

Moulinex®

VOS recettes COOKEO

Cuisine **vite** et **bien**
vos plats **au quotidien !**



FLASHEZ ce
QR Code pour
plus de détails



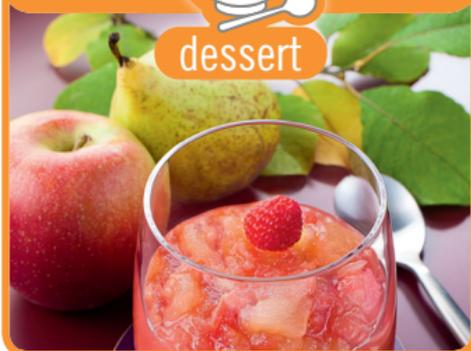
entrée



plat

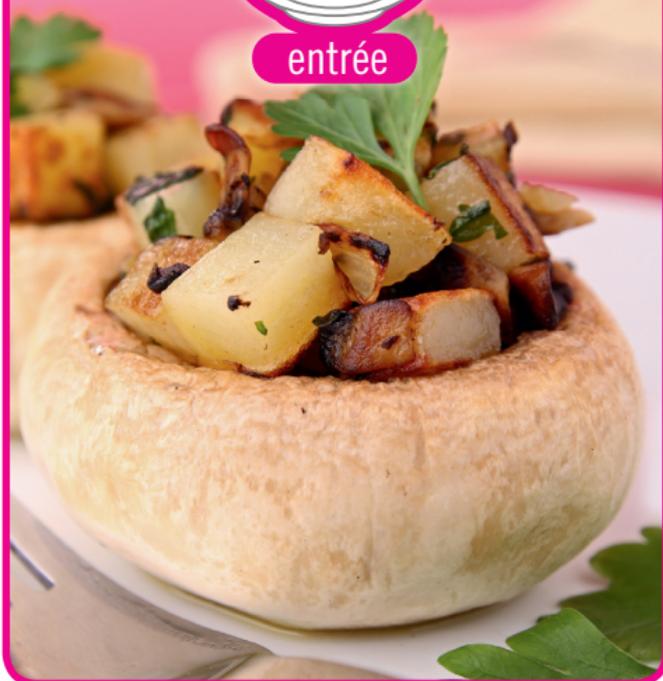


dessert





entrée



champignons au fromage

2

4

6

Champignons de Paris	250 g	350 g	550 g
Pommes de terre en dés	150 g	200 g	250 g
Bouillon de volaille	40 cl	75 cl	1 l
Oignons émincés	30 g	60 g	120 g
Fromage frais	20 g	40 g	60 g
Persil frais ciselé	1 cs	1 cs	2 cs
Ail	1	1	2
Sel et poivre			





entrée

brocoli aux amandes

	 2	 4	 6
Brocoli	300 g	400 g	500 g
Beurre doux	80 g	80 g	80 g
Poudre d'amandes	30 g	30 g	30 g
Persil frais ciselé	2 cs	2 cs	2 cs
Eau	15 cl	15 cl	15 cl
Sel et poivre			

carottes carbonara

	 2	 4	 6
Carottes en rondelles	450 g	850 g	1,2 kg
Lardons	100 g	200 g	300 g
Crème liquide	25 cl	35 cl	45 cl
Jaunes d'œuf	2	4	6
Sel et poivre			





entrée

carottes glacées

2

4

6

Carottes en rondelles	350 g	600 g	1 kg
Eau	10 cl	10 cl	10 cl
Beurre doux	15 g	25 g	50 g
Persil frais ciselé	1 cs	2 cs	3 cs
Sucre	10 g	15 g	20 g

caviar d'aubergine

2

4

6

Aubergine (en cubes)	400 g	700 g	1 kg
Citron	½	1	1 ½
Ail	½	1	1 ½
Huile d'olive	3 cl	6 cl	9 cl
Cumin en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Sucre	½ cc	1 cc	3 cc
Persil plat	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			





entrée

champignons à la grecque

2

4

6

Champignons de Paris	800 g	1 kg	1,2 kg
Huile d'olive	5 cl	6 cl	6 cl
Jus de citron	2 cs	3 cs	3 cs
Graines de coriandre	20	25	25
Concentré de tomate	1 cs	2 cs	2 cs
Oignons émincés	½	1	1
Eau	5 cl	7,5 cl	10 cl
Sel et poivre			

chaudrée de légumes

2

4

6

Carottes, en petits dés	250 g	400 g	600 g
Poireaux, en petits dés	200 g	400 g	600 g
Beurre	20 g	40 g	60 g
Farine	20 g	40 g	60 g
Eau	40 cl	80 cl	1,2 l
Sel et poivre			
Cerfeuil frais ciselé	1 cc	1 cs	2 cs
Fromage			
Croûtons de pain			





entrée

citrouille végétarienne

	 2	 4	 6
Citrouille épluchée (en cubes)	800 g	1 kg	1,2 kg
Curry	½ cs	1 cs	1 cs
Zestes d'orange	1 cs	1 ½ cs	1 ½ cs
Huile d'olive	5 cl	6 cl	6 cl
Jus d'orange	5 cl	8 cl	10 cl
Sel et poivre			

flan de courgettes au parmesan

	 2	 4	 6
Courgettes	100 g	200 g	300 g
Jaunes d'œuf	1	2	3
Crème épaisse	50 g	100 g	150 g
Lait	5 cl	10 cl	15 cl
Parmesan	15 g	30 g	45 g
Fécule	10 g	20 g	30 g
Sel et poivre			
Ramequins			





entrée

foie gras au confit de figues

2

4

6

Foie gras frais	120 g	250 g	350 g
Confit de figues (ou de rose)	1 cc	2 cc	3 cc
Sel et poivre			

