

Côte de porc haricots verts cookeo



Côte de porc haricots verts cookeo

275 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

800 g d'haricots verts

200 g d'oignons

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons pendant une minute

Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn

Saupoudrez de mélange 5 baies

Ajoutez les haricots verts.

Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn et fermez le couvercle

Egouttez l'ensemble de la préparation et [dressez vos assiettes](#)

[Servez chaud](#)

Riz 3 légumes recette cookeo simple et rapide



Riz 3 légumes recette cookeo

CALORIES 180 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz

1 courgette

1 aubergine

1 poivron rouge

1 échalote

Persil

Huile d'olive (3 cuillères à soupe)

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez la courgette en rondelles

Coupez l'aubergine en morceaux

Coupez l'échalote en morceaux également

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la [cuve](#)

Faites revenir les morceaux d'échalote quand l'huile est chaude

Ajoutez le riz et versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes, de poivron et d'aubergine.

Salez poivrez . Saupoudrez de persil.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par pour mon cas 12 mn divisées par 2 soit 6 m

Servez chaud quand la cuisson [est terminée](#)

Saumon champignons de Paris recette cookeo



Saumon champignons de Paris recette cookeo

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon

500 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

Papier de cuisson

Sel

Poivre

Jus de citron

Préparation

Déposez dans le panier vapeur le saumon et les champignons de Paris .

Versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve du Cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression

[Programmez 6 mn .](#)

Servez chaud avec du jus de citron ou si vous le souhaitez faites une sauce crème [fraîche citron.](#)

10 recettes minceur et astuces diététiques l'EBook

au cookeo



10 recettes minceur et

astuces diététiques l'EBook au cookeo

Découvrez cet ebook de 10 recettes minceur et astuces diététiques réalisées au Cookeo. Ces recettes sont inédites et sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode [weight watchers](#).

[Spaghettis poulet citron
cookeo](#)



Spaghettis

Poulet citron cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café d'ail déshydraté

280 g de spaghettis

100 g d'oignons congelés

Persil déshydraté

600 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux d'escalope de poulet et l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons.

Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et un cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le citron.

[Servez chaud](#)

Salade tomates lentilles

recette cookeo



Salade tomates lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

Thym

Persil

1 cuillère à café d'ail déshydraté

4 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez vos tomates cerise.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

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

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

Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym et de persil.

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

Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo

[Dégustez froid.](#)

Poireaux sauce curry cookeo



Poireaux sauce curry cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux

200 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde mi forte

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Persil

Préparation

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

Déposez les poireaux dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

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

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

[Servez froid avec la sauce curry](#)

Filet mignon tomates recette cookeo



Filet mignon tomates recette cookeo

150 CALORIES 3 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (400 g)

125 g de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

100 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon puis les oignons .

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc,100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez dans la cuve les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance et saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve .

Déposez les tranches de filet mignon . [Servez chaud](#)

Recette cookeo Minceur :
blanquette de porc



Recette cookeo Minceur : blanquette de porc

Traditionnellement la blanquette se conjugue avec du veau mais pourquoi ne pas varier les plaisirs avec une autre viande. D'autant plus que la viande de porc est actuellement meilleur marché que le [veau](#) succulent certes mais parfois hors de prix .La blanquette se fait également avec de la crème fraîche là je tente avec du fromage blanc.

Cette recette a été réalisée au [cookeo](#) mais vous pouvez la réaliser avec un faitout en sachant que le temps de cuisson est plus important avec un faitout.

236 CAL 5PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

1 pot de fromage blanc 125 g

Sel

Poivre

400 g de carottes

1 verre de vin blanc

200 g de champignons congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Préparation au cookeo de cette blanquette

Allumez votre cookeo, versez de l'huile d'olive dans la cuve et placez le sur la fonction dorer puis faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Placez votre appareil en fonction cuisson rapide soit en mode différé soit en cuisson immédiate. 5 Fermez le couvercle du cookeo .

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Préparation dans un faitout

On commence également à faire dorer les oignons avec de l'huile d'olive puis au bout de 2mn on rajoute les champignons. Il suffit ensuite de rajouter les morceaux de porc.

Les carottes sont ensuite ajoutées .Emiettez le cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Versez le pot de fromage et recouvrez la préparation avec de l'eau.

Faites mijoter 30 mn.

N'hésitez pas à partager vos impressions.

Recette Cookeo minceur : escalopes de poulet basquaise



Recette Cookeo minceur : escalopes

de poulet basquaise

Cette recette peut se réaliser sans le cookeo. Une recette peu calorique mais délicieuse , alors pourquoi se priver ?

245 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

1 petit poivron jaune

1 petit poivron vert

1 petit poivron rouge

250 g de champignons de Paris frais

3 tomates

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petit verre de vin blanc

Huile d'olive

Préparation des escalopes de poulet

1.Lavez les tomates, les poivrons et coupez les en morceaux.

2.Coupez les escalopes de poulet en morceaux également .Epluchez et lavez les champignons de Paris et coupez en lamelles.

Quand tous les ingrédients sont prêts allumez votre Cookeo ou faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Pour le Cookeo activer la fonction dorer puis faites dorer les oignons et ajoutez ensuite les autres ingrédients : les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.

3. Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

4. Passez en mode cuisson rapide avec départ immédiat pour le Cookeo. Choisissez 15 mn pour le Cookeo. Pour la cuisson dans la poêle ou un faitout faites cuire 35 à 40 mn à feu doux. Salez et poivrez selon votre convenance.

5. Fermez le Cookeo et c'est parti pour la cuisson.

Pour aromatiser davantage vous pouvez ajouter de l'ail. [Servez chaud](#) avec un féculent de votre choix. Bon appétit à tous.