Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3

Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. Pour le week end on peut peut être se faire un peu plus plaisir . Vous en pensez quoi ?

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI One pot pasta spaghettis aubergines cookeo

SOIR **Gratin mini chorizo**

MARDI

MIDI **Filets de soles poireaux riz**

SOIR **Rôti porc pdt carottes**

MERCREDI

MIDI Couscous poulet boulgour

SOIR **Oeufs cocotte tomates sauce soja**

JEUDI

MIDI Coquillettes poulet fromage

SOIR **Soupe jambon cru**

VENDREDI

MIDI **Pâtes saumon champignons**

SOIR **Gratin courgettes tomates**

Soupe tomates pommes de terre recette cookeo

Soupe tomates pommes de terre recette cookeo

Ingrédients

1 grosse boite de tomates pelées

400 g de pommes de terre

350 ml d’eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux .

Coupez les tomates pelées en petits morceaux

Ajoutez les tomates pelées en petits morceaux dans la cuve .

Ajoutez les pommes de terre

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l’eau et le verre de vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Vous pouvez mixer si vous le souhaitez

consommez chaud.

Bouillon légumes crevettes recette cookeo

Bouillon légumes crevettes recette cookeo

Ingrédients

300 g de crevettes

4 nids de nouilles chinoises

200 g de poireaux congelés

100 ml de vin blanc

200 g de chou fleur congelés

200 g d’haricots verts congelés

4 carottes

1 l d’eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Décortiquez les crevettes

Coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 1l d’eau,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de légumes ou autre émietté

Déposez dans la cuve les poireaux, les morceaux de carottes ,les haricots verts,le chou fleur

Ajoutez ensuite les crevettes décortiquées

Saupoudrez de curry

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression ou cuisson rapide

Programmez 7 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée déposez les nids de nouilles chinoises dans la cuve

Fermez le couvercle sans le verrouiller pendant 5 mn (les nids de nouilles chinoises vont se ramollir et cuire)

Servez chaud ensuite

Gratin pommes amande

Gratin pommes amande

190 CALORIES 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes

30 g de poudre d’amande

30 g de sucre roux

1 œuf

100 ml de crème fraîche liquide

Préparation

Préchauffez votre four à 200°

Epluchez et coupez vos pommes en lamelles

Disposez les lamelles de pommes dans un plat qui va au four

Dans un saladier cassez et battez votre œuf.

Mélangez avec le sucre roux et la poudre d’amande.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Versez la préparation sur les lamelles de pommes.

Enfournez 20 mn à 200°

Spaghettis poulet tomates cookeo

Spaghettis poulet tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

400 g d’escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

200 g de tomates cerises

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Eau pour recouvrir les ingrédients

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Passez les tomates cerises sous l’eau

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huiles est chaude faites revenir les morceaux de poulet.

Ajoutez les tomates cerises dans la cuve.

Versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients. Emiettez un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et redéposez les ingrédients dans le cookeo puis ajoutez la crème fraîche, la moutarde et le concentré de tomates mélangez .

Servez chaud

frameborder= »0″>

Gâteau au fromage blanc léger

Gâteau au fromage blanc léger

160 CALORIES 3PP 6 SP

Pour ce jour je vous propose un gâteau un peu light réalisé sans le cookeo mais avec le four traditionnel.

Ingrédients pour 6 personnes

500 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe d’arôme fleur d’oranger

4 œufs

80 g de sucre

Une pincée de sel

95 g de maïzena

Préparation

Faites préchauffer votre four à 180°.

Séparez les blancs des jaunes d’œufs.

Déposez les jaunes d’oeufs dans un saladier et ajoutez le

sucre. Fouettez l’ensemble de ces ingrédients.

Ajoutez la maïzena et l’arôme de fleur d’oranger et le fromage blanc Mélangez à nouveau.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.

Incorporez les blancs en neige délicatement à l’ensemble de la préparation.

Versez la pâte dans un moule chemisé de papier sulfurisé ou dans un moule en silicone.

Enfournez le moule pour 30 à 40 mn à 180°.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l’air libre puis placez le moule au frigo.

Servais frais

Duo fleurettes aux dés de jambon au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de duo de fleurettes congelé

200 g de dés de jambon

100 g d’oignons congelés

2 gousses d’ail

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d’olive

300 ml d’eau

Préparation de ce duo fleurettes

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l’ail découpé en morceaux dans de l’huile d’olive. Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l’eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud.

Salade d’endives aux champignons : recette légère

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 citrons

1 douzaine de cerneaux de noix

Préparation de cette salade d’endives

Dans un saladier pressez le jus des citrons, puis ajoutez l’huile d’olive, le sel et le poivre .Mélangez l’ensemble.

Faites cuire les champignons de Paris dans de l’eau bouillante (si les champignons sont frais lavez les et coupez les en morceaux).

Egouttez les champignons et laissez les refroidir.

Coupez les endives en morceaux et déposez les dans le saladier avec les champignons .Placez le saladier dans le frigo pendant une heure. Servez froid.

Recette d’artichauts au thon : que du bon pour note santé

L’artichaut dans l’antiquité poussait comme un chardon , à force de croisement il est devenu l’aliment aux multiples valeurs thérapeutiques.

L’industrie pharmaceutique l’exploite encore aujourd’hui. Cette plante contient des vitamines mais aussi des minéraux ainsi que des fibres.

