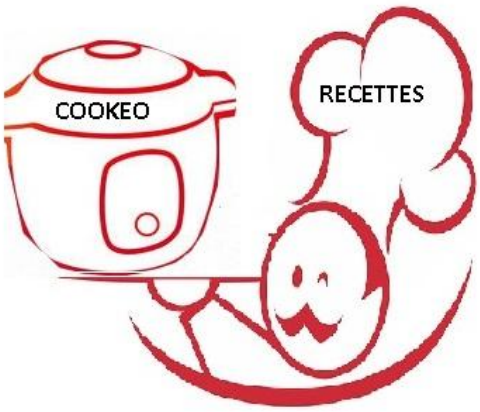



# 80 **RECETTES COOKEO UWWXYZ**

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

VIANDES ..... 4
**Veau aux carottes et oignons confits** ..... 5
**Veau perles de blé** ..... 6
**Veau Roquefort** ..... 6
**Veau marengo** ..... 7
**Veau marengo** ..... 7
**Veau au Saint Nectaire** ..... 8
**Vol au vent** ..... 8
POISSONS ..... 9
**Wonton crevettes gingembre** ..... 9
LEGUMES ..... 9
**Velouté rutabaga** ..... 9
Velouté champignons ..... 11
Velouté topinambours ..... 12
Velouté de patisson ..... 13
Velouté potimarron ..... 13

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Velouté courge spaghettis ..... 14
Velouté haricots verts ..... 14
Soupe fenouil ..... 15
Velouté brocolis carottes ..... 16
Velouté d'asperges ..... 17
Velouté chou fleur ..... 18
Velouté d'endives au bleu ..... 19
DESSERTS ..... 19
**Yaourt** ..... 20
WEIGHT WATCHERS ..... 21
**Aiguillettes de dinde au curry 4 PP 5SP** ..... 21
**Aiguillettes de poulet aux légumes ww 4PP 5SP** ..... 22
**Blanquette de poireaux 2 PP 5 SP** ..... 23
**Blanquette de dinde ww 11 PP 8 SP** ..... 24
**Bœuf bourguignon 460 CAL 10 PP 12 SP** ..... 25
**Boeuf forestier weight watchers 7PP 12 SP** ..... 26
**Boeuf mijoté 9PP 13 SP** ..... 26
**Civet de lotte 7 PP 5 SP** ..... 28
**Carbonade 5 PP 15 SP** ..... 29
**Civet de lotte 5 PP 5 SP** ..... 30
**Champignons à la grecque 5PP 6 SP** ..... 31
**Chili con carne ww 7 PP 7 SP** ..... 31
**Choux de Bruxelles aux lardons 3 PP 3 SP** ..... 32
**Cordons bleus 216 CAL 6 PP 6 SP** ..... 33
**Côtes de porc au cidre 7 PP 12 SP** ..... 33
**Courgettes bolognaises 4 PP 5SP** ..... 34
**Courgettes au Boursin 5 PP 5 SP** ..... 35
**Coquillettes au Boursin 7 PP 12 SP** ..... 36
**Coquillettes carbonara 9 PP 10 SP** ..... 37
**Coquillettes sauce poireaux weight watchers 3PP 9 SP** ..... 38
**Côte de porc au cidre 7 PP 12 SP** ..... 38
**Couscous aux épices douces 5 PP 5 SP** ..... 39
**Couscous 14 PP 16 SP** ..... 40
**Crevettes surimi 3 PP 4 SP** ..... 41
**Emincés de poulet à la tomate ww 5 PP 5 SP** ..... 41

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

**Fausse marmite espagnole ww 9 PP 6 SP** ..... 43
**Filet mignon exotique 8 PP 8 SP** ..... 44
**Filet mignon au Maroilles 7 PP 9 SP** ..... 45
**Filet mignon au Boursin 4PP 6 SP** ..... 45
**Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP** ..... 46
**Goulash 8 PP 11 SP** ..... 47
**Lapin moutarde 5 PP 10 SP** ..... 48
**Lentilles au chorizo 11 PP 12SP** ..... 49
**Magrets aux poires 4PP 9 SP** ..... 50
**Marmite espagnole weight watchers 6PP 7 SP** ..... 50
**Paëlla weight watchers 10 PP 10 SP** ..... 51
**Pilons de poulet au riz 6 PP 5 SP** ..... 52
**Poireaux pommes de terre 2PP 5 SP** ..... 53
**Poireaux pommes de terre à la crème ww 2 PP 5 SP** ..... 54
**Porc à l'aigre doux 3 PP 6 SP** ..... 55
Porc moutarde 6 PP 8 SP ..... 55
**Poulet basquaise 4 PP 4 SP** ..... 57
**Poulet au Boursin 8 PP 8 SP** ..... 58
**Poulet au cola 4 PP 5 SP** ..... 58
**Poulet pommes de terre au cidre ww 4PP 9 SP** ..... 59
**Poulet au citron wwatchers 5 PP 7 SP** ..... 59
**Ratatouille provencale 2PP 2 SP** ..... 65
**Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP** ..... 66
**Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP** ..... 67
**Rôti de porc au cidre 4PP 10 SP** ..... 68
**Risotto aux champignons 5PP 7 SP** ..... 69
**Risotto jambon ww 9 PP 9SP** ..... 69
**Steak de porc au vin blanc 3 PP 7 SP** ..... 72
**Spaghettis aux asperges 9 PP 10 SP** ..... 74
**Spaghettis au thon 7PP 6 SP** ..... 75
**Tomates farcies 6 PP 4 SP** ..... 76
**Tomates farcies au champignons 4 PP 6 SP** ..... 77
**Trio de poivron en sauce 2 PP 2SP** ..... 78
**Veau Marengo 4PP 5 SP** ..... 79