Terrine en verre rentrant dans le panier vapeur

gnocchi tomate et safran

2

4

6

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





entrée

hummus

2

4

6

Pois chiches (égouttés)	100 g	200 g	250 g
Fond de volaille	20 cl	25 cl	35 cl
Persil frais ciselé	2 cs	3 cs	3 cs
Cumin en poudre	¼ cc	½ cc	1 cc
Beurre doux	40 g	60 g	70 g
Sel et poivre			

minestrone

2

4

6

Mini penne (petites pâtes)	15 g	35 g	50 g
Ail	1	2	3
Haricots blancs cuits (en conserve)	65 g	135 g	200 g
Jus de tomate	15 cl	35 cl	50 cl
Macédoine surgelée	135 g	265 g	400 g
Pistou	1 cc	2 cc	3 cc
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Eau	13 cl	25 cl	35 cl
Basilic frais ciselé	1 cc	1 cs	2 cs
Sel et poivre			





entrée

œufs cocotte aux artichauts

	 2	 4	 6
Artichauts grillés marinés	90 g	180 g	270 g
Ricotta	125 g	250 g	375 g
Feuilles de roquette hachées	8	16	24
Sel et poivre			
Œufs	2	4	6
Ramequins	2	4	6

pain de saumon et litchis

	 2	 4	 6
Saumon frais, cru	260 g	520 g	780 g
Blanc d'œuf	1	2	3
Crème liquide 35 % M.G.	5 cl	10 cl	15 cl
Litchis	2	4	6
Sel et poivre			
Ramequins			
Sauce au fromage blanc et aux herbes			





pommes de terre écrasées

	 2	 4	 6
Pommes de terre pour purée	600 g	1,2 kg	1,8 kg
Beurre	60 g	120 g	180 g
Eau	8 cl	16 cl	24 cl
Crème fraîche	2 cs	3 cs	3 cs
Muscade moulue	¼ cc	½ cc	½ cc
Sel et poivre			
Lait			

purée aux herbes et citron

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





rillettes saumon et wasabi

	 2	 4	 6
Pavé de saumon	135 g	270 g	400 g
Saumon fumé	25 g	50 g	75 g
Fromage frais	30 g	60 g	90 g
Pâte de wasabi (en tube)	2 cm	4 cm	6 cm
Sel et poivre			

risotto petits pois menthe

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





entrée

salade aux 3 haricots

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

salade saumon et haricots

	 2	 4	 6
Haricots verts surgelés	600 g	800 g	1 kg
Saumon fumé haché	80 g	100 g	150 g
Huile d'olive	5 cl	6 cl	6 cl
Persil frais ciselé	2 cs	2 cs	3 cs
Echalotes émincées	2 cs	2 cs	2 cs
Eau	5 cl	8 cl	10 cl
Sel et poivre			





entrée

soupe à la mode chinoise

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

soupe de lentilles et lardons

	 2	 4	 6
Lentilles	100 g	150 g	300 g
Pommes de terre, en dés	80 g	100 g	200 g
Bouillon de veau	50 cl	75 cl	1,5 l
Oignons émincés	30 g	70 g	120 g
Huile végétale	1 cc	1 cc	1 cs
Lardons fumés	40 g	80 g	150 g
Poivre			





entrée

soupe de pois cassés

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

soupe maïs et crabe

	 2	 4	 6
Maïs	200 g	300 g	400 g
Miettes de crabe	100 g	120 g	150 g
Fond de volaille	50 cl	75 cl	1 l
Oignons émincés	50 g	100 g	120 g
Semoule de maïs	2 cs	3 cs	4 cs
Epices raz el hanout	1 cc	2 cc	3 cc
Coriandre fraîche ciselée	1 cc	½ cs	1 cs
Sel et poivre			





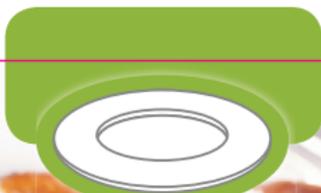
soupe miso

			
Carottes émincées	30 g	60 g	90 g
Pommes de terre, en dés	50 g	100 g	150 g
Bouillon dashi (fumet de poisson)	60 cl	80 cl	1 l
Poireaux émincés	100 g	125 g	175 g
Pâte de miso	1 ½ cs	3 cs	4 ½ cs
Sel et poivre			

velouté de potimarron

			
Potimarron	450 g	900 g	1,3 kg
Oignons	100 g	200 g	300 g
Eau	25 cl	50 cl	75 cl
Ail	1	2	3
Crème fraîche épaisse	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			





plat



bœuf bourguignon

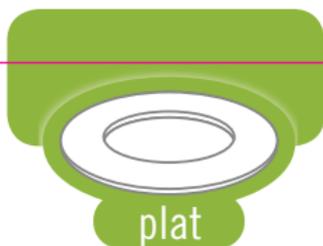
2

4

6

Bœuf (cubes de 25 g)	600 g	800 g	1 kg
Vin rouge	20 cl	25 cl	35 cl
Fond de veau	10 cl	15 cl	15 cl
Lardons	50 g	70 g	100 g
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Carottes en rondelles	1	2	3
Champignons de Paris	200 g	300 g	400 g
Bouquet garni	1	1	1
Sel et poivre			





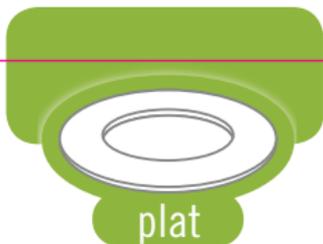
andouillettes au vin blanc

	2	4	6
Andouillettes	2	4	6
Petits pois surgelés	300 g	650 g	1 kg
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Vin blanc	10 cl	15 cl	20 cl
Sel et poivre			

blanquette de veau

	2	4	6
Veau pour blanquette	400 g	800 g	1,2 kg
Champignons de Paris	100 g	200 g	300 g
Oignons émincés	½	1	1 ½
Lardons fumés	60 g	120 g	180 g
Feuilles de laurier	1	1	2
Eau	15 cl	20 cl	30 cl
Jaune d'œuf	1	1	2
Crème épaisse	1 cs	2 cs	3 cs
Noix de muscade			
Sel et poivre			