L’artichaut stimule la production de la bile facilite la digestion , et se comporte comme un brûleur de graisses .Il permet de diminuer le

taux de cholestérol de l’ organisme.

Il existe plusieurs variétés d’artichaut et normalement on consomme le cœur ou le fond de l’artichaut , qui correspond à la partie la plus charnue de la plante.

Vous trouverez ici une recette d’artichaut http://www.recettesrapidesfaciles.com/2015/11/artichauts-sauce-au-thon.html

---

Recette légère : tomates farcies au poulet et au riz

tomates farcies au poulet et au riz

Vous aimez les tomates farcies ?

Pour changer des traditionnelles tomates farcies à la chair à saucisses voici une variante avec du poulet et du riz . Un goût différent certes mais sympathique tout de même. De plus cette recette est très légère alors pourquoi se priver ?Pour le détail de la recette c'est ici http://www.recettesrapidesfaciles.com/2015/08/tomates-farcies-au-poulet-et-au-riz.html ou sur la vidéo qui suit

t

Et pourquoi pas une part de tarte aux mirabelles ?

Pour les adeptes purs du régime ,cette recette n'est pas pour vous . Elle s'adresse plutôt à

des personnes qui aiment se faire plaisir (avec modération) et qui refusent les privations excessives sources de frustrations et d'échec pour perdre du poids . Alors oui une petite part , attention à ne pas abuser tout de même. Cette recette a été réalisée cette été et je n'ai pas trop eu le temps de la publier avec un mois de septembre très chargé. Mais enfin la voilà sur le blog. A déguster avec moderation bien sûr .

Ingrédients

1 pâte feuilletée
800 gr de mirabelles
80 gr de sucre
40 gr de beurre
1 oeuf

Préparation de cette tarte

Etaler la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette
Coupez les mirabelles en deux, les dénoyauter et posez les 1/2 mirabelles sur la tarte.
Dans une casserole faites fondre le beurre et ajoutez le sucre jusqu'a ce que le mélange soit fondu.
Hors du feu ajoutez l'oeuf battu et mélangez pour obtenir un mélange homogéne.
Versez le mélange sur les mirabelles
Enfourner au four préchauffé 6-7 (200°) pendant 40 minutes.

Noix de Saint Jacques et moules à la plancha

Amateurs de bons plats et de recettes faciles à réaliser, vous êtes à la bonne adresse. De plus cette recette est légère quoi demander de mieux.

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Noix de Saint Jacques avec corail congelées

200 g de moules décortiquées congelées

2 échalotes

1 citron

1 verre de vin blanc

Poivre

Sel

Préparation de ces moules et noix de Saint Jacques

Epluchez et coupez les échalotes .Préparez un bouillon avec le vin blanc, l'huile d'olive, le jus d'un citron que vous avez pressé, le sel et le poivre.

Faites chauffer votre plancha huilez la .Faites dorer les morceaux d'échalotes. Réservez les échalotes dans la préparation.

Faites ensuite cuire les moules pendant 2 ou 3 mn .Puis ajoutez les Noix de Saint Jacques avec les moules .Laissez cuire 2 mn puis versez la préparation sur les moules et les Saint Jacques. Servez chaud avec un légume de votre choix.

Recette cookeo ; crème légère au chocolat

Pourquoi pas une petite crème au chocolat pour se faire plaisir sans trop prendre de calories. Un petit dessert c’est sympa non ?

Ingrédients pour 4 personnes

750ml de lait

2 œufs

30 g de poudre de cacao

100 g de sucre semoule

30 g de fécule de mais

Préparation de cette crème légère

Cette recette peut aussi se réaliser dans une casserole.

Allumez votre cookeo ; Allez dans « recette » puis « dessert » puis « crème légère au chocolat ».

Sélectionnez 4 personnes. Mélangez vos ingrédients dans la cuve en commençant par la poudre de cacao puis le sucre semoule et la fécule de maïs. Cassez les œufs et ajoutez-les au reste de la préparation. Versez le lait et mélangez. Faites cuire jusqu’ au frémissement de l’ensemble de la préparation puis arrêter la fonction dorer.

Arrêter votre appareil. Versez la crème au **chocolat** dans un récipient puis laissez refroidir à l’air libre puis au frigo. Servez froid

Filets de saumon à la plancha : faites le plein d’oméga 3

Voici une recette simple et facile à réaliser avec du saumon sur la plancha . Pour la cuisson vous pouvez opter soit pour le barbecue soit pour la poêle pourquoi pas .Le saumon est un poisson gras qui vous apporte des omégas 3 mais aussi des vitamines (A,D ,B12) mais aussi des minéraux et des oligoéléments.

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de saumon

Huile d’olive

1 citron

Sel

Poivre

Préparation du saumon

Préparez une marinade avec de l’huile d’olive, un citron pressé, du sel et du poivre. Placez les filets de saumon dans un plat puis versez la marinade dessus. Laissez macérer au moins une heure au frigo.

Faites chauffer votre plancha puis huilez la avec de l’huile d’olive.

Placez les filets de saumon sur a plancha côté peau et faites les cuire pendant 5 mn puis retournez les filets et faites les cuire 5 mn. Servez chaud avec un légume de votre choix. Pourquoi pas essayer des petites pommes de terre nouvelles qui accompagneront le saumon sur la plancha.