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com

# VIANDES

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com

# Veau aux carottes et oignons confits

cookeo

## Veau aux carottes et oignons confits

Lilou Moultipass

Pour 4/5 personnes :

- 600 gr de sauté de veau
- 6 carottes pelées en rondelles
- 3 cuillères à soupe d'oignons confits
- 200 gr de lardons allumettes
- 1 endive sans son trognon coupée en fines et petites lamelles
- une poignée d'olives vertes
- 1 grosse tomate coupe en cubes
- 1 marmite de fond de veau Knorr
- un cuillère à café de thym
- 200 ml d'eau

En position "ingrédients-viandes-veau en morceaux-600 gr", durant la phase de préchauffage, mettre les lardons à dorer. Ajouter ensuite les oignons et l'endive. Laisser dorer en remuant. Ajouter la tomate, les carottes et les olives, remuer. Puis ajouter la viande afin de la faire dorer sur toutes ses faces en remuant régulièrement. Ajouter ensuite la marmite de fond de veau ainsi que le thym. Bien remuer, puis verser l'eau, arrêter de dorer et passer en cuisson rapide (qui devrait vous proposer 20 minutes)

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/cc

## Veau perles de blé

cookeo

### veau/perles de blé

-perles de blé
- un oignon
-2poivrons coupés en lamelles
-500g de veau haché
-1càc de piment d'espelette
-2càs de fonc de veau
-10cl de vin blanc
10cl d'eau
-1càs de concentré de tomates
-Ail écrasé/sel

Faire revenir l'oignon et les poivron. Ajouter 500g de veau haché et faire revenir 5 mins.Saupoudrer de piment d'Espelette et de fond de veau, ensuite ajouter le vin blanc, attendre l'évaporation,mettre l'eau,le concentré de tomate,l'ail et le sel.Cuisson rapide 15/20mins.

Pour les perles de blé, 6mins dans l'eau frémissante.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

## Veau Roquefort

cookeo

### veau au roquefort

Pour 6 pers.
-1kg de sauté de veau
-1 boite de champignons emincés
-20cl d'eau
-1 roquefort
-20cl de crème fraîche

Faire revenir la viande dai
d'huile.Ajouter les champ
roquefort en morceaux, e
Cuisson rapide 12 mins.
A la fin, rajouter la crème

## Veau marengo

Moulinex cookeo

# Veau marengo

Catherine Chapron

**Ingrédients :**

pour 4 personnes :
- 1 kg d'épaule de veau en morceaux
- 3 échalotes émincées
- 1 carotte coupée finement
- 1 cuil. à soupe bombée de farine
- 1/4 litre de vin blanc sec
- 1/4 litre d'eau
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 2 gousses d'ail
- bouquet garni
- beurre
- sel, poivre
- 125 g de champignons de paris

Mettre la viande à dorer avec le beurre dans le Cookeo. Ajouter les échalotes et la carotte. Saupoudrer avec la farine et bien mélanger.
Ajouter tous les autres ingrédients sauf les champignons et mettre en cuisson rapide pour 30 mn.
Au bout des 30 mn, mettre les champignons et cuire 5 mn en mode cuisson rapide.
Servir avec des pommes de terre vapeur.
Bon appétit

## Veau marengo

Moulinex cookeo

# Veau Marengo

Isabelle Rives

**Ingrédients :**

4 personnes

1kg de veau
800g légumes pour couscous
400g champignons émincés
250 ml eau
250ml vin blanc
70g de concentré de tomates
oignons
herbes de provence
paprika
sel poivre

Mettre le veau et les légumes, les liquides, délayer dessus le concentré de tomates puis les épices,

mode blanquette de veau 6 pers
cuisson dure 20mn !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

## Veau au Saint Nectaire

cookeo

# Veau au St Nectaire

Estelle Perot

**Ingrédients :**

pour 6 personnes :

- 500gr de veau,
- 300g de St Nectaire,
- 150ml de fond de veau,
- pommes de terres
- maizena

Faire revenir les morceaux de veau en mode Dorer,ajouter le bouillon puis cuisson rapide 10mn,ajouter ensuite les pommes de terres ,le fromage

Mélanger le tout puis cuisson rapide 15 mn,et enfin lier avec la maizena.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

## Vol au vent

cookeo

# Vol au vent

Angélique desvaux

**Ingrédients :**

Pour 6 personnes :
- 700 g de blanc de poulet
- 250g de champignons surgelée
- 40 g de beurre
- 75 g de farine
- 10 c l de creme liquide
- 45 cl de fond de vollaille
- persil
- quenelle 1 boite
- sel,poivre
- vin blanc
- 1oignon

Mettre le beurre dans la cuve .
Dorer les blanc de poulet et les oignons.
Ajouter les champignons, puis la farine, le fond de volaille, la creme liquide, les quenelles, le persil ,sel,poivre , et vin blanc.
Cuisson 4 minutes

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

# POISSONS

## Wonton crevettes gingembre

### Wonton crevettes gingembre

| | 2 | 4 | 6 |
|---|---|---|---|
| Pâtes à raviolis chinois (wonton) | 10 | 20 | 30 |
| Eau | 25 cl | 30 cl | 35 cl |
| Crevettes décortiquées | 150 g | 300 g | 450 g |
| Lait de coco | 25 cl | 30 cl | 35 cl |
| Gimgembre frais | 1 cc | 2 cc | 3 cc |
| Citronelle, en rondelle | 1 tige | 2tiges | 3 tiges |
| Coriandre fraiche ciselée | 10 g | 20 g | 30 g |
| Sauce nuoc mam | 1 cs | 1 cs | 1 cs |
| Citron vert (zestes) | 1/2 | 3/4 | 1 |