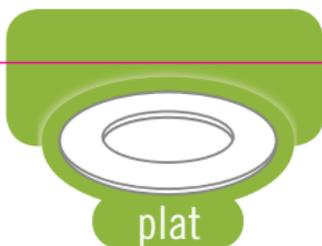
bœuf à la catalane

			
Bœuf haché	250 g	450 g	700 g
Porc haché (ou chair à saucisse)	50 g	150 g	200 g
Œufs	½	1	2
Farine	1 cs	2 cs	3 cs
Olives vertes dénoyautées	50 g	100 g	150 g
Chorizo	30 g	60 g	90 g
Eau	14 cl	14 cl	20 cl
Concentré de tomate	10 g	20 g	30 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

brandade de morue

			
Dos de cabillaud (pavés 100 g)	2	4	6
Sauce tomate	10 cl	15 cl	20 cl
Persil frais ciselé	1 cs	1 cs	2 cs
Pommes de terre, en rondelles	90 g	170 g	250 g
Ail	½ cs	½ cs	1 cs
Eau	4 cl	6 cl	8 cl
Basilic frais ciselé	½ cs	½ cs	1 cs
Petits pois surgelés	150 g	200 g	250 g
Sel et poivre			





cabillaud en dal de lentilles

2

4

6

Dos de cabillaud (pavés 150 g)	2	4	6
Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Lentilles cuites, en conserve	250 g	500 g	750 g
Coulis de tomate	70 g	100 g	140 g
Lait de coco	13 cl	18 cl	26 cl
Cumin en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Curcuma	½ cc	1 cc	1 ½ cc
Coriandre fraîche ciselée	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

calamars à la tomate

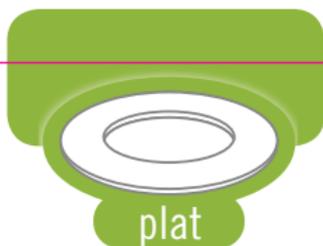
2

4

6

Rondelles de calamars (surgelées)	600 g	900 g	1,2 kg
Sauce tomate	10 cl	15 cl	15 cl
Vin blanc	5 cl	5 cl	5 cl
Basilic frais ciselé	½ cs	1 cs	1 cs
Ail	1 cs	1 cs	1 cs
Oignons émincés	1	1 ½	2
Bouquet garni	1	1	1
Cube de bouillon de légumes	½	½	½
Huile d'olive	1 cs	1 cs	2 cs
Sel et poivre			
Sauceline®	1 cs	2 cs	3 cs





plat

canard aux agrumes

2

4

6

Magret de canard paré	1	2	3
Orange (en suprêmes)	1	2	3
Zestes d'orange	¼	½	1
Citron (en suprêmes)	½	1	1 ½
Oignons doux	½	1	1 ½
Carottes émincées	100 g	200 g	400 g
Eau	5 cl	7,5 cl	9 cl
Jus d'orange	5 cl	7,5 cl	9 cl
Sel et poivre			
Sauceline®	1 cs	2 cs	3 cs

chili con carne

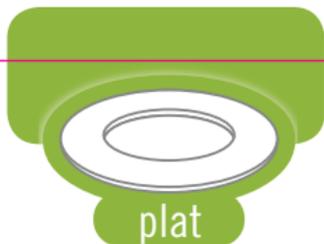
2

4

6

Viande de bœuf hachée	600 g	800 g	1 kg
Cumin en poudre	2 cs	2 cs	2 cs
Haricots rouges cuits	300 g	400 g	500 g
Jus de tomate	25 cl	35 cl	45 cl
Oignons émincés	150 g	200 g	250 g
Poudre de chili	½ cc	½ cc	1 cc
Huile végétale	1 cs	1 cs	2 cs
Petite boîte de maïs	½	1	1 ½
Sel et poivre			





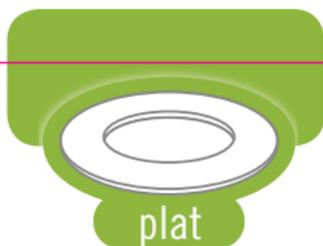
colin aux petites crevettes

			
Colin (pavés de 50 g)	8	12	18
Petites crevettes	120 g	180 g	270 g
Champignons	60 g	120 g	150 g
Bisque de homard (soupe de poisson)	10 cl	10 cl	15 cl
Crème liquide	5 cl	5 cl	6 cl
Echalotes émincées	1 cs	1 ½ cs	2 cs
Sel et poivre			

coquelet en pot au feu anisé

			
Coquelet	1	2	3
Bulbe de fenouil	½	1	1 ½
Oignons	½	1	1
Carottes en rondelles	100 g	100 g	150 g
Tomates	1	1 ½	2
Ail	1	2	3
Gros sel	1 cc	2 cc	3 cc
Bouquet garni	1	1	1
Eau	40 cl	55 cl	70 cl





