplucher l'oignon et les légumes, égoutter les champignons.
2. Couper les légumes en gros morceaux, émincer l'oignon.
3. Dans la cuve, en mode dorer faire revenir l'oignon et la viande dans un filet d'huile d'olive pendant 5 min.
4. Ajouter tous les légumes, la farine, le marmite de bouillon, l'eau, le vin blanc.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 40 min.
6. Parsemer d'ail et de persil juste avant de servir.

Rôti de bœuf aux oignons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 13 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 rôti de 600 g
- 25 cl de vin blanc
- 3 oignons
- Beurre
- Poivre
- Sel

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les oignons émincés pendant 2 à 3 min.
2. Mettez du beurre sur le rôti et faites revenir avec les oignons pendant 2 min.
3. Ajoutez le vin blanc, salez et poivrez puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide sous pression pendant 9 min.
4. À la fin de la cuisson, servez votre plat rapidement.
5. Bon appétit.

Filet mignon de porc au reblochon



Préparation : 10 min **Cuisson :** 16 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g de porc filet mignon
- 2 oignons
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/2 reblochon
- 90 ml de vin blanc
- 150 g de crème fraîche
- 75 ml de fond de veau
- 1 c à soupe de Maïzena
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettre le cookeo en mode dorer et faire revenir les oignons préalablement émincés avec le filet d'huile d'olive.

2. Tailler le filet mignon en médaillons et les faire dorer sur chaque face quelques minutes avec les oignons.
3. Saler et poivrer.
4. Ajouter le vin, puis couvrir du reblochon dont on aura préalablement retiré la croûte.
5. Ajouter le fond de veau, puis passer en mode “cuisson sous pression” pour 15 min.
6. Réserver les médaillons de porc au chaud.
7. Remettre le cookeo en mode **dore r** et faire réduire la sauce quelques minutes.
8. Prélever une louche de la sauce. Y délayer la maïzena, puis remettre dans le cookeo, et bien mélanger.
9. Passer le cookeo en mode dorer quelques minutes pour réduire la sauce.
10. Ajouter la crème, mélanger et laisser encore 1 min en mode dorer.
11. Napper la viande juste avant de servir avec des frites par exemple.

Sauté de porc au caramel



Préparation : 10 min **Cuisson :** 17 min

Ingrédients (2 personnes)

- 400 g de sauté de porc en dés
- 100 g de champignons émincés
- 2 carottes coupées
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail pressées
- 3 c à soupe de caramel liquide
- 3 c à soupe de sauce soja
- 1/2 c à café de gingembre en poudre
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 25 cl d'eau
- 1 c à café de maïzena
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir le sauté de porc dans l'huile d'olive.

2. Ajouter l'oignon émincé, les champignons et les carottes puis faire dorer pendant 2 à 3 min.
3. Ensuite ajouter l'ail, le caramel, la sauce soja et le gingembre.
4. Remuer et poursuivre en mode dorer encore 2 minutes. Ajouter l'eau.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 12 min.

Boulettes de veau à la sauce tomate



Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (5 personnes)

- 25 boulettes de veau
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 2 c à soupe d'huile
- 2 oignon
- 1 c à café de pâte d'ail
- 50 ml de vin blanc
- 1 c à café d'herbes de Provence
- Sel
- Poivre
- Persil

Préparation

1. Épluchez et émincez vos oignons.
2. Dans le cuve de votre cookeo faites revenir en mode dorer, vos oignons et vos boulettes pendant 10 min.
3. Une fois dorés, ajoutez le coulis de tomates, le vin blanc, sel, poivre, herbes de Provence et lancez le mode cuisson rapide sous pression pendant 5 min.
4. Parsemez d'ail et persil avant de servir.
5. Servez ces délicieuses boulettes avec une purée, des pâtes ou du riz.

Rôti de porc aux raisins, pommes et cidre



Préparation : 15 min **Cuisson :** 40 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 rôti de porc
- 4 pommes
- 300 g de raisins
- 2 oignons
- 33 cl de cidre
- Beurre
- 1 c à soupe de fond de veau

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir le rôti de porc dans du beurre.
2. Ajouter les oignons émincés, et les faire également revenir.
3. Ajouter le cidre et le fond de veau.

4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 30 min.
5. Ajouter les pommes en quartier et les raisins.
6. Lancer le mode Cuisson rapide ou sous pression pour 10 min.
7. Servir chaud.

Note : *Vous pouvez accompagné ce plat avec des Gratins de pommes de terres.*

Ajine de veau aux olives et citron confit



Préparation : 15 min **Cuisson :** 27 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de veau
- 2 oignons émincés
- 250 g d'olives vertes
- 1/2 citron citron confit
- 2 c à soupe de persil
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à café de fond de veau Maggi
- 1 c à soupe de curcuma
- 25 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Sélectionnez le menu ingrédient et sélectionnez le veau.
2. Choisissez 1 kg comme quantité et démarrez le préchauffage.
3. Mettez les ingrédients et mélangez en faisant dorer 5 min .
4. Lancez la cuisson rapide pendant 22 min.

Boulettes de bœuf à la moutarde



Préparation : 5 min **Cuisson :** 3 min

Ingrédients (3 personnes)

- 400 g de viande haché de bœuf
- 1 œuf
- 1 tête d'ail entière épluchée et ciselé
- moutarde
- 2 c à soupe de farine
- pain de mie
- 100 ml de fond de veau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients dans un saladier mélanger.
2. Rajoutez du pain de mie jusqu'à avoir la consistance pour façonner des boulettes.
3. Mettez les boulettes à dorer jusqu'à coloration.

4. Mettez 1 cuillère à café de moutarde et les 100 ml de fond de veau.
5. Faites cuir en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 3 min.

Rôti de bœuf aux champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g de rôti de bœuf
- 400 g de champignons
- 2 oignons
- 1/2 citron
- 2 c à café de fond de veau
- 2 c à soupe de persil
- 10 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Pelez les oignons, coupez-les en deux et émincez-les finement.
2. Rincez les champignons, enlevez les parties sales au couteau et laissez-les sécher sur du papier absorbant.
3. Tranchez-les assez finement et réservez le tout.
4. En mode dorer, faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons dans la cuve pendant quelques min.
5. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la persillade et mélangez bien.

6. Retirez le rôti du Cookeo, remplacez-le par le citron, les champignons et le fond de bœuf puis laissez cuire pendant 4 min en remuant de temps en temps.
7. Versez l'eau dans la cuve, mélangez et placez le rôti au-dessus des champignons.
8. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 6 min.

Agneau aux légumes



Préparation : 15 min **Cuisson :** 33 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g pommes de terre
- 750 g d'agneau
- 250 g de carottes
- 1 oignon
- 200 g de petits pois congelé
- 1 gousse d'ail
- Thym
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 20 cl d'eau
- 1 c à soupe de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon viande
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Coupez la viande en morceaux, épluchez les légumes et coupez-les en morceaux, émincez l'oignon et ail.
2. Mettez l'oignon émincé dans la cuve avec l'ail, huile et le thym et faites revenir en mode dorer pendant 2 minutes.
3. Ajoutez les morceaux d'agneau et faites revenir pendant 7 min toujours en mode dorer et remuant avec une spatule en bois.
4. Ajoutez les pommes de terre, carottes, petits pois, versez en dessus l'eau, concentré de tomate et émiettez en dessus le cube de bouillon, ajoutez sel et poivre. Mélangez bien le tout.
5. Lancez la cuisson rapide sous pression pour une durée de 25 min.

Carbonnade flamande



Préparation : 15 min **Cuisson :** 40 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de viande de bœuf à braiser
- 2 oignon
- 100 g de lardons fumés
- 1 c à soupe de farine
- 50 cl de bière brune
- 1 c à soupe de cassonade
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon
- 4 c à soupe de moutarde
- Thym
- 3 feuilles de laurier
- 50 g de pain d'épices en tranche
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Découpez la viande en tranches épaisses. Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles.
2. En mode dorer, faites revenir le bœuf dans l'huile d'olive pendant 5 min puis sortez-le et farinez-le.
3. Faites revenir les lardons et l'oignon.
4. Rajoutez le bœuf, la bière dans laquelle on aura dilué le cube de bouillon, la cassonade, le thym et les feuilles de laurier. Salez et poivrez.
5. Mélangez bien et Tartinez les tranches de pain d'épices de moutarde et déposez les au dessus.
6. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 40 min.

Note : *Servez votre carbonnade avec des frites, des pâtes ou du riz.*

Blanquette de veau aux légumes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 16 min

Ingrédients (4 personnes)

- 750 g de veau de blanquette
- 3 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 125 g de petits pois
- 15 cl de fond de veau
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 c à soupe de farine
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et couper les carottes et les pommes de terre en morceaux et émincer l'oignon .

2. Mettre les légumes dans la cuve du Cookeo et les faire revenir pendant quelques minutes en mode dorer.
3. Ajouter la viande avec la farine et mélanger avec une spatule en bois.
4. Verser en dessus le fond de veau et la crème fraîche puis assaisonner selon votre gout.
5. Mélanger encore une fois puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 16 min.
6. Servir chaud avec un plat de riz.

Blanquette de veau traditionnelle



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg de viande
- 1 c à soupe de fond de veau
- 1 cube légumes
- 3 carottes coupées en rondelles
- 1 oignon émincé
- 1 petite boîte de champignons
- 200 g de crème fraîche épaisse
- jus d'un citron
- 1 jaune d'œuf
- 2 c à soupe de farine
- 20 cl d'eau
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Dans la cuve de votre robot, mettre une cuillère d'huile d'olive et démarrer le mode dorer.
2. Ajouter la viande, l'oignon émincé et laisser revenir pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
3. Ajouter la farine et bien mélanger.
4. Mettre l'eau, le fond de veau, le cube légume, les carottes et es champignons.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 minutes.
6. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger ensemble la crème fraîche avec le jus de citron et le jaune d'oeuf, saler et poivrer.
7. A la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle puis ajouter le mélange de crème fraîche. Remuer.
8. Laisser le Cookeo en maintient au chaud jusqu'au moment de servir.

Note : *Servir ce plat avec du riz ou des pommes de terre nature.*

POULET, LAPIN, CANARD

Blancs de poulet aux poivrons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 7 min

Ingrédients (2 personnes)

- 600 g de blancs de poulet
- 1 poivron vert
- 1 poivrons rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 15 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper les blancs de poulet en lanières. Laver et couper les poivrons en lamelles. Émincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir le poulet avec l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 min .
3. Ajouter les lamelles de poivrons, le cube de bouillon et l'eau.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 7 min.

5. À la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche, mélanger et réctifier l'assaisonnement si besoin.