Préparation : 15 mn

Préparation :
Mélanger les crevettes, la moitié de la coriandre, le gingembre et farcir les wontons.
Mettre dans la cuve le reste des ingrédients.
Préchauffage
Ajouter les raviolis bien fermés par 10, les laisser 2 mn, retirer;
Recommencer si besoin .
Rajouter du liquide si le niveau baisse.
Remettre tous les wontons précuits dans le bouillon.
Servir les wontons avec un peu de bouillon, saupoudrer de zestes de citron vert.

https://www.faceb
ort-et-regime.com

# LEGUMES

## Velouté rutabaga

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Moulinex cookeo

# Velouté de rutabaga

Emilie Debuissy

**Ingrédients :**

5 rutabagas (tout dépend de leur taille)
1 carotte
1 poireau
1 pomme de terre
1 cube de bouillon de volaille
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
piment d'Espelette ou Cayenne

Coupez tous les légumes, les recouvrir d'eau. Ajouter le bouillon de légumes.

Mettre en mode cuisson normal 10mn mixer et assaisonner.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorece

Velouté champignons

cookeo

# velouté de champignons

-500g de champignons
-33 cl de crème liquide
-1 oignon et ou échalotes
-25 cl de vin blanc
-50 g de beurre
-sel poivre

Laver et couper les champignons.
Mettre le beurre et les oignons émincés dans la cuve en mode dorer.
Quand les oignons sont transparents, ajouter les champignons.
Faire revenir les champignons 5 mn.
Ajouter le vin blanc, sel et poivre.
Cuisson rapide 10 mns.
A la fin, ajouter la crème et laisser en mode dorer. Mixer.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecett

Velouté topinambours

Moulinex cookeo

# Velouté de topinambours

Manue Manue Lhotelier

**Ingrédients :**

500g de topinambours
1 pomme de terre
1 oignon
80g de fromage blanc
beurre

Éplucher et couper les légumes en morceaux
Faire revenir dans le beurre
Couvrir d'eau, saler et poivrer
Cuisson rapide 20 minutes
Ajouter le fromage blanc et mixer

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeo

## Velouté de patisson

cookeo

# Velouté de pâtisson

-1 pâtisson
-2 pdt
-1 oignon
-1 cuve bouillon de volaille
-de l'eau
-Sel et poivre

Éplucher et couper les pommes de terre.Couper le pâtisson, enlever ce qu'il y a à l'intérieur. Mettre l'oignon, l'eau et le cube de bouillon. Et mettre 10 ou 15mn en cuisson rapide.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

## Velouté potimarron

# Velouté de potimarron

Proposée par Cathy Scoth

### Ingrédients

1 potimarron
3 pdt
1 oignon
1 bouillon de volaille
du fromage de chevre genre buche sel
poivre

en mode dorer je fais revenir un oignons
j ajoute le potimarron epluché et en morceau
j arrete de dorer
j ajoute un bouillon cube sel poivre et eau et pdt
je cuit en mode rapide 15 mns
je mixe et j ajoute du fromage de chevre et un peu de creme liquide

Bon appetit

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

# Velouté courge spaghettis

## Velouté de courge spaghetti

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 courge spaghetti
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 1 cube de bouillon

1/2 cuillère a café de curry

sel

10cl de crème liquide

- Couper tous les légumes
- Les mettre dans la cuve avec le cube de bouillon et le curry.
- Couvrir d'eau et mettre en mode cuisson rapide 10 à 15 mn selon la taille de la courge.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeo/

# Velouté haricots verts

# Velouté d'haricots vert

proposée par Mimi Titi

## Ingrédients

500G d'haricots vert surgelé ou frais
3 courgettes
1/2L d'eau
1 KubOr
1 petite brique de crème liquide légère
1 oignon
Sel/Poivre/piments d'espellette
Parmesan

Couper éplucher oignons courgettes
En mode doré
Mettre l'oignon
Une fois translucide rajouter courgettes et haricot vert 5 min
Saler poivrer selon votre goût
2 pincer de piments d'espellette
Dissoudre le KubOr dans l'eau chaud
Ajouter l'eau dans la cuve du cookeo
Remuer
10 min en mode cuisson rapide
Mettre le tout (pas toute l'eau) au mixeur
Rajouter la brique le crème liquide
Au moment de servir parsemer de parmesan
C'est prêt !!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ h

Soupe fenouil

# Soupe de la mer

proposée par Christelle Guénard

## Ingrédients

pour 6 pers)
1.5 litre d'eau,
1 cube bouillon de poisson, bouquet garni (thym, laurier, persil)
sel, poivre,
1 oignon emincé, 1 echalotte,
1 paquet de cocktail de fruit de mer surgelé,
quelques crevettes,
300g de merlu coupé en morceau (attention aux quelques arrêtes)

Mettre tous les ingredients dans le cookéo cuisson rapide (8min)...

La soupe ressemble plus a un bouillon, pour accentuer la texture rajouter une briquette de sauce tomate.
J'attend vos remarques.

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Velouté brocolis carottes

Moulinex cookeo

# Velouté de brocolis et carottes

Emilie Debuissy

**Ingrédients :**

**1 brocoli (les bouquets que vous pouvez trouver sous celophane)**
**3 carottes**
**2 grosses pommes de terre**
**1 oignon**
**1 cube bouillon de volaille**
**Sel et Poivre**

**Coupez les légumes. Mettre le cube de bouillon de légumes. Recouvrir d'eau et mettre en cuisson rapide 10mn. Et mixer**

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Velouté d’asperges

Moulinex cookeo

# Veloute d'asperges

Nathalie Ribals

**Ingrédients :**

4/6 pers

-1 echalotte
- 450gr d asperges vertes (surgelées ou bocaux)
- 3 petites pommes de terre
- 1 cc de fond de volaille
- 500 ml d eau
- 1 cs de creme.fraiche epaisse
- sel, poivre

Faire dorer l echalotte et les pommes de terre coupées en morceaux. Couper les tetes d asperges et les reserver. Ajouter le reste des asperges dans la cuves. Ajouter la cuillere a cafe de fond de volaille, melanger et couvrir de 500ml d eau. Cuire 10mn en cuisson.rapide.