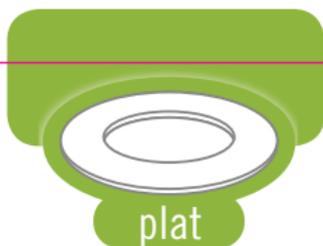
coquillettes aux légumes

	2	4	6
Coquillettes	160 g	320 g	500 g
Bouillon de légumes	32 cl	64 cl	1 l
Carottes, en dés	75 g	150 g	225 g
Echalotes émincées	30 g	60 g	90 g
Beurre	1 noix	2 noix	3 noix
Petits pois surgelés	40 g	50 g	70 g
Aneth			
Sel et poivre			

crevettes à la coriandre

	2	4	6
Grosses crevettes décortiquées	12	24	36
Lait de coco	10 cl	10 cl	15 cl
Fumet de poisson	5 cl	5 cl	5 cl
Purée de coriandre	1 cc	1 cc	1 cs
Jus de citron vert	½	½	1
Piment de Cayenne			
Sel et poivre			





crevettes au court bouillon

2

4

6

Grosses crevettes crues	16	24	32
Oignons émincés	80 g	100 g	150 g
Eau	40 cl	50 cl	65 cl
Poivre en grains	5 g	5 g	10 g
Carottes en rondelles	50 g	50 g	75 g
Thym			
Feuilles de laurier			
Sel et poivre			

curry de volaille

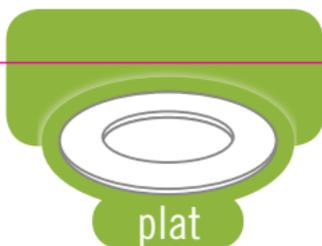
2

4

6

Filets de volaille (en cubes)	300 g	600 g	900 g
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Raisins secs	50 g	100 g	150 g
Pommes Golden	1	2	3
Eau	15 cl	18 cl	20 cl
Curry	1 cc	2 cc	3 cc
Huile de tournesol	2 cs	3 cs	4 cs
Sel et poivre			





plat

dinde à la moutarde

2

4

6

Emincé de dinde	400 g	700 g	1 kg
Moutarde de Dijon	1 cs	1 ½ cs	2 cs
Poudre de paprika	½ cs	1 cs	1 ½ cs
Crème liquide	20 cl	30 cl	30 cl
Fond de veau	10 cl	15 cl	15 cl
Persil frais ciselé	1 cs	1 cs	1 ½ cs
Oignons émincés	1	1 ½	2
Huile végétale	1 cs	1 cs	2 cs
Sel et poivre			

échine de porc au xérès

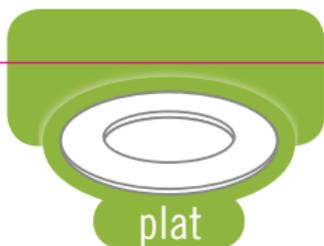
2

4

6

Echine de porc entière	450 g	900 g	1,4 kg
Oignons	1	2	3
Carottes	2	4	6
Navets	2	4	6
Céleri branche émincé	1	2	3
Bouquet garni	1	1	1
Ail	2	4	6
Vinaigre de Xérès	2 cl	4 cl	6 cl
Gros sel	1 cc	2 cc	3 cc
Eau	5 cl	8 cl	9 cl





plat

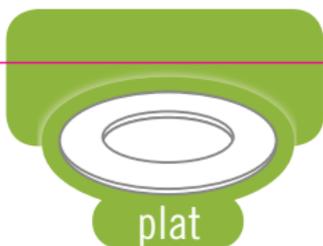
émincé de porc aux poivrons

	 2	 4	 6
Rôti de porc émincé	600 g	900 g	1,2 kg
Poivrons rouges émincés	1	2	2
Poivron vert émincé	1	1	1
Fond de veau	10 cl	10 cl	15 cl
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Ail	1	2	3
Sel et poivre			

espadon et saint-jacques

	 2	 4	 6
Espadon (60 g)	2	4	6
Saint-Jacques	300 g	400 g	500 g
Beurre doux	60 g	60 g	80 g
Câpres entières	40 g	40 g	60 g
Jus de citron	3 cs	3 cs	4 cs
Coriandre fraîche ciselée	1 cs	1 cs	2 cs
Sel et poivre			





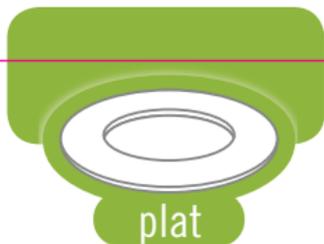
goulash à la hongroise

	2	4	6
Bœuf (cubes de 25 g)	600 g	800 g	1 kg
Paprika	1 cs	2 cs	3 cs
Poudre de cumin	1 cs	2 cs	2 cs
Fond de veau	15 cl	15 cl	15 cl
Eau	15 cl	15 cl	15 cl
Poivrons rouges émincés	1	2	2
Oignons émincés	2	2	2
Sel et poivre			

lapin à la bière

	2	4	6
Cuisses de lapin	2	4	6
Echalotes	3	5	6
Bière Brune	50 cl	75 cl	1 l
Lardons	100 g	150 g	200 g
Huile d'olive	1 cs	1 ½ cs	2 cs
Spéculos en morceaux	40 g	80 g	120 g
Sel et poivre			





lapin aux olives

2

4

6

Cuisses de lapin	2	4	6
Olives vertes	50 g	70 g	100 g
Jus de tomate	5 cl	7 cl	10 cl
Fond de veau	15 cl	15 cl	20 cl
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Ail	5 g	7,5 g	10 g
Sel et poivre			

lapin aux pruneaux

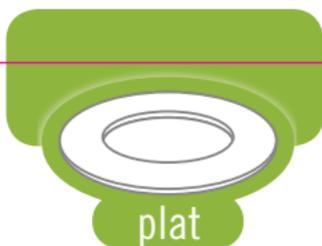
2

4

6

Cuisses de lapin	2	4	6
Lardons fumés	75 g	100 g	125 g
Oignons émincés	75 g	100 g	125 g
Petites carottes émincées	2	4	6
Pruneaux	12	20	30
Vin rouge	13 cl	20 cl	25 cl
Eau	13 cl	20 cl	25 cl
Huile d'olive	2 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			