Note : *Servir ce plat très chaud avec du riz blanc en accompagnement.*

Osso Bucco de dinde à la crème et champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 Osso-Buco de dinde
- 4 carottes
- 1 échalote
- 100 g de lardons
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 3 c à soupe de crème fraîche
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Peler l'échalote et l'émincer finement. Rincer les carottes, les éplucher et les couper en dés .

2. En mode dorer, faire revenir l'échalote émincée avec les lardons et les champignons pendant 2 à 3 min.
3. Aajouter la dinde et les carottes et continuer à dorer pendant environ 3 min.
4. Faire fondre le bouillon de volaille dans un ver d'eau et le verser dans la cuve, Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.
5. Ajouter la crème fraîche quand la cuisson est terminée puis laisser le Cookeo en fonction maintient au chaud pour 5 min avant de servir.

Note : *Ajouter un peu de Maïzena si vous trouvez la sauce trop liquide.*

Blancs de poulet à la crème et aux champignons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de blancs de poulet
- 150 g de champignons
- 1 échalote
- 25 cl de crème liquide
- 5 cl de vin blanc
- 1 cube de bouillon de volaille
- Un peu de maïzena
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper les blancs de poulet en morceaux. Nettoyer les champignons puis les détailler en lamelles. Émincer l'échalote.
2. En mode dorer, faire revenir le poulet et l'échalote émincée dans de l'huile d'olive pendant 2 à 3 min.
3. Ajouter les champignons et dorer le tout pendant 2 min.

4. Ajouter le vin blanc, le cube de bouillon de volaille, la crème liquide.
Bien mélanger.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 min.
6. En fin de cuisson, ajouter un peu de Maïzena si vous trouvez la sauce trop liquide.
7. Mélanger et déguster.

Paupiettes de poulet aux champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 paupiettes de poulet
- 250 g de champignons de paris
- 1 oignon émincé
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 bouillon cube
- 1 c à soupe de Maïzena
- Thym
- Laurier
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les paupiettes de poulet dans de l'huile d'olive et les faire dorer sur toutes leurs faces pendant 3 min.
2. Ajouter l'oignon émincé et faire dorer le tout pendant 2 min.
3. Ajouter les champignons, le vin blanc, le bouillon cube, le thym et le laurier. bien mélanger.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
5. Diluer la maïzena dans un peu de jus de cuisson et remettre le tout dans la cuve et bien mélanger jusqu'à épaissement de la sauce.

Cuisse de dinde façon blanquette



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (2 personnes)

- 1 cuisse de dinde
- 250 g de carottes
- 250 g de poireaux
- 1 oignon
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de maïzena
- 4 c à soupe de crème fraîche
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper les carottes en dés et les poireaux en morceaux ou en rondelles. Emincer l'oignon.
2. En mode dorer, faire revenir votre cuisse de dinde avec l'oignon émincé dans de l'huile d'olive.

3. Ajouter les carottes, les poireaux et le bouillon de volaille. Bien mélanger.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
5. Dans un bol, prélever 1 louches du liquide de cuisson, le mélanger à la maïzena.
6. Ajouter le contenu du bol dans la cuve du Cookeo et bien mélanger jusqu'à épaissement de la sauce.
7. Ajouter la crème et bien mélanger puis laisser le Cookeo en maintien au chaud jusqu'au moment de servir.

Note : *Servir ce plat avec du riz.*

Émincé de dinde à la crème



Préparation : 5 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 escalopes de dinde (environ 500 g)
- 200 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 15 cl de fond de veau
- 1 c à café de persil ciselé
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Émincer les escalopes de dinde à l'aide d'un couteau. peler et émincer l'oignon. Nettoyer et couper en lamelles les champignons.
2. En mode dorer, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé pendant 2 à 3 min.

3. Ajouter les morceaux de dinde, les champignons, le persil et le fond de veau. Bien mélanger.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 7 min.
5. Ajouter la crème épaisse et laisser le Cookeo en fonction maintient au chaud pour 5 min avant de servir.

Note : *Ce plat s'accompagne très facilement avec du riz.*

Sauté de dinde aux carottes et champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de sauté de dinde
- 4 carottes
- 200 g de champignons de Paris
- 1 kub or
- 1 oignon émincé
- Huile d'olive
- 1 c à soupe de farine
- 20 cl d'eau
- Un bouquet garni
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le sauté de dinde coupé en gros morceaux, émietter le kub or, ajouter le bouquet garni puis laisser le tout dorer pendant quelques

insants.

3. Ajouter la farine, les carottes coupées en bâtonnets et les champignons émincés .
4. Verser de l'eau afin de recouvrir tous les ingrédients.
5. Saler et poiver puis passer le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Coq au vin



Préparation : 10 min **Cuisson :** 40 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de coq coupé en morceaux
- 5 carottes
- 2 oignons
- 1 boîte de champignons de Paris émincés
- 200 g de lardons fumés
- 2 c à soupe de farine
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de vin rouge
- 1 bouillon de cube bouquet garni
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Émincer les oignons. Éplucher et couper les carottes en rondelles.
2. En mode dorer, faire revenir le coq et les oignons émincées dans l'huile d'olive pendant 5 min.
3. Saupoudrer de farine, bien mélanger.

4. Ajouter les lardons fumés, les champignons émincés, les carottes coupées en rondelles, le vin rouge et le bouillon de cube émietté.
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 40 min.
6. Laisser le Cookeo en fonction maintien au chaud jusqu'au moment de servir.

Note : *Servir ce plat bien chaud avec des tagliatelles fraîches ou des pommes de terre sautées.*

Cuisses de poulet aux pruneaux



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 15 pruneaux
- 100 g de lardons fumés
- 1 oignon émincé
- 20 cl de vin rouge
- Huile d'olive
- 10 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les cuisses de poulet avec l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 3 min.
2. Dès que les cuisses de poulet sont colorées, ajouter les pruneaux, l'eau, le vin rouge et les lardons fumés.

3. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
4. Servir bien chaud.

Note : Servir ce plat avec du riz ou de [pommes de terre vapeur](#)

.

Ragoût de poulet aux pommes de terre et carottes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de blancs de poulet, coupés en gros dés
- 6 pommes de terres coupées en gros morceaux
- 2 carottes coupées en dés
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de curry
- Huile d'olive
- 1 c à soupe de concentré de tomates
- 200 ml de vin blanc
- 200 ml d'eau
- 1 cube volaille
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Épluchez et émincez les oignons et l'ail.

2. En mode dorer, faites revenir avec un peu d'huile d'olive puis ajoutez les morceaux de poulet. Saupoudrez de curry, remuez et laissez dorer le tout pendant 5 minutes.
3. Ajoutez dans la cuve, les pommes de terre, les carottes coupées, l'ail, le vin blanc, le concentré de tomate, le cube de volaille et l'eau.
4. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 12 min.

Cuisses de poulet au citron



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 2 citrons coupés en rondelles
- 20 cl de crème liquide
- 1 c à soupe de thym séché
- 1 c. à soupe de fond de volaille
- 20 cl d'eau
- 1 c à soupe Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Coupez les citron en rondelles sans enlever la peau. Diluez le fond de volaille dans l'eau.

2. En mode dorer, Faites revenir les cuisses de poulet dans l'huile d'olive pendant 5 min.
3. Ajoutez les citrons, le fond de volaille, le thym.
4. Salez et poivrez puis passez votre Cookeo en mode cuisson sous pression pendant 20 min.
5. En fin de cuisson, ajoutez la crème et bien mélanger.

Note : *Servez vos cuisses de poulet au citron chaudes accompagnées de tagliatelles, de courgettes cuites à la vapeur.*

Cuisses de lapin aux poivrons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 cuisses de lapin
- 1 gros poivron rouge
- 5 tomates cerises
- 1 oignon
- 1 barquette de lardons
- 200 ml d'eau
- Huile d'olive
- Ail en poudre
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Éplucher et émincer l'oignon. Couper les poivrons en lamelles.
2. Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve du Cookeo et faire revenir l'oignon avec les cuisses de lapin en mode doré.

3. Quand tout commence à dorer, ajouter les lardons, le poivron coupé en lamelles, les tomates et l'ail. Laisser dorer encore 5 min.
4. Ajouter l'eau, saler, poivrer puis Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.

Note : *Servir ce plat avec des pommes de terre à la vapeur ou du riz.*

Cuisses de canard confites



Préparation : 15 min **Cuisson :** 45 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 cuisses de canard
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail haché
- 20 g de beurre
- 1/4 de litre d'eau
- Fleur de sel
- Poivre en grain

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les cuisses de canard sur toutes ses faces dans la cuve du cookéo pendant 5 min.
2. Parsemez un peu de fleur de sel et de poivre en grain. Réservez.
3. Faites fondre le beurre dans la cuve et faites-y revenir l'oignon émincé et l'ail haché.
4. Remettez les cuisses de canard et arrosez avec l'eau.

5. Lancez la cuisson rapide /sous pression pour une durée de 45 min.

Cailles au riz



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cailles
- 250 g de riz basmati
- 6 tomates coupées
- 1 oignon émincé
- 2 c à café de margarine allégée
- 50 g de bacon en morceaux
- Thym
- Safran
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les cailles, la margarine, l'oignon émincé et le bacon.
2. Ajoutez les tomates et le thym puis laissez dorer pendant 5 minutes.
3. Ajoutez le riz et couvrez d'eau.

4. Salez et poivrez puis passez le Cookeo en en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.

Escalopes de poulet aux brocolis



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 escalopes de poulet
- 500 g de brocolis
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 oignon émincé
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de paprika
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Faites cuire le brocolis à la vapeur pendant 5 min.
2. Dans la cuve du Cookeo en mode dorer, faites revenir les morceaux de poulet avec l'oignon émincé et le poivron dans l'huile d'olive pendant environ 3 min.
3. Ajoutez le brocolis, la tomate, les épices et un peu d'eau.

4. Passez le cookeo en mode **cuisson rapide ou cuisson sous pressio n** pendant 5 min.

Poulet à la sauce mascarpone



Préparation : 05 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g d'émincés de poulet
- 200 g de mascarpone
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de fond de volaille
- 120 ml de coulis de tomates
- 100 g de tomates concentrées
- 1 gousse d'ail
- 50 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Sélectionnez le mode dorer de votre Cookeo et versez un filet d'huile pour faire revenir le poulet avec l'ail haché.

2. Incorporez ensuite le reste des ingrédients (fond de volaille, eau, coulis et concentré de tomates) dans la cuve de du cookeo en assaisonnant.
3. Remuez les ingrédients et faites cuire en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
4. A la fin de la cuisson, ajouter le mascarpone puis mélanger et laisser le Cookeo en maintient au chaud jusqu'au moment de servir.