Mixer, ajouter la cuillere a soupe de creme fraiche, saler et poivrer a votre convenance. Rajouter les tetes d asperges et maintenir au chaud !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebo

Velouté chou fleur

# Velouté de choux fleur

proposée par David Boulanger

## Ingrédients

(pour 6 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 750 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- origan
- sel, poivre
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème fraiche

Détailler le chou-fleur.

En mode manuel cuisson rapide:

Mettre dans le cookeo, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), les pommes de terre, le bouillon cube, 750 ml d'eau, l'origan et le sel.

Faire cuire 10minute.

Mixer le tout avec le beurre et la crème fraiche.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeo

Velouté d’endives au bleu

Veloutes d endives au bleu

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 800gr d endives coupé en morceaux avec le cœur enlever
- 1 belle pomme de terre en morceaux
- 150gr de bleu d auvergne
- 750 ml d eau avec un cube de volailles

- En mode cuisson rapide 10 min
- Mixer le tout

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeor

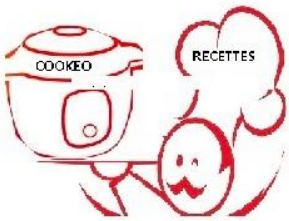
# DESSERTS

# Yaourt

Cookeo Moulinex

## Yaourt

Edwige Duchauvelle-Thueux




**Ingrédients :**

- 1 litre de lait entier
- 1 ferment
- sirop/confiture
- sucre

pas de mode de cuisson

Chauffer la moitié du lait 2min au micro-onde.
Mélanger l'autre moitié avec le sucre et le ferment ( + sirop au choix)
Mélanger le lait chaud avec le lait froid.
Déposer la confiture au fond des pots et les remplir avec la préparation laitière.
Déposer les pots sans couvercle dans la cuve et mettre de l'eau bouillante jusqu'à hauteur des pots.
Fermer le cookeo pour la nuit ( 8-10h selon la fermeté souhaitée)
Couvrir et mettre au frais

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.co

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# WEIGHT WATCHERS

## Aiguillettes de dinde au curry  4 PP 5SP

Cookeo Moulinex

**Aiguillettes de dinde au curry 4 PP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400g d'escalopes de dinde ou poulet

1 échalote

Gingembre

500g de carottes

2 cc d'huile d'olive

2 cc de curry

1 cc de fond de veau et volaille

100g de crème fraîche allégée à 4 ou 5%

200 ml d'eau

Sel et poivre

**Préparation :**

Coupez les escalopes de dinde en aiguillettes. Pelez et hachez l'échalote puis le gingembre. Pelez et taillez les carottes en allumettes.

**Mode dorer**

Faites dorer la viande avec l'échalote puis incorporez tous les ingrédients, mettez de l'eau

**Cuisson rapide pendant 9 mn.**

Ajoutez la crème fraîche à la dernière minute.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Aiguillettes de poulet aux légumes ww 4PP 5SP

Cookeo Moulinex

**Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

600 gr de blancs de poulet

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

450 gr de courgettes

1 petit oignon

3 cs de crème à 15 % de mg

150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet

Sel, poivre

**Préparation :**

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faitesdorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Blanquette de poireaux 2 PP 5 SP

cookeo

## blanquette de poireaux
## WW 2pts

Pour 4 pers.
-3poireaux en tronçon
-4pdt en dés
-1oignon haché
-1cac de fond de volaille
-200ml d'eau , 2 cac d'huile
-1jaune d'oeuf
-2cas de crème fraîche allégée
-ciboulette, sel,poivre

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

Faire dorer les oignons, ajouter les poireaux, les pdt et le bouillon. Cuisson rapide 10 minutes.
A part, battre le jaune, la crème et la ciboulette, verser sur les poireaux.

https://www.facebook.com/coo

# Blanquette de dinde ww  11 PP 8 SP

Cookeo Moulinex

Blanquette de dinde wwatchers

**Préparation** 10 *mn* ***Cuisson*** 4 mn **Propoints** 11 **Calories** 409

## Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/

## Préparation

**Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux.

Ajoutez ensuite les carottes, les champignons.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez .poivrez.

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 10 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/

# Bœuf bourguignon 460 CAL 10 PP 12 SP

Cookeo Moulinex

## Boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP

**Ingrédients pour 4 personnes :**

700 g de bœuf coupé en morceaux
600 g de carottes
250 ml de vin rouge
150 ml d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon
10 petits oignons au vinaigre
400 g de champignons de Paris
1 bouquet garni
1 cuillère à café d'ail déshydraté
2 cuillères à café de maizena
Sel et poivre

**Préparation**

**Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.
Ajoutez les carottes ,les champignons ,le bouquet garni .
Versez Le vin rouge et l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer . Ajoutez la maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Boeuf forestier weight watchers 7PP 12 SP

Cookeo Moulinex

Boeuf forestier weigth watchers 7 PP

**Ingrédients 4 personnes**

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

**Préparation**

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

http://recettescookeo.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorec

# Boeuf mijoté 9PP 13 SP

**recette pour 4 personnes**

Cookeo Moulinex

# Bœuf mijoté WWATCHERS

## Ingrédients

1 kg de bœuf à braiser
3 carottes
2 oignons
6 gousses d'ail
thym
2 feuilles de laurier
quelques feuilles de romarin
1 cac d'huile d'olive
1 cas de farine
400 ml de bouillon aux herbes

http://recettescookeo.com/

## Préparation

Mettre l'huile dans la cuve, faire dorer la viande avec l'ail et les oignons. Mélanger et laisser dorer 2 minutes.