lotte à l'américaine

2

4

6

Filets de lotte (150 g)	2	4	6
Echalotes émincées	1	2	3
Vin blanc	10 cl	15 cl	25 cl
Cognac	3 cl	6 cl	9 cl
Julienne de carottes	100 g	200 g	300 g
Julienne de blanc de poireau	50 g	100 g	150 g
Concentré de tomate	1 cc	2 cc	3 cc
Bisque de homard	100 g	200 g	300 g
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			

lotte chermoula

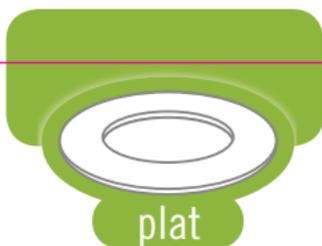
2

4

6

Médallions de lotte (100 g)	2	4	6
Purée de coriandre	1 cs	2 cs	2 cs
Huile d'olive	2 cl	3 cl	4 cl
Eau	10 cl	10 cl	10 cl
Ail	1 cc	1 cs	1 cs
Morceau de citron confit	1	1	1
Sel et poivre			





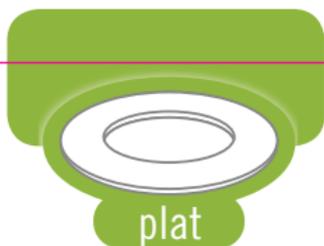
mafé de volaille

			
Filets de volaille	2	4	6
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Concassée de tomate	150 g	300 g	400 g
Pâte d'arachide	30 g	60 g	90 g
Patate douce	250 g	500 g	750 g
Eau	13 cl	13 cl	13 cl
Ail	1	2	3
Huile de tournesol	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			

maquereau miso

			
Maquereaux	2	4	6
Poudre de gingembre	½ cs	½ cs	1 cs
Sucre	2 cs	3 cs	4 cs
Vin blanc ou saké	2 cs	4 cs	6 cs
Pâte de miso	2 cs	4 cs	6 cs
Eau	15 cl	30 cl	40 cl
Sel et poivre			





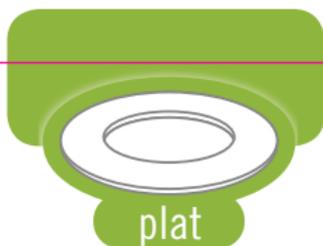
merlu au court bouillon

			
Merlu (400 g)	1	2	3
Vin blanc	30 cl	30 cl	30 cl
Eau	15 cl	15 cl	15 cl
Carottes en rondelles	100 g	100 g	100 g
Oignons émincés	100 g	100 g	100 g
Poivre en grains	3	5	7
Sel			

mignon de porc à la papaye

			
Filet mignon de porc	350 g	700 g	1 kg
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Papaye (ou mangue)	½	1	2
Carottes en rondelles	100 g	200 g	300 g
Cannelle en poudre	½ cc	1 cc	1 ½ cc
Vin blanc moelleux	5 cl	7 cl	8 cl
Bouillon de légumes	5 cl	7 cl	8 cl
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Sel et poivre			





plat

moules marinières

2

4

6

Moules fraîches	1 kg	1,2 kg	1,4 kg
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Vin blanc	20 cl	20 cl	25 cl
Persil frais ciselé	2 cs	3 cs	3 cs
Sel et poivre			

navarin d'agneau printanier

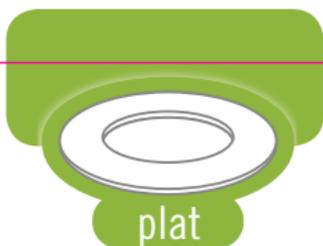
2

4

6

Agneau (cubes de 25 g)	800 g	1 kg	1,3 kg
Fond de veau	20 cl	30 cl	40 cl
Petits pois surgelés	150 g	200 g	300 g
Carottes en rondelles	100 g	150 g	150 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Concentré de tomate	1 cc	½ cs	1 cs
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Sel et poivre			





plat

œufs brouillés

2

4

6

Oufs bio	3	6	9
Lait	4 cl	8 cl	12 cl
Crème fraîche	30 g	60 g	90 g
Beurre	20 g	40 g	60 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Cerfeuil frais ciselé	½ cc	1 cc	1 cs
Ciboulette ciselée	½ cc	1 cc	1 cs
Sel et poivre			

osso-bucco aux raisins

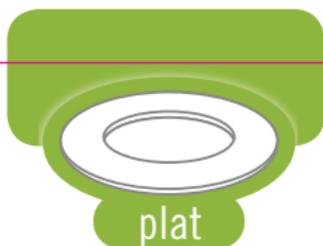
2

4

6

Tranches de jarret de veau	2	4	6
Farine	1 cs	2 cs	3 cs
Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Tomates	200 g	400 g	600 g
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Céleri branche émincé	1	2	3
Bouillon de veau	10 cl	10 cl	10 cl
Raisins blancs frais	100 g	200 g	300 g
Morceaux de sucre	1	2	3
Sel et poivre			





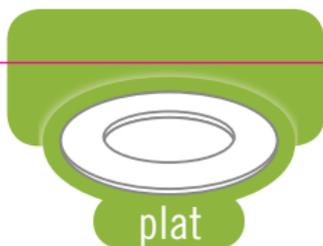
paleron de bœuf à la bière

			
Paleron de bœuf (400 g)	1	2	3
Oignons émincés	1	2	3
Cassonade	1 cs	2 cs	3 cs
Bière brune	15 cl	22 cl	30 cl
Moutarde à l'ancienne	1 cs	2 cs	3 cs
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			

pilons de poulet tomates

			
Pilons de poulet	4	8	12
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Tomates cerises	8	16	24
Branche de thym	1	1 ½	2
Paprika	1 cc	½ cs	1 cs
Fond de veau	10 cl	15 cl	20 cl
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			





plat

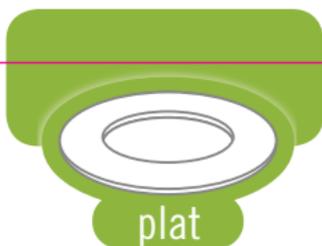
pois chiche vegetarian style

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

poitrine de porc à la chinoise

	2	4	6
Poitrine de porc	400 g	800 g	1 kg
Gingembre frais	10 gr	20 gr	30 gr
Ail	10 g	20 g	25 g
Sauce soja	2 cl	3 cl	4 cl
Miel	3 cs	5 cs	8 cs
Eau	10 cl	15 cl	20 cl
Saké ou vin blanc sec	10 cl	15 cl	20 cl
Poireaux émincés	1/4	1/3	2/3