Cuisses de canard au miel



Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de canard
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 250 ml de fond de veau
- 3 c a soupe de miel
- Thym
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Inciser la peau des cuisses. En mode dorer, faire revenir le canard des 2 cotés en commençant par la cote. Retirer le canard et réserver .
2. Faire revenir l'oignon et l'ail émincé , ajouter les cuisses de canard et le reste des ingrédients.

3. Passer le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min .
4. A la fin de cuisson, remettre en mode dorer pour que la sauce épaisse.
5. Servir avec une bonne purée maison ou des féculents type riz pâtes semoules.

Osso bucco de dinde



Préparation : 20 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 800 g d'osso Bucco de dinde
- 125 g de lardons
- 200 g de champignons de Paris en conserve
- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 oignon
- 50 cl de vin blanc sec
- 20 ml de madère
- 1 c à soupe de crème fraîche
- 25 g de farine
- 30 cl d'eau
- 1 c à café de sel fin
- 1 c à café de poivre du moulin

Préparation

1. Peler l'oignon, le couper en deux et l'émincer finement. Rincer les carottes, les éplucher et les trancher en rondelle. Éplucher les pommes de terre et les couper en quartiers.
2. Faire dorer la dinde, les lardons et les oignons pendant quelques minutes.

3. Verser la farine en pluie au-dessus de la cuve et mélanger à l'aide d'une spatule en bois. Ajouter l'eau et le vin blanc et remuer à nouveau.
4. Mettre les carottes, les champignons et les pommes de terre dans la cuve puis assaisonner avec le sel et le poivre. Ensuite, verser le madère et bien mélanger.
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.
6. Rajouter la crème fraîche à la fin de la cuisson et mélanger avec une spatule.

Escalopes de poulet aux maroilles



Préparation : 5 min **Cuisson :** 11 min

Ingrédients (2 personnes)

- 4 escalopes de poulet
- 200 g de maroilles
- 1 oignon
- 1 boîte de champignons émincés
- 250 ml d'eau
- 1 fond de veau
- 1 c à soupe de maïzena
- 1 c à soupe de crème fraîche
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Peler l'oignon et l'émincer finement. Tailler en lamelles les escalopes de poulet.
2. En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé et le poulet pendant 5 minutes.
3. Ajouter les champignons, le maroilles puis mouiller avec l'eau et fond de veau. Mélanger. Incorporer la maïzena et la cuillère de crème fraîche.

4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide (ou sous pression) pendant 6 minutes.
5. Bien mélanger pour que la sauce soit bien liée et fondante.

Note : *Servir ce plat bien chaud avec des pâtes ou du riz.*

Poulet au cidre, crème et champignons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 200 g de champignons de Paris
- 2 c à café d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 400 ml de cidre
- 3 c à soupe de crème fraîche
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faites dorer l'oignon émincé et les cuisses de poulet.
2. Ajoutez les champignons et versez le cidre. Salez et poivrez.
3. Faites cuire en mode sous pression pendant 20 min.
4. Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.
5. Servir chaud.

Note: Accompagnez ces cuisses de poulet avec des pommes de terre cuites à la vapeur, ou avec du Riz.

Nouilles chinoises au poulet



Préparation : 10 min **Cuisson :** 17 min

Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de poulet
- 200 g de nouilles chinoises en nid
- 2 tomates pelées
- 1 poivron rouge coupé en lamelles
- sauce soja sucrée
- 1 oignon émincé
- 5 champignons
- Ail écrasé
- 1 c à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Programmer le Cookeo sur le mode dorer afin d'y faire saisir le poulet sur toutes ses faces dans l'huile d'olive et la sauce soja mélangées au préalable, jusqu'à ce qu'il soit bien coloré.
2. Une fois fait, ajouter les champignons, l'oignon émincé et l'ail, les lamelles de poivron rouge ainsi que les tomates pelées puis laisser

réduire quelques instants en remuant de temps en temps.

3. À ce terme, ajouter les nouilles, arroser du jus de cuisson obtenu puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 3 minutes.

Note : *Servir ce plat bien chaud.*

Cuisses de lapin aux olives



Préparation : 5 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (2 personnes)

- 4 cuisses de lapin
- 150 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 100 g d'olives vertes
- 100 ml de jus de tomate
- 150 ml de fond de veau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Épluchez et émincez les oignons et l'ail.
2. Cuire en mode dorer tout les ingrédients sauf le jus de tomate et le fond de veau pendant environ 5 minutes.
3. Ajoutez le jus de tomate et le fond de veau.

4. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 8 minutes.
5. Rectifiez l'assaisonnement puis servez.

Cuisse de dinde au cidre



Préparation : 5 min **Cuisson :** 33 min

Ingrédients (2 personnes)

- 1 cuisse de dinde
- 6 pommes de terre
- 250 g de champignons
- 125 g de lardons
- 1 oignon
- 1 bouteille de cidre
- Bouillon de volaille
- Thym
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettez le cookeo en mode dorer.
2. Faites revenir les lardons et les oignons dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la cuisse de dinde. Salez et poivrez.
3. Mettez le thym. Ajoutez le cidre et le bouillon cube .
4. Passez le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 18 minutes.

5. Une fois la cuisson terminée, faites sortir la dinde de la cuve.
6. Remplacez par les pommes de terre et les champignons.
7. Programmez 15 minutes de cuisson.

Aiguillettes de poulet aux poivrons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 6 aiguillettes de poulet
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1 oignon
- 3 c à soupe de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 15 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper le poulet en morceaux, émincez l'oignon puis lavez, épépinez et coupez les poivrons en lanières
2. Mettre le poulet et l'oignon avec huile dans la cuve et faites revenir en mode dorer pendant 2 min.
3. Ajouter le reste des ingrédients, émietter en dessus le cube de bouillon et mélanger.
4. cuire en mode cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 10 min.

5. Servir aussitôt.
6. Peuvent être servie seule ou avec du riz.

Blancs de poulet aux lardons et champignons



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 blancs de poulet
- 1 boîte de champignons
- 200 g de lardons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c à soupe de Maïzena
- 20 cl de crème liquide
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Coupez les blancs de poulet ainsi que l'oignon et l'ail.
2. En mode doré, faites revenir l'oignon, l'ail, les morceaux de poulet et les lardons pendant 4 min.

3. Ajoutez les champignons, la crème, salez et poivrez.
4. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 7 min.
5. Mélangez la Maïzena dans 5 cl d'eau puis la versez dans le cookeo.
6. En mode **dorer** , faites épaissir la sauce .
7. Servez votre plat chaud.

Poulet aux pommes de terre et navets



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de blanc de poulet
- 400 g de pommes de terre coupées en cube
- 300 g de navets coupés en cube
- 1 oignon émincé
- 300 ml d'eau
- 1 cube bouillon de volaille
- 1 c à soupe de moutarde
- 1 c à café d'huile d'olive

Préparation

1. Dans la cuve du Cookeo incorporer l'huile d'olive.
2. Faites dorer l'oignon avec le blanc de poulet émincé pendant 3 minutes.
3. Ajoutez les navets et faites dorer encore 2 minutes.
4. Ajoutez les pommes de terre, le cube de bouillon et l'eau.

5. Salez et poivrez.
6. Mettez en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.
7. A la fin de la cuisson, ajoutez la moutarde.
8. Mélangez avec une spatule et servez aussitôt.

Ragoût de poulet ou de dinde



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g d'escalopes de volaille
- 1/2 gros oignon émincé
- 2 petites carottes pelées et coupées en morceaux
- 1 poivron vert coupé en fins morceaux
- Une pincée de piments épicés et sucrés
- 2 gousses d'ail
- Sauce tomate

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir l'oignon et les gousses d'ail.
2. Ajouter les escalopes et les faire dorer jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
3. Mettre tous les autres ingrédients et bien mélanger.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.

5. Bon appétit !

***Note** : Ce plat est délicieux et simple, il peut être servi quand vous avez des invités.*

Risotto au poulet et courgettes



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 blancs de poulet
- 250 g de riz rond
- 1 courgette
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc
- 650 ml d'eau
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de parmesan
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Persil
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

1. Couper les courgettes et le poulet en dés. Éplucher et émincer l'oignon.
2. Mettre dans la cuve l'huile d'olive, l'oignon émincé, la courgette et les blancs de poulet.
3. Démarrer l'appareil en mode dorer.
4. Laisser revenir pendant 2 min. Ajouter le riz et remuer. Ajouter ensuite le vin blanc et laisser dorer encore 2 min.
5. Ajouter l'eau, le sel, le poivre puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
6. A la fin de la cuisson, mettre la crème fraîche et le parmesan, mélanger puis attendre 2 min.
7. Saupoudrer de persil avant de servir.

Magret de canard aux pêches



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (2 personnes)

- 4 pêches
- 2 magrets de canard
- 200 g de sucre
- 20 g de beurre
- 1 c à soupe de mélange marin de volaille
- 20 cl de jus d'orange
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Faites fondre le sucre à sec En mode dorer, une fois qu'il a une couleur dorée ajoutez le beurre, le mélange de volaille et le jus d'orange.
2. Pendant ce temps là coupez les magrets en lanières, puis mettez la à dorer et mélangez.
3. Épluchez les pêches et coupez les en morceaux, puis ajoutez les en dorer.

4. Salez et poivrez.
5. Servez aussitôt.

Lapin à la bière brune et spéculoos



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 cuisses de lapin
- 40 g de spéculoos émiettés
- 50 cl de bière brune
- 150 g de lardons
- 3 échalotes
- 1 c a soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans le cuve de votre Cookeo.
2. Faites dorer les 2 cuisses de lapins, les échalotes et les 150 g de lardons.
3. Ajoutez 50 cl de bière brune, 40 g de spéculoos en morceaux, une pincée de sel et de poivre.

4. Passez votre Cookeo en mode Cuisson sous pression pour 15 min.

Note : *Servez votre lapin à la bière et au spéculoos aussitôt, accompagné de pommes de terre, de frites ou de pâtes fraîches.*

Cailles aux pommes de terre



Préparation : 15 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cailles
- 500 g de pommes de terre
- 300 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 15 cl de vin blanc
- Beurre
- Huile
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Faire revenir les cailles en mode dorer dans un peu d'huile et de beurre.
2. Retirer les cailles puis ajouter les oignons et les faire revenir.
3. Ajouter le vin blanc, les cailles, les champignons, les pommes de terre dans la cuve.
4. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 30 min.
5. Quand les cailles et l'accompagnement sont cuits, rectifier éventuellement l'assaisonnement et servir immédiatement.