Ajouter les carottes, les aromates, le sel et le poivre. Remuer.

Ajouter ensuite la farine et couvrir de bouillon.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes.

A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Civet de lotte 7 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Civet de lotte 7 PP

## Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons natures ou allumettes natures

## Préparation

### Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .
Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez ,poivrez.

### Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .
Servez chaud avec un légume de votre choix .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/coo

# Carbonade  5 PP 15 SP

Cookeo Moulinex

## Carbonade 5 PP

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes
3 oignons émincés
75 cl de bière brune
1 tranche de pain d'épices
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de beurre à 40%
7 pruneaux
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
Sel et poivre

### Mode dorer

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons
Laissez rissoler quelques minutes
Arrêtez le mode « Dorer »
Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,
Mélangez

### Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  https://www.facebook.com/cookeorecettes  http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeore

# Civet de lotte 5 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Civet de lotte 7 PP

## Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons natures ou allumettes natures

## Préparation

### Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .
Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez ,poivrez.

### Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .
Servez chaud avec un légume de votre choix .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeore

## Champignons à la grecque 5PP  6 SP

Cookeo Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers

**Ingrédients  pour 4 personnes:**

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

**Préparation**
**Mode dorer**

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes
Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre  et les grains de coriandre.Recouvrez d'eau

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn
Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez
Servir frais

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com/category/cooke

https://www.facebook.com/cook

## Chili con carne ww 7 PP 7 SP

Cookeo Moulinex

## Chili con carne express weight watchers

**Ingrédients pour 4 personnes**

250 gr de bœuf haché
3 oignons émincés
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 boite de pulpe de tomates en dés (400gr)
1 poivron rouge coupés en dés
280 gr de haricots rouges en boite cuit.
2 cuillères à café de chili en poudre ½ cc de cumin
Sel et poivre
120 gr de riz

**Préparation**

**Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.
Ajoutez ensuite les poivrons, la boite de tomates concassées, les haricots rouges, le riz
Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.
Salez et poivrez selon votre convenance.

**Mode cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

# Choux de Bruxelles aux lardons 3 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

## Choux de Bruxelles aux lardons

**Ingrédients**

Choux de Bruxelles surgelés à volonté
2 oignons émincés
1 paquet de 75g de lardons allumettes allégés
1 marmite de fond de veau
200ml d'eau

**Préparation**

Mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur
Mettre 200ml d'eau dans la cuve
Passer le cookeo en mode cuisson sous pression 7min
Vider la cuve

**Passer le cookeo en mode dorer**

Faire revenir les oignons et les lardons

Ajouter les choux de Bruxelles

Mettre le fond de veau avec les 200ml d'eau

**Repasser le cookeo en mode cuisson sous pression 3min**

A la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps de faire évaporer l'eau

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Cordons bleus  216 CAL 6 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

## Cordons bleus

### 216 CAL 6 PP 6 SP

**Ingrédients pour 2 personnes**

2 filets de poulet
2 tranches de fromage fondu light
2 tranches de jambon maigre
1 c à soupe de crème allégée
¼ marmite poule Knorr
5 cl d'eau Huile en spray
Sel et poivre

**Préparation**

Aplatir les filets, les couvrir de fromage et jambon Les plier en 2 et les fermer avec un cure-dents  ou alors roulez les .

**mode « Dorer »**

Verser l'huile dans la cuve, faire revenir les filets de chaque coté Arrêter le mode « Dorer » Verser dans la cuve l'eau, le ¼ marmite poule Knorr et la crème - Assaisonner

**Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »**

Démarrer la cuisson - 4 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  https://www.facebook.com/cookeorecettes  http://recettescookeo.net/

# Côtes de porc au cidre 7 PP 12 SP

Cookeo Moulinex

## Côtes de porc au cidre

**Ingrédients pour 5 personnes**

5 côtes de porc (1 par personne)
2 cuillères à café d'huile d'olive
200 ml de cidre
1 petit verre d'eau
200 g d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre

**Préparation**

**Mode dorer**

Faites revenir les oignons dans la cuve avc l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés
Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez  15 mn
Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Courgettes bolognaises 4 PP 5SP

Cookeo Moulinex

Courgettes bolognaise

JP ROUSSEAU

**Ingrédients pour 2 personnes :**

120g de bœuf haché
300 g de courgettes congelées en rondelles
2 tomates coupées en quartier
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
1 petite boite de concentré de tomates
Persil
Sel
Poivre
Huile D'olive

**Préparation**

**En mode « Dorer »**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail . Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou Cuisson sous pression**

Démarrez la cuisson 5 minutes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeore

http://sport-et-regime.com

# Courgettes au Boursin 5 PP  5 SP

## Recette pour 2 personnes

Cookeo Moulinex

**Courgettes au Boursin weight watchers 5PP**

### Ingrédients

2 courgettes coupées en fines rondelles
60 gr de riz cru Basmati
50 gr de boursin cuisine
sel
poivre

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Couvrir d'eau.

Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.

Cookeo Moulinex

# Coquillettes Boursin WW

**Ingrédients pour 6 personnes:**

500 g d'émincés de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre

Découpez en morceaux les émincés de poulet
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

# Coquillettes carbonara 9 PP  10 SP

Cookeo Moulinex

## Coquillettes Carbonara

**Ingrédients pour 4 personnes**

200 g  de coquillettes
100 g de dés de jambon
50 g d'oignons congelés
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche
30 g de gruyère râpé
Sel
Poivre
1 cuillère à café d'huile d'olive
300 ml d'eau

**Préparation**

**Mode dorer**

Faites revenir les dés de jambon  et les oignons dans de l'huile d'olive.
Versez les coquillettes dans la cuve. Recouvrez d'eau

**Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 3  mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les œufs et mélangez.
Ajoutez la crème fraîche.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de gruyère.