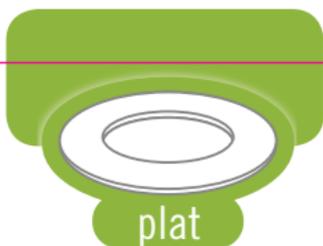
porc aux crevettes

	2	4	6
Crevettes	60 g	120 g	200 g
Porc haché	100 g	200 g	300 g
Poudre de gingembre	1 cc	1 cc	½ cs
Shiitake ou champignon de Paris	30 g	40 g	50 g
Oignons émincés	30 g	40 g	50 gr
Fécule de pommes de terre	2/3 cc	1 cc	1 ½ cc
Sucre	1/3 cc	½ cc	1 cc
Sel			

poulet au curry vert

	2	4	6
Petits pois surgelés	75 g	90 g	110 g
Courgettes	80 g	100 g	130 g
Blancs de poulet	300 g	600 g	900 g
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Lait de coco	12,5 cl	25 cl	37,5 cl
Curry vert	1 cs	1 ½ cs	2 cs
Huile	1 cs	1 ½ cs	2 cs
Sel et poivre			





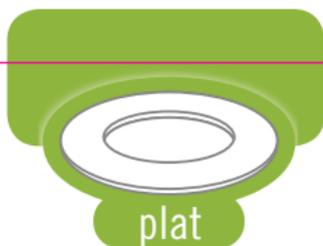
poulet au riz

	2	4	6
Filets de poulet émincés	300 g	600 g	900 g
Riz	300 g	450 g	525 g
Fond de volaille	50 cl	75 cl	87,5 cl
Gingembre frais	2	3	4
Vert de poireau	30 g	40 g	60 g
Sel	¼ cc	½ cc	1 cc
Sauce soja	30 g	40 g	60 g
Miel	¼ cc	½ cc	1 cc

poulet balsamique

	2	4	6
Ailes de poulet	6	12	18
Ail	½ cs	½ cs	1 cs
Vinaigre balsamique	3 cs	3,5 cs	5 cs
Miel	3 cs	3 cs	4 cs
Ketchup	3 cs	3 cs	5 cs
Eau	20 cl	25 cl	30 cl
Sel et poivre			





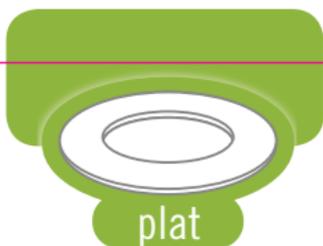
quenelles sauce roquefort

	2	4	6
Lardons	40 g	80 g	125 g
Quenelles	2	4	6
Roquefort	40 g	80 g	120 g
Fond de veau ou de volaille	5 cl	8 cl	12 cl
Crème liquide	5 cl	8 cl	12 cl
Noix hachées	1 cs	2 cs	3 cs

risotto au potiron

	2	4	6
Riz arborio pour risotto	150 g	300 g	450 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Bouillon de légumes	33 cl	70 cl	1,1 l
Vin blanc	3 cl	6 cl	9 cl
Poireaux émincés	100 g	150 g	200 g
Potiron	200 g	400 g	600 g
Mascarpone	1 cs	2 cs	3 cs
Parmesan râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			
Persil			





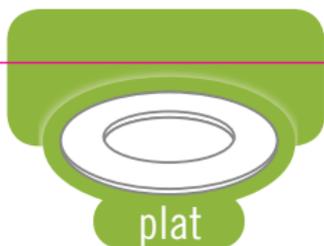
riz à la japonaise

			
Riz japonais	240 g	480 g	720 g
Porc haché	50 g	100 g	150 g
Carottes en rondelles	30 g	60 g	90 g
Bouillon dashi (fumet de poisson)	25 cl	47 cl	71 cl
Sauce soja	1 cl	2 cl	3 cl
Poudre de gingembre	½ cc	1 cc	1 cc
Saké	1 cs	2 cs	3 cs
Shiitaké ou champignons Paris émincés	2 cs	3 cs	4 cs
Sucre	½ cc	1 cc	1 ½ cc

riz indien au poulet

			
Riz basmati	100 g	200 g	300 g
Eau	24 cl	48 cl	72 cl
Beurre	20 g	40 g	60 g
Filets de poulet	150 g	300 g	450 g
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Bâton de cannelle	2 cm	3 cm	4 cm
Fleur de badiane	½	1	2
Feuilles de laurier	2	3	4
Sel et poivre			