Cuisses de lapin aux champignons



Préparation : 10 min **Cuisson : 15 min**

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de lapin
- Une boîte de champignons de paris
- 1 oignon émincé
- Huile d'olive
- 200 ml d'eau
- 1 c à soupe de farine
- Persil
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les cuisses de lapin l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive pendant 3 min.
2. Fariner la viande, ajouter les champignons égouttés, le sel, le poivre et le persil. Mettre un peu d'eau (200 ml environ). Bien remuer.

3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min pour une viande bien fondante.
4. Servir ce plat chaud avec des pommes de terre en accompagnement : à la vapeur, rissolées ou en purée.

***Note** : Pour une recette plus savoureuse vous pouvez également remplacer le lapin par du poulet.*

Pilons de poulet au riz



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 8 pilons de poulet
- 300 g de riz
- 1 oignon émincé
- 450 g d'eau + un cube bouillon dilué
- Sel
- Poivre
- Curcuma

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir les oignons émincés et les pilons de poulet dans un filet d'huile d'olive.
2. Ajoutez le riz et faites-le nacrer.
3. Ajoutez l'eau et le bouillon dilué.
4. Salez et poivrez puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 7 min.

5. Posez les pilons de poulet sur le riz au moment de servir.

Sauté de dinde aux aubergines



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 aubergines coupés en cubes
- 600 g de filet de dinde coupé en cubes
- 2 oignons émincés
- 400 g de tomates concassées
- 4 brins de ciboulettes ciselés
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Piment de Cayenne
- 10 cl de fond de veau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Émincez les oignons. Ciselez la ciboulette .
2. Versez l'huile dans la cuve du Cookeo et faites dorer la viande.
3. Ajoutez les oignons, les aubergines, salez, poivrez et mettez le piment.
4. Ajoutez les tomates concassées et le fond de veau.
5. Passez votre cookeo en mode cuisson sous pression (cuisson rapide) pendant 20 min.

6. Ajoutez la ciboulette et servez avec des pâtes ou du riz .

Note : *C'est un plat qui convient à ceux qui sont au régime et qui sont très gourmands.*

Poulet à l'ananas



Préparation : 5 min **Cuisson :** 2 min

Ingrédients (4 personnes)

- 5 blancs de poulet
- 1 petite boîte d' ananas en morceaux
- 1 oignon
- beurre
- 4 c à soupe de crème fraîche
- 1 c à soupe de curry
- 1 c à soupe de farine

Préparation

1. Couper les blancs de poulet en fines lamelles. Réserver au frais.
2. En mode dorer, faire revenir dans le beurre l'oignon émincé et le poulet émincé.
3. Déglacer avec 3 c à soupe de jus d'ananas.
4. Ajouter la crème fraîche, le curry, la farine, 5 c à soupe de jus d'ananas et 2 rondelles d'ananas détaillées.

5. Mélanger l'ensemble puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 2 min.
6. Servir ce plat avec du riz.

Cuisses de canard aux pommes de terre



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de canard
- 5 pommes de terre
- Poivrons
- Épices à paella
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de crème fraîche
- 150 ml de bouillon

Préparation

1. Peler et couper les pommes de terre en 4 et les cuisses de canard en 2.
2. En mode dorer, faire revenir les cuisses de canard et les pommes de terre dans un peu d'huile d'olive pendant 3 à 5 min.
3. Ajouter les poivrons, les épices, la crème fraîche et les 150 ml de bouillon.

4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
5. Servir ce plat aussitôt .

Blancs de poulet au Marsala



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (3 personnes)

- 6 blancs de poulet
- 230 g champignons de Paris
- 120 ml de marsala
- 1 gousse d'ail
- 2 c à soupe de farine
- 1 c à soupe de persil
- 200 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 6 c à soupe de crème fraîche allégée
- 1 c à café d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Découper le poulet en aiguillettes, Peler l'ail pelée et l'écraser, Mettre la farine, le poulet, le sel et le poivre dans une boîte.
2. La fermer et secouer pour enrober la viande de farine.
3. En mode doré, mettre l'huile d'olive et faire revenir le poulet avec l'ail environ 2 min.

4. Ajouter le marsala, le bouillon, les champignons, le persil et la crème.
Bien mélanger
5. Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 minutes.
6. Épaissir un peu la sauce avec de la maïzena si nécessaire.

Note : *Ce plat s'accommode très bien avec du riz.*

Poulet coco



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de riz
- 400 g de blancs de poulet
- 20 cl lait de coco
- 1 oignon (émincé)
- Haricots verts
- 1 citron vert
- 2 c à soupe de noix de coco râpée
- 500 ml fond de veau

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les blancs de poulet dans l'huile d'olive pendant 3 min.
2. Quand le poulet est bien doré, ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour 10 minutes.
4. Au moment de servir saupoudrer de noix de coco râpée et de zestes de citron vert.

Poulet rôti aux pommes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 poulet
- 4 pommes
- 2 oignons
- 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de thym
- 1 cube de bouillon de poule
- 1/2 verre d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir le poulet et les tranches d'oignons avec un filet d'huile d'olive.
2. Mélanger jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.

3. Ajouter les tranches de pommes, le cube de bouillon, l'eau, le laurier et le thym.
4. Saler et poivrer puis passer le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 30 min.
5. En fin de cuisson, mettre en mode maintien au chaud, sortir le poulet de la cuve et détacher la chair de la carcasse.

Note : *Servir les morceaux de poulet accompagnés de la sauce aux pommes.*

Poulet à l'ail



Préparation : 5 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1/2 poulet ou des ailes et des cuisses
- 12 gousses d'ail pelées
- 3 c à soupe d'huile
- Sel
- Poivre
- Thym
- 250 ml de bouillon de poule

Préparation

1. En mode dorer dans un filet d'huile d'olive faire revenir le poulet sur toutes ses faces jusqu'à ce qu'il soit bien coloré.
2. Ajoutez tout autour les gousses d'ail puis laissez dorer quelques instants en remuant.
3. Incorporez le bouillon, assaisonnez puis mettez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 20 min.

4. En fin de cuisson, écrasez les gousses d'ail à la fourchette et parsemez le poulet.

Note : *Servez ce plat bien chaud avec des pommes de terre sautées.*

Curry de poulet



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g d'émincés de poulet
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 ml de lait de coco
- 1 banane bien mûre écrasée
- 1 c à soupe de curry en poudre
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Pelez et émincez l'ail et l'oignon.
2. En mode doré, faites revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive dans la cuve du Cookeo.
3. Ajoutez le poulet et laissez dorer de tous les côtés pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajoutez le curry, le lait de coco, du sel, du poivre, la banane et mélangez bien.

5. Passez votre cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 8 min.
6. Mélangez bien en fin de cuisson et servez sans attendre.

Note : *A manger avec du riz blanc ou assaisonné avec du paprika pour lui donner de la couleur.*

Poulet sauté aux olives



Préparation : 10 min **Cuisson :** 8 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon
- Champignons
- Olives
- Un cube de bouillon d'œuf
- 1 c à soupe de concentré de tomate
- 20 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Émincer l'oignon et le faire revenir avec les cuisses de poulet dans la cuve en mode doré.
2. Ajouter ensuite les champignons, le concentré de tomate et émietter en dessus le cube de bouillon.
3. Verser en dessus l'eau et ajouter les olives, le sel et le poivre puis mélanger le tout.

4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 8 min.
5. Lors du service saupoudrer avec du persil haché.

Note : *Vous pouvez accompagner ce plat de quelques pommes de terre cuites à l'eau.*

Poulet au chorizo et riz



Préparation : 10 min **Cuisson :** 12 min

Ingrédients (4 personnes)

- 750 g de blanc de poulet
- 100 g de chorizo
- 250 g de riz
- 3 tomates
- 1 oignon
- 200 ml de coulis de tomates
- 100 ml de vin blanc
- 100 ml d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de lauriers
- 3 feuilles de basilic
- 1 c à café de paprika
- Sel

Préparation

1. Couper les blancs de poulet en morceaux, éplucher les tomates et l'oignon et les couper en morceaux, le chorizo en morceaux aussi.
2. Mettre le poulet et l'oignon dans la cuve du Cookeo et faire revenir en mode dorer pendant quelques minutes.
3. Ajouter en dessus le riz, le chorizo et les tomates. Bien mélanger.
4. Ajouter ensuite le coulis de tomate, le vin blanc et l'eau. Mélanger encore une fois le contenu de la cuve.
5. Ajouter à la fin, l'ail, le laurier, le basilic le paprika et le sel.
6. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 12 min.
7. Servir le tout dans un plat creux.

Poulet aux pommes de terre à la moutarde



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de pomme de terre
- 800 g d'aiguillettes de poulet
- 300 ml de bouillon de volaille
- 25 cl de crème liquide
- 3 c à soupe de moutarde

Préparation

1. Dans la cuve, mettre les pommes de terre coupées en morceaux, le bouillon et le poulet.
2. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
3. A la fin de la cuisson, mettre la crème liquide et la moutarde.
4. Mettre en mode dorer pendant quelques minutes.

Note : *Recette rapide à réaliser, en trente minutes, vous serez à table entrain de manger. Rien de mieux quand on est pressé !*

Couscous express au poulet



Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 navets
- 3 tomates
- 1 oignon
- 250 g de ratatouille en boîte
- 2 c à soupe de ras el hanout
- 2 c à soupe de concentré de tomate
- Eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettez à cuire le poulet et l'oignon haché dans le cookeo, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajoutez les légumes, le concentré de tomate, le ras el hanout, du sel, du poivre puis couvrez d'eau à hauteur.
3. Mettez en marche le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
4. Servez dès la fin de cuisson avec de la semoule .
5. Dresser les assiettes, un peu de semoule, des légumes, une cuisse de poulet et recouvrir avec un peu de jus du ragoût.

Cuisses de poulet



Préparation : 5 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 8 pommes de terre
- 3 carottes
- 600 ml d'eau
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c à soupe d'huile
- 2 c à soupe de fond de volaille
- 2 c à soupe de persil ciselé
- 2 c à soupe de maïzena
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettez dans la cuve l'huile, les cuisses de poulet et faites-les revenir en mode dorer pendant 5 min.

2. Ajoutez l'ail, le persil, le fond de volaille, les carottes et les pommes de terre coupées en morceaux et l'eau.
3. Salez et poivrez puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression pendant 20 min.
4. À la fin de la cuisson, ajoutez un peu de maïzena si la sauce n'est pas assez épaisse.