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebo

# Coquillettes sauce poireaux weight watchers 3PP  9 SP

Cookeo Moulinex

Coquillettes sauce poireaux ww

**Ingrédients pour 5 personnes**

300 g de poireaux congelés
300 g de coquillettes
100 g d'oignons congelés
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
150 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
poivre

**Mode dorer**
Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux
Ajoutez les coquillettes dans la cuve.
Ajoutez les dés de jambon ,saupoudrez de paprika ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté.

**Cuisson rapide  ou cuisson sous pression**
Programmez 4 minutes( le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche  et servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

# Côte de porc au cidre 7 PP 12 SP

Cookeo Moulinex

Côtes de porc au cidre

**Ingrédients pour 5 personnes**
5 côtes de porc (1 par personne)
2 cuillères à café d'huile d'olive
200 ml de cidre
1 petit verre d'eau
200 g d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre

**Préparation**
**Mode dorer**
Faites revenir les oignons dans la cuve avc l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés
Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.
**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez  15 mn
Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Couscous aux épices douces 5 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

## Couscous aux épices douces

**270 CALORIES 5 PP 5 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de semoule
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 demi-cuillère de cumin
1 demi-cuillère de ras-el-hanout
50 g d'oignons congelés
250 g de carottes congelées en rondelles
200 g de courgettes congelées
100 g de pois chiches cuits (en boite)
1 cuillère à soupe de coriandre congelée
700 ml d'eau
Sel
Poivre

**Préparation**

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :
Les carottes
Les oignons
Les courgettes
Les pois chiches
Versez les 700 ml d'eau.
Ajoutez les ½ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.
Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

**Programmez 7 mn**

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeore

# Couscous 14 PP 16 SP

Cookeo Moulinex

## Couscous weight watchers

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes congelées
2 navets
2 courgettes
4 cuisses de poulet
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 cuillères à café de Ras el Hanout
130 g de pois chiches cuits
Sel
Poivre
120 g de semoule

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

### Préparation

### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.
Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.
Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille.
Saupoudrez avec l'épice.
Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn
Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cooke

# Crevettes surimi  3 PP  4 SP

Cookeo Moulinex

*Crevettes surimi weight watchers*

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 gousses d'ail
Quelques feuilles de persil
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
10 bâtonnets de surimi
250 g de crevettes
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel
Poivre

**Préparation**

Hachez le persil et l'ail .
Décortiquez les crevettes.
Mode dorer
Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .
Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c'est au tour du persil et de l'ail .
Servez chaud avec du riz par exemple

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeore

# Emincés de poulet à la tomate ww 5 PP  5 SP

Cookeo Moulinex

# Emincés de poulet style ww

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

## Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

## Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

# Fausse marmite espagnole ww 9 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP

## Ingrédients pour 4 personnes

8 knacks de poulet
200 g de lanières de poivron congelées
100 g d'oignons congelés
160 gr de riz
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
400 ml d'eau
1 bouillon cube de volaille
8 tomates cerise
Sel, poivre

## Préparation

### Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron.
Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavez et coupées en 2.
Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.
Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.
Salez et poivrez comme bon vous semble.

### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

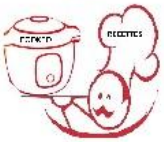
https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cook

# Filet mignon exotique 8 PP  8 SP

Cookeo Moulinex

## Filet mignon exotique



### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet mignon découpé en gros morceaux
1 petite boîte de pulpe de tomates
250 g de poivrons surgelés
150 g d'ananas en conserve
50 g de sauce soja
10 cl de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée dégermée
1 oignon émincé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

### Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande et l'oignon
Ajoutez l'ananas égoutté
Arrêtez le mode « Dorer »
Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients,
mélanger

### Cuisson rapide Cuisson sous pression

Programmez - 15 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeore

# Filet mignon au Maroilles 7 PP 9 SP

Cookeo Moulinex

**Filet mignon au Maroilles 7PP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de filet mignon de porc découpé en gros morceaux
1 oignon émincé
5 cl de vin blanc
100 g de crème fraîche allégée à 5%
70 g de Maroilles coupé en morceaux
2 c à café d'huile
Sel et poivre

**Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, faites revenir la viande et les oignons
quelques minutes
Arrêtez le mode « Dorer »
Versez dans la cuve le vin blanc, la crème fraîche, sel, poivre et bien
mélanger
Déposez par-dessus le Maroilles

**Cuisson rapide ou Cuisson sous pression**
Démarrer la cuisson - 10 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

# Filet mignon au Boursin 4PP 6 SP

Cookeo Moulinex

**Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP**

## Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon
1 cube de bouillon de bœuf
100 g de Boursin
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1cuillère à café d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de maïzena

**Préparation**
**Mode dorer**
Faites revenir le filet mignon avec de l'huile .
Réservez le filet mignon lorsqu'il est doré sur toutes ses faces.
Versez alors l'eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Redéposez le filet mignon dans la cuve .
**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez 15 mn de cuisson
**Repassez en mode dorer**
Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez le en tranches pendant que vous épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maîzena.Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

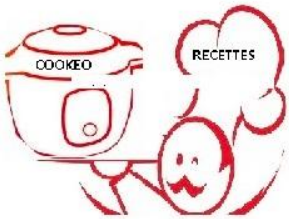
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Flan poireaux fromage weight watchers

166 CAL 4 PP 3 SP




**Ingrédients pour 4 personnes**

1kg de poireaux en rondelles congelés
1 cuillère à café de margarine
3 œufs
200 ml de lait demi écrémé
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de noix de muscade
4 tranches de gruyère (40g)
Sel poivre