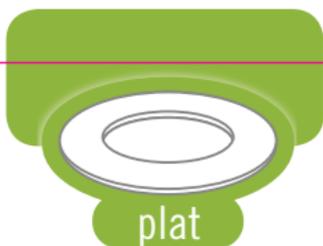
rôti de bœuf à la moutarde

			
Rôti de bœuf	600 g	800 g	1 kg
Vin blanc sec	15 cl	15 cl	15 cl
Moutarde	1 cs	2 cs	3 cs
Oignons émincés	100 g	150 g	150 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Sel et poivre			

rôti de veau aux légumes

			
Rôti de veau bardé	350 g	700 g	1 kg
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Oignons grelots	100 g	200 g	300 g
Carottes en rondelles	100 g	200 g	300 g
Navets	100 g	200 g	300 g
Pommes de terre, en dés	150 g	300 g	450 g
Bouillon de légumes	20 cl	20 cl	20 cl
Vin blanc	5 cl	5 cl	5 cl
Beurre	25 g	35 g	40 g
Sel et poivre			





saumon au safran

2

4

6

Saumon (pavés de 70 g)	4	8	12
Fumet de poisson	25 cl	25 cl	50 cl
Safran	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Coriandre moulue	½ cc	½ cc	½ cc
Poireaux émincés	250 g	250 g	350 g
Sel et poivre			

saumon maïs et petits pois

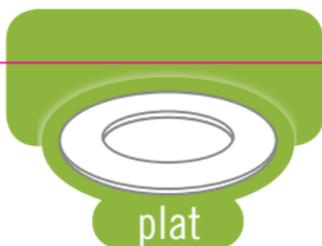
2

4

6

Saumon (pavés de 100 g)	2	4	6
Maïs	100 g	120 g	150 g
Petits pois surgelés	40 g	50 g	75 g
Moutarde	100 g	150 g	150 g
Crème liquide	10 cl	10 cl	10 cl
Fumet de poisson	10 cl	10 cl	10 cl
Sel et poivre			





plat

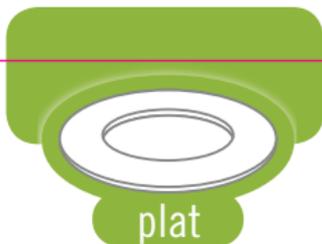
saumon sauce au poivron

	 2	 4	 6
Saumon (pavés de 140 g)	2	4	6
Jus d'orange	7 cl	8 cl	10 cl
Eau	6 cl	8 cl	10 cl
Vinaigre de riz	2 cl	3,5 cl	5 cl
Sauce soja	1,5 cl	3 cl	4,5 cl
Huile de tournesol	1 cs	2 cs	3 cs
Echalote	1	2	3
Poivrons jaunes	½	1	1 ½
Fécule	2 cs	3 cs	4 cs
Sel et poivre			

soupe de gambas

	 2	 4	 6
Gambas entières crues	4	8	12
Maïs	150 g	175 g	275 g
Oignons émincés	80 g	120 g	150 g
Coriandre fraîche ciselée	1 cc	1 cs	1,5 cs
Fond de volaille	40 cl	80 cl	1 l
Carottes émincées	40 g	80 g	120 g
Shiitake ou champignons de Paris	30 g	60 g	90 g
Sauce soja	2/3 cs	1 cs	1 ½ cs
Poitrine fumée en dés	50 g	75 g	100 g
Sucre	2/3 cc	1 cc	1 ½ cc





plat

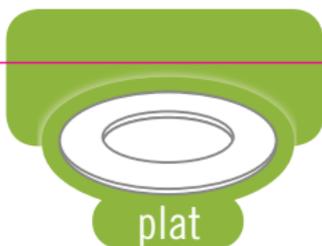
tacos au bœuf

	 2	 4	 6
Viande de bœuf hachée	250 g	500 g	750 g
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Sauce Salsa pour tacos	15 g	30 g	45 g
Tomates pelées en conserve	200 g	400 g	600 g
Huile d'olive	2 cc	1 cs	1 cs
Eau	5 cl	5 cl	5 cl
Feuilles de laitues hachées			
Fromage rapé			
Sel et poivre			
Cumin en poudre			
Tortillas pour tacos	4	8	12

tajine d'agneau aux dattes

	 2	 4	 6
Epaule d'agneau (cubes de 30 g)	10	20	30
Poivrons jaunes émincés	½	1	1 ½
Oignons émincés	½	1	1 ½
Dattes	8	16	24
Cumin en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Sel et poivre			
Eau	10 cl	15 cl	20 cl
Huile d'olive	2 cs	3 cs	4 cs
Miel liquide	1 cs	2 cs	3 cs





plat

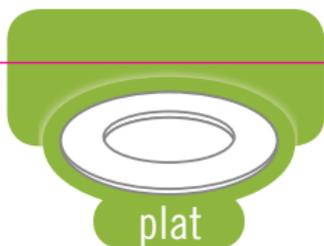
tortellini jambon et parmesan

	 2	 4	 6
Tortellini jambon	240 g	480 g	720 g
Crème liquide	15 cl	15 cl	28 cl
Huile d'olive	1 cs	1 cs	2 cs
Parmesan râpé	40 g	40 g	60 g
Bouillon de légumes	20 cl	25 cl	30 cl
Sel et poivre			

vol au vent

	 2	 4	 6
Blancs de poulet	300 g	500 g	700 g
Champignons de Paris	100 g	200 g	250 g
Beurre	30 g	35 g	40 g
Farine	55 g	65 g	75 g
Crème liquide	7,5 cl	10 cl	10 cl
Fond de volaille	35 cl	40 cl	45 cl
Sel et poivre			
Persil			
Feuilletés pour vol au vent			





volaille - semoule et courgettes

	 2	 4	 6
Filets de volaille (150 gr)	2	4	6
Courgettes	250 g	500 g	750 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Semoule grains moyens	120 g	240 g	360 g
Miel	25 g	50 g	75 g
Raisins blonds	1 cs	2 cs	3 cs
Bouillon de volaille	12 cl	24 cl	36 cl
Feuilles de menthe fraîche	20	40	60
Sel et poivre			





compote de fruits

	2	4	6
Pommes	400 g	500 g	750 g
Poires	150 g	200 g	250 g
Sucre	30 g	50 g	50 g
Eau	5 cl	5 cl	5 cl
Vanille liquide	½ cs	½ cs	1 cs
Cannelle en poudre	½ cc	½ cc	½ cc