Note : *Servez les cuisses de poulet avec du riz blanc ou une bonne poêlée de légumes.*

Couscous aux légumes frais



Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (6 personnes)

- 3 cuisses de poulet
- 6 merguez
- 1 boîte de pois chiche
- 1 courgette
- 4 carottes
- 3 navets
- 1 tomate coupé en dés
- 1 oignon
- Coriandre
- 1 boîte de concentré de tomate
- Huile d'olive
- 1 c à soupe de raz el hanout
- 1 c à café de piment doux
- 1 cube bouillon de bœuf

Préparation

1. En mode dorer, faites revenir le poulet dans l'huile d'olive. Retirez et faites de même avec les merguez.
2. Remettez le poulet et tous les ingrédients. Ajoutez un demi litre d'eau voir un tout petit peu plus.
3. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
4. Faites la semoule a part.
5. Bon appétit.

Note : *Servir le couscous garni de légumes et de morceaux de viande.*

Magrets de canard aux agrumes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 magrets de canard paré et dégraissé
- 2 oranges
- 1 oignon
- 1 citron
- 200 g de carottes
- 1/2 zeste d'orange
- 7.5 cl de jus d'orange
- 2 c à soupe de sauceline
- 7.5 cl d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Couper les carottes en émincées.
2. Lever un suprême d'agrumes et colorer les magrets, côté peau en premier, 4 minutes par face dans votre cookeo.

3. Retirer un peu de gras et ajouter tous les autres ingrédients sauf la Sauceline.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 6 min.
5. Une fois les 6 minutes passées, lier la sauce avec la Sauceline.

Note : *Servir ce plat avec des pâtes telles que tagliatelles .*

Escalopes de poulet aux petits pois



Préparation : 5 min **Cuisson :** 11 min

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g de petits pois
- 4 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 500 ml de vin blanc
- 50 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- 2 c à soupe de crème à 15 %
- Sel
- Poivre
- Persil

Préparation

1. Faites dorer les escalopes sur toutes les faces, puis salez et poivrez.
2. Pendant ce temps émincez l'oignon.
3. Une fois le poulet doré sortez-le de la cuve.
4. Mettez à la place sans rincer la cuve et toujours en mode dorer les petits pois, l'oignon, le persil, le vin blanc, l'eau et le bouillon cube.

5. Salez, poivrez et mélangez le tout.
6. Posez les escalopes sur les petits pois puis passez votre Cookeo en mode cuisson sous pression pour 12 minutes.
7. A la fin de la cuisson sortez le poulet et rajoutez la crème dans la cuve.
8. Mélangez et servez la sauce à part.

Cuisses de lapin aux pruneaux



Préparation : 10 min **Cuisson :** 11 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de lapin
- 500 g de pommes de terre
- 20 pièces de pruneaux
- 10 cl de vin blanc
- 25 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de veau
- 1 oignon
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles et émincez l'oignon.
2. En mode doré, faites revenir les cuisses de lapin avec l'oignon dans l'huile d'olive pendant 3 min.
3. Ajoutez en dessus les rondelles de pommes terre, le vin blanc et l'eau, émiettez en dessus le cube de bouillon, le sel et le poivre, mélangez.

4. Passez le Cookeo en cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 8 min.
5. Une fois la cuisson terminée, Ajoutez les pruneaux et relancez la cuisson rapide ou sous pression pour 3 min.

Poulet aux oranges et au miel



Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 filets de poulet
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3 oranges
- Du miel
- Curcuma
- Cumin
- Persil
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail

Préparation

1. En mode dorer faire revenir les filets de poulet avec le sel, le poivre et de l'huile d'olive. Une fois dorés les retirés.
2. Mettre l'oignon coupé et l'ail à mijoter, juste à dorer, dès que c'est doré mettre le miel, une bonne dose, rajouter le cube de bouillon et un peu

- d'eau puis laisser bouillir.
3. Remettre les filets de poulets.
 4. Presser 2 oranges et demi dedans (garder une moitié pour couper des morceaux et mettre les quartiers coupés dans l'assiette quand c'est prêt à servir).
 5. Parsemer de cumin, de curcuma et de persil. Bien remuer pour mélanger.
 6. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.

Note : *Servir ce plat avec des pâtes ou du riz c'est très bon.*

Poulet à la sauce balsamique



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 1 gousse d'ail haché
- 3 c à soupe de concentré de tomates
- 3 c à soupe de vinaigre balsamique
- 3 c à soupe de miel liquide
- 120 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. En mode dorer, faire revenir les cuisses de poulet avec l'ail hachée dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter le sel, le poivre, les 70 g de concentré de tomates, le miel, l'eau et le vinaigre balsamique. Bien mélanger.
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour 15 min

Note : Servir ce plat chaud accompagné d'un riz sauvage.

Fajitas de poulet



Préparation : 10 min **Cuisson :** 9 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg de blanc de poulet
- Sauce à fajitas
- 3 poivrons
- 1 c à soupe de sucre
- Sel
- Poivre
- Épices selon vos goûts

Préparation

1. Mettez les poivrons coupés en lamelles en mode cuisson sous pression pour 3 min.
2. Mettez de côté puis faire revenir le poulet en mode dorer pour environ 6 min.
3. Salez et poivrez puis rajoutez les poivrons, le sucre (pour caraméliser), rajoutez les épices, la sauce et passez en mode mijotage sans délais de temps.

4. Y aura plus qu a faire chauffer les petites galettes.
5. Chacun garnira à sa convenance.
6. Bon appétit !

Paella de poulet



Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 sachet de riz
- 2 filets de blanc de poulet
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 petite boîte de petit pois
- 1 oignon
- Safran
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 350 ml d'eau

Préparation

1. Découper le poulet en petits morceaux et le faire dorer dans l'huile d'olive avec l'oignon coupé en lamelles.
2. Laver, épépiner et couper les poivrons en lanières et les ajouter à la préparation.
3. Lorsque le tout est doré, mettre le riz et remuer jusqu'à ce que le riz soit translucide.
4. Saler, poivrer
5. Arrêter le mode dorer, rajouter le safran diluer dans les 350 ml d'eau.
6. Psser le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
7. Ajouter les petits pois 5 min environ avant la fin de la cuisson.

Cuisses de poulet à la moutarde



Préparation : 5 min **Cuisson :** 18 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 4 c à café de moutarde
- 1 cube bouillon de volaille
- 1 oignon émincé
- 2 c à soupe de farine
- 200 ml d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Lancer le mode dorer. Y faire revenir deux oignons émincés dans un peu de beurre ou d'huile d'olive.
2. Faire dorer les cuisses de poulet, saupoudrer de farine, bien mélanger.
3. Ajouter un peu d'eau, 4 cuillères à café de moutarde, un cube de bouillon émietté, sel et poivre.

4. Bien mélanger encore une fois.
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour 18 min .
6. Servir ce plat avec du riz blanc ou des pommes de terre sautés.
7. Bon appétit.

Cordons bleus



Préparation : 10 min **Cuisson :** 4 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 tranches de fromage fondu
- 2 tranches de jambon maigre
- 2 filets de poulet
- 1 c à soupe de crème
- Bouillon cube de poulet
- 5 cl d'eau
- Un peu d'huile
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Commencer par aplatir les filets, puis les couvrir de fromage et de jambon, ensuite les plier en deux et les fermer avec un cure-dents.

2. En mode dorer, verser l'huile dans la cuve et faire revenir les filets de chaque côté.
3. Arrêter le mode dorer puis verser dans la cuve l'eau, le bouillon et la crème et assaisonner.
4. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression pendant 4 min.

Note : *Servir avec l'accompagnement de votre choix*

Escalopes de dinde au chou-fleur



Préparation : 10 min **Cuisson :** 17 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 escalopes de dinde
- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 250 ml de coulis de tomates
- 200 ml de lait de coco
- 1 c à soupe d'huile
- 1 c à soupe de curry

Préparation

1. Épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez les escalopes de dinde en lamelles.
2. Lavez le chou-fleur puis coupez-le en gros morceaux.

3. Placez le chou-fleur dans le panier vapeur du cookeo et faites-le blanchir pendant 4 min en mode cuisson rapide ou sous pression..
4. Retirez le chou-fleur.
5. Mettez les morceaux de dinde dans la cuve ainsi que l'oignon.
6. Versez l'huile et faites cuire pendant 3 minutes en mode doré.
7. Ajoutez le chou-fleur. Versez le coulis de tomates et le lait de coco.
8. Saupoudrez avec le curry et mélangez le tout.
9. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
10. Dégustez ce plat chaud.

Paupiettes de dinde aux pommes de terre



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de pommes de terre
- 5 paupiettes de dinde
- 1 oignon haché
- 125 g d'olives
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 petite boîte de pulpe de tomates
- 100 ml d'eau

Préparation

1. Épluchez, lavez puis coupez vos pommes de terre en morceaux.
2. Versez l'huile dans la cuve et faites revenir les paupiettes de dinde avec l'oignon en mode dorer.

3. Faites diluer le cube de bouillon dans un bol avec l'eau.
4. Ajoutez, une fois les paupiettes dorées, le reste des ingrédients avec l'eau du bol et mélangez le contenu de la cuve.
5. Passez votre Cookeo en mode cuisson rapide – sous pression pour une durée de 15 min.
6. Bon appétit !

***Note** : Servez ce plat chaud, avec une bonne salade verte.*

Blancs de poulet farcis aux épinards



Préparation : 10 min **Cuisson :** 3 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 blancs de poulet
- 400 g de feuilles d'épinards
- 8 fines tranches de chèvre buchette
- 1 œuf
- Chapelure
- Beurre
- Sel
- Poivre
- Quelques pincées de cumin.

Préparation

1. Lavez les feuilles d'épinards à grande eau puis ôtez les grosses côtes.
2. Ouvrir le filet de poulet et garnir l'intérieur des épinards et les tranches de chèvre (deux tranches chaque filet).

3. Saler, poivrer et parsemer d'une pincée de cumin. Fermer à l'aide d'un cure-dents.
4. Tremper les filets dans une première assiette contenant l'œuf battu, puis dans une deuxième contenant la chapelure.
5. En mode dorer, faire fondre le beurre et y faire dorer le poulet de chaque côté environ 3 min.
6. Sortir le poulet et mettre dans les assiettes.

Note : *Servir ce plat avec le reste d'épinards chauds et éventuellement un féculent (pâtes ou pommes de terres).*

Blancs de poulet en sauce



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 blancs de poulet en morceaux
- 3 tomates en cubes
- 2 oignons émincés
- Farine
- 100 g de raisin sec
- 1 c à soupe d'huile avec un peu de beurre
- 2 échalotes émincées
- 2 gousses d'ail écrasées
- 200 ml de vin blanc
- 2 doses de safran
- 1 c à soupe de curry

Préparation

1. Passer le Cookeo en mode dorer. Farinez les morceaux de poulet.
2. Faites revenir dans l'huile et le beurre les blancs de poulet. Rajoutez l'échalote, l'oignon et l'ail puis faites-les dorer ensemble pendant 5 min.
3. Ajoutez les tomates. Arrosez avec le vin blanc. Ajoutez le safran, le curry et les raisins.
4. Salez et poivrez puis passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min .
5. Servez vos blancs de poulet en sauce avec du riz.