**Préparation**

**Préchauffez votre four à 180°**

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .
Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.
Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait .
Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.
Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .
**Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud**

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

# Goulash 8 PP 11 SP

Cookeo Moulinex

**Goulash cookeo weight watchers**

## Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
600 g de pommes de terre
4 gousses d'ail ou d'ail déshydraté
200 g d'oignons congelés ou frais
2 Cuillères à café d'huile d'olive
4 tomates
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
4 cuillères à café de crème fraîche
Sel Poivre

## Préparation

### Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.
Ajoutez les tomates coupées en morceaux.
Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l'ail.
Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

### Cuisson rapide ou sous pression

**Programmez 14 mn.**

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeore

# Lapin moutarde 5 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

## Lapin à la moutarde 5 PP

### Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraiche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

### Mode dorer

Faites dorer le lapin avec l'huile d'olive.
Flambez avec le cognac puis versez les ingrédients c'est à dire : les
oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre
balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer.
Ajoutez un bon verre d'eau.

### Faites cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeore

Cookeo Moulinex

# Lentilles au chorizo wwatchers

**Préparation** 10 *mn* ***Cuisson*** 12 mn **Propoints** 11 **Calories 358**

## Ingrédients pour 4 personnes

100 d'oignons congelés

400 g de carottes congelées en rondelles

200 gr de chorizo doux

300 gr de lentilles

1 boite de tomates concassées

1 cube de bouillon de boeuf

eau

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

## Préparation

**Mode dorer**

Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.
Ajoutez les lentilles et les tomats concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn

Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

# Magrets aux poires 4PP  9 SP

Cookeo Moulinex

**Magrets de canard aux poires**

**Ingrédients pour 4 personnes**

480 g de magret de canard paré
12,5 cl de Monbazillac
10 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à café de gingembre
600 g de poires fermes pelées et coupées en 4
Sel
Poivre

**Mode  Dorer**

Incisez en biais la peau du magret, salez et poivrez, colorez les magrets coté peau en premier, 3 minutes par face
Jetez la graisse de cuisson et réservez le magret
Versez dans la cuve le Monbazillac en grattant bien les sucs de la viande
Ajoutez le reste des ingrédients et le magret

**Cuisson rapide  ou  Cuisson sous pression**

Démarrez la cuisson - 5 minutes -
Découpez le magret en tranches fines, servz avec les poires
Nappez avec la sauce

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  https://www.facebook.com/cookeorecettes  http://recettescookeo.net/

# Marmite espagnole weight watchers 6PP 7 SP

Cookeo Moulinex

**Marmite espagnole WWatchers 6 PP**

**Préparation** 10 *mn*  ***Cuisson*** 8 mn  **Propoints** 6  **Calories** 268

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
1 20 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 c à café rizdor
Huile d'olive

**Préparation**

Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.
Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.
Ajoutez les morceaux de tomates ,les lanières de poivrons ,le riz ,le chorizo.
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.
Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor .
Ajoutez du piment si vous le souhaitez .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet ivisé par 2)
Servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Paëlla weight watchers 10 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

**Ingrédients pour 6 personnes**

600 g de poulet
300 g de riz
1 citron
200 g de crevettes cuites congelées
100 g d'oignons congelés
1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor
4 gousses d'ail
4 tomates
250 g de petits pois congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 g de moules décortiquées
300 g de lanières de poivrons congelés
50 g de chorizo
300 ml d'eau

**Préparation**
**Mode dorer**

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'hule 'olive.
Ajoutez en suite les crevettes,les petits pois ,les lanières de poivron, les moules ,les tomates coupées en morceaux,le chorizo .
Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .
Ajoutez une dose de safran .

**Cuisson sous pression ou cuison rapide**
Programmez 10 mn Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cooke

# Pilons de poulet au riz 6 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

## Pilons de poulet au riz

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn Propoints 6 Calories 267

***Ingrédients pour 4 personnes***

***100 g d'oignons congelés***
***4 pilons de poulet***
***200 gr de riz basmati***
***1 bouillon cube de volaille***
***200 ml d'eau***
***100 g de crème fraîche à 0 %***
***Huile d'olive***
***Curry***
***Sel, poivre***

**Préparation :**

**Mode dorer**

Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.
Versez le riz dans la cuve .
Salez et poivrer, saupoudrez de curry .
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**

**Programmez 10 mn de cuisson .**

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche mélangez . Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cook

# Poireaux pommes de terre 2PP 5 SP

Cookeo Moulinex

**Poireaux pommes de terre wwatchers**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 jaune d'œuf
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail coupées en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
400 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

**Préparation**

**Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons ,l'ail ,
Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .
Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**
**Programmez 10 mn**

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. (séparez le blanc du jaune )
Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cook

# Poireaux pommes de terre à la crème ww 2 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

**Poireaux et pommes de terre à la crème 2PP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 blancs de poireaux en rondelles

4 pommes de terre coupées en dés

1 oignon émincé 2 gousses d'ail hachées

1 jaune d'œuf

2 c à soupe de crème fraîche allégée

1 cube de bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau

2 c à café d'huile Ciboulette Sel et poivre

**Préparation :**

**Mode « Dorer »** Versez l'huile dans la cuve, faites revenir l'oignon, les poireaux et les pommes de terre

Arrêtezle mode « Dorer » Versez dans la cuve le bouillon de volaille et mélangez

**Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson** - 10 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeore

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Cookeo Moulinex

# Porc à l'aigre doux 3 PP

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

**Préparation :**

Roulez les languettes de viande dans la fécule

**Mode « Dorer »**

Versez l'huile dans la cuve faites dorer les languettes de viande, salez, poivrezet réservez

Faites dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajoutez l'ail

Versez dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêtez le mode « Dorer » Ajoutez les languettes de viande

**Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »**

Démarrez la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrez de coriandre ciselée