dessert

ananas au sirop

	2	4	6
Ananas frais	300 g	400 g	600 g
Eau	35 cl	35 cl	35 cl
Sucre	250 g	250 g	250 g
Gousse de vanille grattée	1	1	1
Menthe ciselée	1/4 cs	1/2 cs	1 cs
Etoile d'anis	1	1	1

brioche perdue en pudding

	2	4	6
Œufs	1	2	2
Sucre	25 g	50 g	50 g
Lait	50 cl	1 l	1 l
Eau de fleur d'oranger	1 cs	2 cs	3 cs
Tranches de brioche	4	8	10
Sucre glace (pour décorer)			
Moule rond chemisé			





dessert

cheesecake traditionnel

	 2	 4	 6
Sablés bretons	40 g	80 g	120 g
Beurre	15 g	30 g	50 g
Fromage frais	80 g	160 g	240 g
Sucre	40 g	80 g	120 g
Œuf	1 petit	1 gros	2 moyen
Crème liquide 35 % M.G.	5,5 cl	11 cl	17 cl
Ramequins			

compote poire banane

	 2	 4	 6
Poires Conférence	2	4	6
Bananes	1	2	3
Jus de citron	1 cc	2 cc	3 cc
Sucre	25 g	50 g	75 g
Eau	5 cl	5 cl	5 cl
Gousse de vanille grattée	1/3	2/3	1





dessert

crème à la confiture de lait

	2	4	6
Lait	20 cl	40 cl	60 cl
Confiture de lait	80 g	160 g	240 g
Œufs (petits)	1	2	3
Pots ou moule à charlotte			

crème dessert à la vanille

	2	4	6
Crème liquide	18 cl	36 cl	54 cl
Lait	9 cl	18 cl	27 cl
Fécule de maïs	17 g	33 g	50 g
Sucre	23 g	45 g	65 g
Gousse de vanille grattée	1/3	2/3	1
Verrines			





dessert

crème légère au chocolat

	2	4	6
Lait	50 cl	75 cl	1 l
Œufs	1	2	3
Sucre	75 g	100 g	150 g
Fécule de maïs	22 g	30 g	45 g
Poudre de cacao	22 g	30 g	45 g

douceur de polenta

	2	4	6
Polenta (semoule de maïs)	30 g	60 g	90 g
Lait	10 cl	18,5 cl	27 cl
Crème liquide 35 % M.G.	10 cl	18,5 cl	27 cl
Eau	10 cl	18,5 cl	27 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g





dessert

flan au lait de coco

	2	4	6
Jaunes d'œuf	2	1	3
Œuf entier	0	1	1
Sucre	40 g	75 g	120 g
Fécule de maïs	12 g	25 g	35 g
Crème fraîche épaisse	35 g	65 g	105 g
Lait de coco	10 cl	20 cl	30 cl
Eau	5 cl	10 cl	15 cl
Ramequins			

mœlleux au chocolat

	2	4	6
Chocolat 50 % de cacao	35 g	70 g	105 g
Beurre	35 g	70 g	105 g
Sucre glace	30 g	60 g	90 g
Jaunes d'œuf	1	3	4
Blancs d'œuf	1	1	2
Farine à gâteaux	15 g	30 g	45 g
Ramequins	2	4	6





dessert

oreillons d'abricots vapeur

			
Oreillons d'abricots	8	16	24
Beurre	80 g	80 g	80 g
Sucre semoule	80 g	80 g	80 g
Pignons de pin	30 g	30 g	30 g
Eau	12 cl	12 cl	12 cl
Sirop de grenadine	1 cs	1 cs	1 cs

poires aux épices

			
Poires	4	8	12
Vin rouge	50 cl	1 l	1,5 l
Sucre	100 g	200 g	300 g
Anis étoilé	2	3	3
Cannelle en bâtons	½	1	1

pots de crème au chocolat

			
Chocolat 55 %	55 g	110 g	160 g
Crème liquide 35 % M.G.	5,5 cl	11 cl	16 cl
Lait	10 cl	20 cl	30 cl
Jaunes d'œuf	2	4	6
Sucre	15 g	25 g	40 g
Pots ou ramequins			



dessert

pudding aux marrons

	2	4	6
Biscuits cuillères	4	8	12
Crème de marron	50 g	100 g	150 g
Œufs	1	2	3
Jaunes d'œuf	1	2	3
Crème liquide	4 cl	8 cl	12 cl
Lait	4 cl	8 cl	12 cl
Marrons glacés	4	8	12
Moule à pudding			

soupe de lait coco aux fruits

	2	4	6
Lait de coco	18 cl	38 cl	50 cl
Sucre	60 g	120 g	180 g
Eau	7 cl	14 cl	20 cl
Ananas frais coupé en dés	50 g	100 g	140 g
Bananes	70 g	140 g	200 g

terrine de poires et épices

	2	4	6
Poires	250 g	500 g	750 g
Eau	12 cl	24 cl	36 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g
Gélatine en feuilles	5 g	10 g	15 g
Bâton de cannelle	1/2	1	1
Gousse de vanille grattée	1/3	2/3	1
Moule à cake			



cookeo c'est...

- Le 1^{er} **multicuisineur intelligent** de Moulinex qui m'aide à préparer vite et bien une multitude de plats au quotidien.
- **6 modes de cuisson** : cuisson douce, dorer, mijoter, réchauffer, cuisson vapeur et cuisson sous pression.
- Un **maintien au chaud automatique** en fin de cuisson jusqu'à 1h30.
- Une **cuisine sans questionnement et sans surveillance** : il adapte le temps de cuisson, les quantités d'ingrédients en fonction du nombre de convives, pour réaliser vos recettes en toute simplicité.

Dépôt légal - 2nd trimestre 2013 - ISBN 978-2-919063-54-3

Copyright SAS SEB. 2013 - 21260 Selongey

Crédits photos : Félix création - Groupe SEB - Fotolia.

NC00118094