DESSERTS

Flans à la vanille



Préparation : 5 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 œuf
- 15 cl de lait concentré non sucré
- 15 cl de lait demi-écrémé
- 25 g de sucre
- 1 c à soupe d'extrait de vanille liquid

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger le lait concentré non sucré avec le lait demi-écrémé, l'œuf, l'extrait de vanille et le sucre.
2. Répartir le mélange dans des ramequins.
3. Verser 200 ml d'eau dans la cuve du Cookéo et placer les ramequins dans le panier vapeur.
4. Passer le Cookeo en mode Cuisson rapide ou sous pression pendant 15 minutes.
5. Laisser les flans refroidir à température ambiante, puis au réfrigérateur avant de les déguster.

Note : Vous pouvez ajouter du caramel dans le fond de chaque ramequin.

Clafoutis aux cerises



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (6 personnes)

- 500 g de cerises
- 5 œufs
- 100 g de farine
- 50 cl de lait
- 180 g de sucre semoule
- 20 g de sucre vanillé
- Du beurre pour le moule

Préparation

1. Beurrer un moule adapté au Cookeo (18 cm de diamètre).
2. Verser la farine dans un récipient, casser les œufs entiers, ajouter les sucres et fouetter en versant petit à petit le lait jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
3. Dénoyauter les cerises puis les mettre dans le moule beurré, verser la pâte par dessus les fruits.
4. Ajouter l'eau dans la cuve du Cookeo et couvrir le moule de film alimentaire spécial cuisson, puis le déposer dans le panier vapeur.

5. Passer le cookeo en mode cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes.

Note : *Servir le clafoutis tiède ou idéalement froid en dessert ou au goûter.*

Clafoutis aux abricots



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g d'abricots
- 3 œufs
- 50 g de farine
- 40 g de sucre en poudre
- 20 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanilla

Préparation

1. Tapisser un moule à manqué de papier sulfurisé. Laver les abricots, les couper en deux et enlever le noyau.
2. Les déposer dans le fond du moule.
3. Dans un saladier, casser les œufs avec une pincée de sel et battre en omelette. Ajouter le sucre en poudre ainsi que le sucre vanillé et mélanger jusqu'à ce que ça blanchisse.
4. Ajouter la farine puis délayer progressivement avec le lait en mélangeant. La pâte doit être lisse et sans grumeaux.

5. Verser la préparation sur les abricots dans le moule. Placer le moule dans le panier vapeur du du Cookeo.
6. Verser 20 cl d'eau dans la cuve du Cookeo.
7. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 minutes.
8. Servir tiède ou froid.

Crème vanille sans œuf



Découvrez cette délicieuse recette de Crème vanille sans œuf au Cookeo, Une crème dessert qui se prépare en 10 minutes et sans œufs.

Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- ½ litre de lait
- 40 g de sucre
- 30 gr de maïzena
- 2 bouchons d'arôme vanilla

Préparation

1. En mode Dorer, mettre les ingrédients petits à petits dans la cuve.
2. Mélanger tout le temps.
3. Mettre la préparation dans des ramequins.
4. Laisser refroidir à température ambiante.
5. Les mettre au frigo quelques heures.

Gâteau au yaourt



Préparation : 15 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (6 personnes)

- 2 œufs
- 375 g de farine
- 1 pot de crème fraîche
- 1 yaourt nature
- 225 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique

Préparation

1. Versez le yaourt dans un saladier, ajoutez dessus la farine, le sucre et le sucre vanillé.
2. Mélangez bien le tout ensuite la crème fraîche et la levure et mélangez encore une fois.

3. Tout en mélangeant ajoutez les œufs un par un.
4. Cherchez un moule adapté au diamètre du panier vapeur de votre cookeo.
5. Versez 350 ml d'eau dans la cuve de votre cookeo.
6. Passez le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pour une durée de 30 min.
7. Patientez 3 à 5 min avant de démouler.

Note : *Vous pouvez rajouter des morceaux de fruits ou utiliser des yaourts aromatisés.*

Fondant au chocolat et à la crème de marron



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 œufs
- 100 g de chocolat noir
- 45 g de farine
- 100 g de crème de marron
- 55 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre demi sel
- 200 ml d'eau
- sucre glace

Préparation

1. Faites fondre le chocolat noir avec le beurre au bain marie ou 30 secondes au micro-onde.
2. Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre puis ajoutez le mélange chocolat et beurre.

3. Ajoutez la crème de marron puis terminez par la farine.
4. Transvasez dans des moules hauts et étroits puis déposez-les dans le panier vapeur du Cookeo.
5. Dans la cuve du Cookeo, mettez l'eau puis déposez le panier vapeur.
6. Programmez 10 min en cuisson sous pression.
7. Démoulez le fondant à la fin de la cuisson, placez-le sur un plat et saupoudrer de sucre glace.
8. Servez votre fondant avec une crème anglaise.

Flan aux œufs



Préparation : 5 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1 litre de lait
- 6 œufs
- 100 g de miel
- Caramel
- 2 sachets de sucre vanilla

Préparation

1. Verser du caramel dans le fond du moule (18 cm). Mélanger tous les autres ingrédients dans un saladier.
2. Mettre la préparation dans le moule (au dessus du caramel). Mettre 400 ml d'eau dans la cuve.
3. Mettre le moule dans le panier vapeur.
4. Faire cuire en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.
5. Laisser reposer 5 minutes dans le Cookeo, couvercle entre ouvert.
6. Mettre au frais avant de démouler.

Note : *Ce flan est délicieux en accompagnement à un fondant au chocolat par exemple.*

Crème de marrons



Préparation : 10 min **Cuisson :** 35 min

Ingrédients (4 personnes)

- Lait
- 600 g de châtaignes
- 260 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- Eau

Préparation

1. Incisez les châtaignes, puis ébouillantez-les 3 minutes.
2. Éliminez l'écorce et la fine peau.
3. Faire-les cuire pendant 15 minutes dans le Cookeo en mode cuisson rapide avec 35 cl d'eau.
4. Passez au moulin à légumes avec l'eau et ajoutez le sucre et le sachet de sucre vanillé.

5. Faites cuire 20 minutes en mode mijoter avec un peu de lait pour désépaissir la préparation.
6. Mettez en pots et les retourner.
7. Régalez-vous bien !

***Note** : On pourra conserver cette délicieuse crème de marrons pendant un an.*

Semoule au lait



Préparation : 5 min **Cuisson :** 7 min

Ingrédients (4 personnes)

- 700 ml de lait entier
- 200 g de semoule très fine
- 100 g de sucre

Préparation

1. En mode dorer, faire chauffer le lait jusqu'à ébullition.
2. Quand le lait est à ébullition, ajouter le sucre et la semoule et laisser cuire pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien épaissit.
3. Verser dans des bols, ramequins ou gobelets et laisser refroidir.

Note : *Vous pouvez ajouter des raisins secs, de la vanille, des abricots secs ou tout ce que vous aimez.*

Crème dessert de potiron



Préparation : 5 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 œufs
- 400 g de potiron
- 800 ml de lait
- 130 g de sucre
- 50 g de maïzena
- 2 c a soupe de vanilla

Préparation

1. Mixez le potiron cru jusqu'à obtention d'une purée.
2. Mettez le reste des ingrédients dans la cuve, puis la purée de potiron.
3. Faites dorer jusqu'à épaississement.
4. Répartissez la crème dans des ramequins beurrés.

Mousse au chocolat



Préparation : 10 min **Cuisson :** 00 min

Ingrédients (4 personnes)

- 6 œufs
- 200 g de chocolat pâtissier
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Cassez le chocolat en morceaux et disposez-les dans la cuve du Cookeo. Faites-les fondre en mode dorer pendant 4 minutes.
2. Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs.
3. Versez les jaunes d'œufs avec le chocolat fondu puis mélangez.
4. Transférez les blancs dans un saladier et saupoudrez avec le sel.
5. Fouettez-les vivement pour les faire monter en neige.
6. Ajoutez doucement les blancs montés en neige au mélange chocolat/jaunes d'œufs.
7. Répartissez dans des verrines ou ce que vous souhaitez puis réfrigérez pour 2 heures environ.

Note : *La mousse au chocolat se conserve 24h maximum au réfrigérateur.*

Beignets à la cannelle



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (8 personnes)

- 6 œufs
- 1 kg de farine
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 1 paquet de levure chimique
- Cannelle

Préparation

1. Mettez la farine et la levure dans un robot .
2. Rajoutez les œufs et la crème fraîche.
3. Travaillez la pâte. Étalez votre pâte sur 1 cm.
4. Faites des rond à l'aide d'un verre.
5. Laissez reposer pendant une demi heure.

6. Badigeonnez de cannelle sur la moitié des disques et recouvrez avec les disques restant en fermant les bords avec de l'eau.
7. Laissez monter pendant 30 à 60 min.
8. Mettez un peu d'huile dans la cuve du Cookeo. Mettez vos beignets à dorer .

***Note** : Avant de servir vous pouvez saupoudrer les beignets d'un mélange de sucre et de cannelle.*

Crème aux spéculoos



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 œufs
- 140 g de spéculos
- 90 g de sucre
- 25 g de maïzena
- 780 ml de lait

Préparation

1. Dans la cuve de votre cookeo mélanger le sucre et la maïzena, puis ajouter 100 g de spéculos réduit en poudre et mettre en mode doré.
2. Bien remuer puis ajouter le lait et les œufs battus et mélanger.
3. Dès que la crème épaissie, verser dans des ramequins ou des petits verres.
4. Après refroidissement, réserver au réfrigérateur et juste avant de servir, répartir les derniers spéculoos réduits en miettes sur les crèmes.

Flan coco



Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de laits concentrés sucrés
- 400 ml de lait écrémé
- 4 œufs
- 1 c à café de maïzena
- 100 g de noix de coco râpée
- Caramel
- 80 g de sucre
- 400 ml d'eau

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger le lait concentré, le lait écrémé, les œufs , la maïzena et la noix de coco
2. Caraméliser le fond du moule et verser le contenu du saladier dessus.
3. Dans la cuve, mettre l'eau et déposer le panier vapeur.
4. Mettre le moule sur le panier vapeur
5. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 min.

Note : Laisser le flan refroidir puis le servir tiède à la cuillère, ou démoulé (après avoir passé quelques heures au réfrigérateur).

Crème au citron



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 œufs
- 125 g de beurre mou
- 500 g de sucre en poudre
- 3 citrons + leur zeste

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients. Mettre le mélange dans un plat adapté au cookeo et le couvrir avec du papier étirable spéciale cuisson.
2. Placer le plat dans le panier vapeur. Ajouter 200 ml d'eau dans la cuve.
3. Passer le cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression 10 min.

Note : *Verser la crème dans des jolis ramequins, et laisser refroidir en les conservant 2 heures au frais.*

Crème caramel



Préparation : 5 min **Cuisson :** 00 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1/2 flacon de caramel vahiné
- 1/2 L de lait
- 20 g de sucre
- 30 g de maïzena

Préparation

1. Délayer la maïzena dans le lait. Ajouter le sucre et le caramel.
2. Ensuite, faire épaissir en mode dorer. Mettre en ramequins.
3. Laisser refroidir avant de les mettre au réfrigérateur.
4. Régalez-vous!

Crème à la noix de coco



Préparation : 10 min **Cuisson :** 00 min

Ingrédients (4 personnes)

- 200 ml de crème liquide
- 60 g de noix de coco râpée
- 750 ml de lait
- 55 g de maïzena
- 80 g de sucre

Préparation

1. Dans la cuve du Cookeo, délayez la maïzena avec le lait, utilisez un fouet en silicone. Ajoutez le sucre et la noix de coco.
2. Faites épaisir la crème en mode doré. Une fois la crème épaissie, ajoutez la crème fraîche et fouetter de nouveau.
3. Mettez la préparation dans des petits moules, laissez refroidir.
4. Remplissez vos ramequins et une fois la crème refroidie, réservez-les au réfrigérateur.
5. Attendez que la crème soit ferme pour la déguster.

Note : *C'est une recette simple, rapide et peu onéreuse qui sait aussi se faire légère.*

Confiture d'abricots



Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg d'abricots
- 250 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 c à soupe d'eau

Préparation

1. Lavez, coupez en deux et enlevez les noyaux des abricots.
2. Dans la cuve du Cookeo, mettez les abricots, le sucre en poudre, le sucre vanillé, l'eau.
3. Passez le Cookeo en mode cuisson sous pression pendant 10 minutes.
4. Mélangez la confiture à l'aide d'une cuillère en bois. Prolongez la cuisson de 10 minutes en cuisson sous pression.
5. Mixez la confiture puis transvasez dans des pots.

Note : *Vous pouvez stériliser les pots dans de l'eau bouillante afin de conserver votre confiture plusieurs mois.*

Cheesecake façon crème brûlée



Préparation : 15 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 œufs
- 90 g de farine
- 500 g de fromage blanc battu
- 100 g de sucre

Préparation

1. Battre le fromage blanc avec le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs et réserver les blancs. Incorporer la farine, fouetter.
2. Monter les blancs en neige ferme avec la pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation.
3. Verser dans un moule. Mettre 400 ml d'eau dans la cuve. Filmer le moule.
4. Mettre en cuisson rapide pendant 25 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.
5. Mettre du sucre roux et faire brûler.
6. Servir frais accompagné d'un coulis de framboises ou de caramel.

Riz au lait à la cannelle



Préparation : 5 min **Cuisson :** 14 min

Ingrédients (2 personnes)

- 250 g de riz rond
- 100 ml de crème liquide
- 500 ml de lait
- 1 c à café de cannelle en poudre
- 70 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanilla

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
2. Passer en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 14 minutes.
3. A la fin de cuisson, ajouter 100 ml de crème liquide. Laisser refroidir.
4. C'est en refroidissant qu'il finira l'absorption du lait. Cette préparation se consomme froide ou à peine tiède.

Crème aux œufs



Préparation : 10 min **Cuisson :** 6 min

Ingrédients (4 personnes)

- 160 ml de lait écrémé
- 130 ml de crème liquide légère
- 2 œufs
- 40 g de sucre
- 1 c à café d'extrait de vanille liquide

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez les œufs et le sucre au fouet sans faire mousser.
2. Mettez le lait et la crème dans une petite casserole.
3. Faites chauffer et stoppez juste avant l'ébullition.
4. Versez le mélange lait/crème sur les œufs et mélangez, toujours sans faire mousser.
5. Répartissez la préparation dans les pots.
6. Couvrez chaque pot de film étirable.
7. Versez 200 ml d'eau dans la cuve du Cookeo, puis positionnez le panier vapeur. Déposez-y les pots de crème.
8. Programmez «Ingrédients», «Légumes», «brocolis 400 g», «5 minutes». Au bout des 5 minutes de cuisson, laissez les crèmes encore 1 minute au

chaud, puis sortez-les du cookeo et entreposez-les au réfrigérateur pendant 4 heures.

9. Dégustez bien froid.

Gâteau à l'orange



Préparation : 15 min **Cuisson :** 48 min

Ingrédients (4 personnes)

Gâteau

- 3 œufs
- jus d'orange
- 150 g de farine
- 150 g de sucre
- 125 g d'huile
- 1 sachet de levure

Sirop d'orange

- 10 g de jus d'orange
- 75 g d'eau
- 40 g de sucre

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger l'huile, le sucre et le jus d'une orange et demi.
2. Ajouter les 3 œufs.
3. Mélanger.
4. Ensuite, ajouter la farine et la levure.
5. Mélanger mais sans trop insister.

6. Mettre du papier cuisson dans le fond du moule (18 cm).
7. Verser la préparation puis filmer le moule.
8. Mettre 400 ml d'eau dans la cuve.
9. Mettre le panier vapeur dans la cuve avec le moule à l'intérieur.
10. Mettre en cuisson rapide pendant 45 minutes.
11. Mettre le gâteau un peu au frais avant de démouler.
12. Pour faire le sirop, faire bouillir pendant 3 minutes dans une casserole l'eau, le sucre et le jus d'une demi orange.
13. A l'aide d'un pinceau à pâtisserie, mettre le sirop sur tout le gâteau (pour la brillance).

Gâteau chocolat blanc aux framboises



Préparation : 15 min **Cuisson :** 45 min

Ingrédients (4 personnes)

- 100 g de chocolat blanc
- 100 g de framboises
- 2 œufs
- 75 g de sucre
- 55 g de farine
- 250 ml de lait tiède
- 60 g de beurre ramolli

Préparation

1. Faire fondre le beurre avec le chocolat environ 2 min au micro ondes.
2. Monter les blancs en neige.
3. Dans un bol, mélangez le sucre à avec les jaunes d'œuf et l'eau, ajoutez-y le beurre et le chocolat fondu puis la farine, mélangez bien.
4. Déposer les framboises dans le moule beurré ainsi que la pâte et filmer.
5. Mettre le moule dans panier vapeur.
6. Mettre 200 ml d'eau dans la cuve.

7. Mettre en cuisson rapide pendant 45 minutes.
8. Laisser refroidir puis mettre le gâteau au réfrigérateur.

Tarte tatin aux poires



Préparation : 15 min **Cuisson :** 28 min

Ingrédients (4 personnes)

- 8 poires mûres
- 1 pâte à tarte brisée
- 120 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 bâton de cannelle

Préparation

1. Éplucher les poires, les couper en 4 (ou plus selon la grosseur), et les épépiner.
2. Beurrer un moule à tarte et saupoudrer le de sucre vanillé.
3. Dans la cuve, en mode dorer ajouter le beurre et le sucre et laisser fondre en mélangeant.
4. Ajouter alors les poires et le bâton de cannelle.
5. Fermer le couvercle et cuire sous pression 8 min.
6. Laisser ensuite refroidir 10 min.

7. Étaler la pâte brisée dans le moule et y verser la préparation. Protéger avec du papier aluminium et enfourner 40 min.
8. Retirer le papier aluminium 10 min avant la fin de la cuisson.
9. Retirer et laisser refroidir 5 min avant se servir.
10. Peut être accompagnée d'une boule de glace vanille ou de crème chantilly.

Crème pâtissière



Préparation : 5 min **Cuisson :** 4 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 jaunes d'œufs
- 1 œuf entier
- 1/2 litre de lait
- 50 g de farine
- 125 g de sucre
- 1/2 gousse de vanille

Préparation

1. Fendre la gousse de vanille en deux et la mettre à chauffer avec le lait en mode dorer dans la cuve de votre cookeo.
2. Verser les œufs entiers ainsi que les jaunes dans un bol.
3. Ajouter le sucre en poudre en mélangeant au fouet.
4. Blanchir la préparation au fouet, en fouettant vigoureusement. (le mélange doit blanchir très légèrement).
5. Incorporer la farine préalablement passée au tamis. Bien mélanger.
6. Ajouter la préparation au lait et mélanger jusqu'à épaississement voulu.

Gâteau au chocolat fondant



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (6 personnes)

- 4 œufs
- 200 g de chocolat à cuire
- 100 g de beurre doux
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de farine

Préparation

1. Mélangez les œufs et le sucre ensemble puis rajoutez la farine.
2. Faites fondre le chocolat avec le beurre, mélangez le tout.
3. Mettez 200 ml d'eau dans la cuve de votre cookeo.
4. Tapissez un moule adapté à la taille du cookeo de papier sulfurisé. et versez-y la pâte à gâteau.
5. Faites cuire en mode cuisson sous pression ou rapide ou sous pression pendant 15 min.
6. Quand le gâteau est cuit, laissez le refroidir avant de le démouler.

Confiture d'ananas et vanille



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 ananas
- 700 g sucre spécial confiture
- 1 gousse de vanille
- 1 citron
- 2 pincée cannelle

Préparation

1. Dans un saladier, verser tous les ingrédients et laisser macérer de vanille.
2. Verser la préparation dans la cuve et ajouter 60 ml d'eau.
3. Mettre en mode doré, juste le temps du préchauffage tout en remuant.
4. Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 12 minutes.
5. Une fois la cuisson finie, remuer et remettre en mode doré pendant 2 minutes.
6. Laisser refroidir et verser la préparation dans un pot stérilisé.
7. Mettre le couvercle et retourner le pot.

Gâteau aux bananes



Préparation : 5 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de farine
- 2 bananes
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 150 g de sucre
- 20 cl d'huile
- 1 sachet de levure

Préparation

1. Coupez les bananes en rondelles
2. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier avec une spatule – sauf les bananes.
3. Beurrez un moule à cake puis versez dedans votre préparation
4. Posez en dessus vos rondelles de bananes puis filmez le moule.
5. Remplissez la cuve de votre cookeo avec 1/2 litre d'eau

6. mettez votre moule filmé dans le panier à vapeur.
7. Passez votre Cookeo mode cuisson rapide ou sous pression pendant 30 minutes.

Fondant au nutella



Préparation : 5 min **Cuisson :** 7 min

Ingrédients (4 personnes)

- 70 g de Nutella
- 1 œuf
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- 1/2 sachet de levure
- 3 c à café de Nutella
- sucre glacé

Préparation

1. Faites fondre le beurre au micro-onde puis ajoutez tous les autres ingrédients sauf les cuillères de nutella.
2. Mettez environ 200 ml d'eau chaude dans la cuve de votre cookeo puis ajoutez la panier vapeur.
3. Dans des ramequins, mettez 2 cuillères à soupe de pâte puis ensuite ajoutez une petite cuillère de nutella et finissez avec une nouvelle

cuillère de pâte.

4. Mettez les ramequins dans le panier vapeur et posez dessus une feuille de papier cuisson.
5. Passez au mode Cuisson rapide pendant 7 minutes.
6. A la fin de cuisson, saupoudrez de sucre glace.
7. Attendez qu'il refroidisse un peu a température ambiante avant la dégustation.

Crème au chocolat



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 litre de lait entier
- 50 g de Nesquick
- 50 g de Nestlé dessert en poudre
- 130 g Maïzena
- 20 cl de crème liquid

Préparation

1. Délayer tous les ingrédients en poudre dans le Cookeo.
2. Lancer la recette crème légère au chocolat.
3. Verser le lait froid et mélanger jusqu'à épaississement.
4. Une fois que c'est épaissi, stopper la cuisson et verser la crème liquide et mélanger.
5. Mettre vos crèmes dans des ramequins.
6. Laisser refroidir et mettre au frigo.

Note : *Super recette facile, pas cher et surtout un immense succès garanti!*

Crêpes tatin



Préparation : 10 min **Cuisson :** 2 min

Ingrédients (6 personnes)

- 6 pommes
- 6 crêpes
- 100 g de cassonade
- 10 g de beurre demi sel
- 50 g de crème fraîche épaisse

Préparation

1. En mode dorer, à mi préchauffage, mettre la cassonade.
2. Une fois la couleur caramel obtenue, ajouter le beurre, puis les pommes coupées en gros quartiers et dorer.
3. Mettre en cuisson rapide pendant 1 minutes. Les quartiers doivent être cuits mais ne doivent pas s'écraser.
4. Dans une assiette, mettre la crêpe à plat, y mettre des quartiers de pomme au milieu.

5. Replier les bords en laissant une fenêtre au milieu.
6. Mettre un peu de sauce au milieu. Ajouter une petite cuillère de crème.
7. A manger tiède.

Cheesecake au caramel et beurre salé



Préparation : 15 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (4 personnes)

- un paquet de biscuits digestifs
- 500 g de mascarpone
- 125 g de beurre fondu
- 150 g de sucre en poudre
- 2 c à soupe de farine
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 8 c à soupe de caramel au beurre

Préparation

1. Recouvrez un moule allant dans la cuve du cookeo de papier sulfurisé.
2. Mixez les biscuits avec le beurre au robot. Tapissez-les dans le fond du moule en tassant bien avec le dos d'une cuillère.
3. Mélangez dans un récipient le mascarpone, les œufs, la farine le sucre et la crème fraîche jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Versez la préparation sur la base biscuitée dans le moule.

5. Filmez le moule avec du film étirable et déposez-le dans la cuve du cookeo.
6. Ajoutez 300 ml d'eau dans la cuve.
7. Faites cuire 30 minutes en mode "cuisson rapide".
8. Laissez refroidir en fin de cuisson avant de démouler.
9. Au moment de servir, faites réchauffer le caramel au micro-ondes ou au bain-marie.
10. Nappez de sauce caramel le cheesecake.

Gâteau fondant aux amandes



Préparation : 10 min **Cuisson :** 45 min

Ingrédients (4 personnes)

- 150 g de poudre d'amande
- 4 gouttes d'extrait d'amande amère
- 2 œufs (blanc montés en neige)
- 120 g de sucre en poudre
- 75 g de beurre pomade

Préparation

1. Fouettez les œufs avec le sucre en poudre pendant quelques minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devient mousseux.
2. Ajoutez la poudre d'amande et l'extrait d'amande amère puis fouettez de nouveau.
3. Incorporez le beurre mou et fouettez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement homogène.
4. Verser dans un moule 18 cm préalablement beurré
5. Filmer
6. Verser 600 ml minimum d'eau dans la cuve du cookeo.
7. Programmer pour 45 min de cuisson sous pression rapide.

8. Laissez tiédir puis démoulez sur une grille.

Gâteau de melon



Préparation : 20 min **Cuisson :** 30 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2/3 tranches de melon
- 2 œufs
- 1 demi verre de lait
- 1 tasse de sucre
- 1 demi tasse et de la farine à pâtisserie
- 1 demi verre d'huile de tournesol
- 1 sachet de levure

Préparation

1. Couper le melon en petits cubes.
2. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
3. Mettre le mélange dans le moule et filmer. Remplir la cuve avec 300 ml d'eau.
4. Déposer le moule dans le panier vapeur qui lui ira dans la cuve.
5. Lancer la cuisson rapide pendant 30 minutes.
6. Retirer le moule et laisser refroidir.

7. Démouler le gâteau et laisser refroidir complètement avant de servir.

Pannacotta aux fraises



Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 feuilles de gélatine de 2 g à tremper dans de l'eau froide
- 10 cl de lait
- 30 cl de crème liquide entière (30% de MG)
- 30 g de sucre
- 2/3 gousse de vanille grattée
- 400 g de fraises
- 2 c à s de miel liquid

Préparation

1. Verser le miel dans la cuve. Faire fondre le miel.
2. Ajouter les fraises. Compoter 5 minutes. Retirer les fraises. Garder le jus dans la cuve.
3. Verser le lait, la crème, le sucre, la vanille et la gélatine égouttée dans la cuve.
4. Remuer et porter à ébullition. Répartir dans de jolies coupelles.
5. Garder au froid pendant 12 heures.

6. Servir avec les fraises.

Gâteau de semoule



Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 min

Ingrédients (4 personnes)

- 150 g de semoule de blé très fine
- 1 l de lait entier ou écrémé
- 125 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 gousse de vanille
- 3 œufs

Préparation

1. Versez le lait dans du Cookeo en mode “dorer” sans attendre le préchauffage. Jetez la semoule, le sucre et la vanille dans le lait, laissez cuire jusqu’à la fin du préchauffage. Bien remuer pendant la cuisson.
2. Séparez les blancs des jaunes d’œufs.

3. Une fois la semoule cuite, éteignez le Cookeo et retirez la cuve. Incorporez les jaunes d'œufs.
4. Laissez refroidir la cuve, bien remuer en attendant. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.
5. Remuez les blancs doucement.
6. Beurrez un moule de 18cm maximum et versez la préparation.
7. Nettoyez le Cookeo. Versez 250 ml d'eau dans la cuve et placez votre moule dans le panier vapeur du Cookeo.
8. Passez en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 15 minutes puis en maintien au chaud pendant 10 minutes.

Note : *Laissez bien refroidir avant de démouler et Servez tiède ou froid selon votre goût.*

Compote de pommes



Une délicieuse compote de pommes, simple et facile à réaliser avec le Cookeo.

Préparation : 5 min **Cuisson :** 5 min

Ingrédients (4 personnes)

- 480 g de pommes
- 70 g de sucre
- 14 cl de cidre
- 4 c à soupe de caramel breton ou beurre salé

Préparation

1. Éplucher les pommes. Ôter le cœur et les pépins. Les couper en dés.
2. Mettre tous les ingrédients dans la cuve (sauf le caramel).
3. Passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 5 minutes.
4. Servir cette compote avec le caramel breton.

Note : *Vous pouvez remplacer les pommes par des poires, de la rhubarbe, ou encore de la banane pour varier les plaisirs.*

Clafoutis aux framboises



Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

Ingrédients (4 personnes)

- 40 framboise
- 2 œufs
- 125 g de farine
- 10 cl de 120 g de sucre
- 60 g de beurre mou
- 2 sachets de sucre vanillées
- 1/2 sachet de levure chimique
- eau pour la cuve 40 cl
- film étirable

Préparation

1. Mélanger les œufs , le sucre , lait et le beurre.
2. Ajouter la farine, le sucre vanillée et la levure chimique. Bien remuer.
3. Beurrer le moule avec un pinceau. Et déposer dans le fond des amandes effilées et les framboises et y mettre la préparation du gâteau.

4. Filmer (filme étirable) le moule de 20 cm. mettre les 40 cl d'eau dans la cuve avec le support du panier vapeur pour y déposer votre moule.
5. Placer le moule dans le panier vapeur.
6. Passez le cookie en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 25 minutes.
7. Laisser tiédir et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Gâteau magique vanille chocolat



Préparation : 15 min **Cuisson :** 45 min

Ingrédients (4 personnes)

Crème caramel :

- 4 œufs
- 120 ml de lait concentré
- 600 ml de lait
- De l'extrait de vanille

Gâteau au chocolat :

- 3 œufs
- 100g de sucre
- 120 ml de lait
- 120 ml d'huile
- 1 gousse de vanille
- 5 c à soupe de cacao non sucré
- 1 sachet de levure chimique
- 175 g de farine

Caramel :

- 10 c à soupe de sucre

- Un peu d'eau

Préparation

1. En mode dorer ajouter le sucre et le faire cuire sans remuer jusqu'à ce qu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.
2. Mettre ce caramel au fond du plat ou du moule et laisser tièder.

Flan :

1. Bien fouetter le lait concentré avec les œufs entiers, la vanille et le lait jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
2. Verser le mélange sur le caramel.

Gâteau au chocolat :

1. Mélanger la farine avec le cacao et la levure
2. Batta les œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que ça double de volume puis ajouter l'huile
3. Enfin, rajoutez le lait puis la farine.
4. Versez cette pâte sur la couche du flan.
5. Mettre 400 ml d'eau dans la cuve.
6. Mettre le moule filmé dans le panier.
7. Mettre en cuisson rapide pendant 45 minutes.
8. Laisser tiédir.
9. Mettre au frais pendant au moins 4 heures.

Beignets à la confiture



Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg de farine
- 6 œufs entiers
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 1 paquet de levure chimique ou boulangerie
- Confiture au choix

Préparation

Pour réaliser des Beignets à la confiture, il vous faudra utiliser le mode dorer pour quelques minutes.

1. Mettre la farine et la levure dans un robot. Rajouter les œufs et la crème fraîche.
2. Travailler la pâte. Étaler cette pâte sur 1 cm. Faire des ronds à l'aide d'un verre.
3. Laisser reposer pendant 1/2h.
4. Badigeonner de confiture sur la moitié des disques et recouvrir avec les disques restant en fermant les bords avec de l'eau.
5. Laisser monter 1/2 h voir 1 h.

6. Mettre un peu d'huile dans la cuve du Cookeo. Mettre vos beignets à dorer (5 beignets)