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeo

Porc moutarde 6 PP 8 SP

Cookeo Moulinex

# Porc moutarde weight watchers 6 PP

## Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc
4 oignons
1 cuillère à café d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de câpres
200 ml d'eau
Sel
Poivre

## Préparation

### Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les tranches de rôti puis les oignons .
Ajoutez les câpres, versez l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Poulet basquaise 4 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

## Poulet basquaise weight watchers

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn Propoints 4 Calories 180

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 cuillère à café d'huile d'olive

1 petite boite de tomates pelées
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Concentré de tomates éventuelllement

**Préparation**

Faites revenir les morceaux de poulet et d'oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .
Ajoutez ensuite les poivrons , la boite de tomates pelées, l'ail.
Versez le verre de vin blanc ,200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn.
Ajoutez éventuellement 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.co

## Poulet au Boursin 8 PP 8 SP

Moulinex cookeo **Poulet au boursin cuisine**

WW 8 pp

Karine Radman

**Ingrédients :**

Pour 6 personnes

- 550 gr d'escalopes de poulet coupés en morceaux,
-800 gr de courgettes coupées en des
-200 ml d'eau avec un bouillon de volaille
- 100 ml de vin blanc
- 180 gr de pâtes
- 100 gr de bacon coupe en mini aiguillettes ou des allumettes de bacon déjà faites.

Mettre tout au cookeo en remuant pour mélanger et mettre mode cuisson rapide 10 min.
Et a la fin de la cuisson mettre un pot de 245 gr de boursin cuisine light et déguster .

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

## Poulet au cola 4 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

**Poulet au cola**

**Ingrédients pour 4 personnes**
**400 g d'escalope de poulet**
**2 cuillères à café d'huile d'olive**
**Sel**
**Poivre**
**2 citrons**
**150 ml de cola**
**100 ml d'eau**
**1 cuillère à soupe de gingembre moulu**

**Préparation**
**Mode dorer**
**Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .**
**Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau**
**Ajoutez le gingembre et mélangez.**
**Versez le jus de citron .**
**Salez et poivrez .**
**Cuisson rapide ou sous pression**
**Programmez 5 mn . Servez chaud .**

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Cookeo Moulinex

## Poulet pommes de terre au cidre 4 PP

### Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g pommes de terre entières

400 g de pommes pelées et coupées en 4

3 échalotes émincées

60 cl de cidre brut

4 cuillères à café de beurre

Herbes de Provence

Persil

Sel et poivre

### Mode « Dorer »

Mettez le beurre dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet quelques minutes Réservez.Faites revenir les pommes, puis les échalotes

Arrêtez le mode « Dorer » Versez dans la cuve le cidre et tous les autres ingrédients sauf le persil, mélangez. Déposez les cuisses de poulet par-dessus

**« Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »**
**Démarrer la cuisson - 20 minutes -**

Servir saupoudrer de persil

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecette-

## Poulet au citron wwatchers 5 PP 7 SP

# Poulet au citron wwatchers

**Préparation 10 mn  Cuisson 10 mn  Propoints 5  Calories 242**

## Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
2 citrons
100 g d'oignon congelés
1 cube de bouillon de volaille
200 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

## Préparation

**Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.
Ajoutez les champignons de Paris.
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

**Mode cuisson rapide ou mode dorer**

**Programmez 10 mn**

**En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud**

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Ratatouille provencale 2PP 2 SP

ort-et-regime.com

Cookeo Moulinex

## Ratatouille provencale 2 PP

### Ingrédients pour 6 personnes

2 oignons
2 gousses d'ail
1 aubergine
1 courgette
1 poivron
1 boite de tomates concassées
1 1/2 cube de légumes
thym
romarin
pesto
sel
poivre

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Recouvrir d'eau, jusqu'à hauteur des ingrédients.

Lancer la cuisson rapide/sous pression pendant 8 minutes.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https..

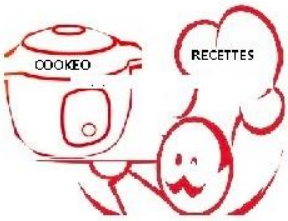
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP

Cookeo Moulinex

## Rôti de boeuf moutarde ancienne

398 CAL 10 PP 12 SP




**Ingrédients pour 4 personnes**

1 rôti de 800 g
1 verre de vin blanc sec 150 ml
150 g d'oignons congelés
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre

**Préparation**

Sélectionnez l'onglet « recettes » puis « plat » et « rôti de bœuf à la moutarde »
L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .
L'appareil se met en préchauffage .
L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile . Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.
Puis arrêtez la fonction dorer et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.
Salez et poivrez .

**Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .**
**Servez chaud**

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorec

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP

Cookeo Moulinex

Rôti de porc pommes et cidre

## Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc
200 g de champignons de Paris congelés
3 pommes coupées en morceaux
100 g d'oignons congelés
330 ml de cidre
1 verre d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche

## Préparation

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.
Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux.
Versez le cidre et le verre d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez, poivrez selon votre convenance.

## Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn. Servez chaud.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cook

# Rôti de porc au cidre 4PP 10 SP

Cookeo Moulinex

**Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP**

**Ingrédients pour 6 personnes**

1 rôti de porc dans le filet (480 gr)

2 échalotes

6 petites pommes

1 petite boite de champignons de Paris émincés

3 cc de margarine végétale à 60 %

33 cl de cidre brut

1 bouquet garni

1 cc de fond de veau

3 CS de crème à 5%

Sel poivre

**Mode dorer**

Faire dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes .Puis mettre tous les ingrédients

**Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes**

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

## Risotto aux champignons 5PP 7 SP

Moulinex cookeo **Risotto aux champignons**

WW 5PP

Magali Guievarc'h

**Ingrédients :**

pour 2 personnes

250gr champignons de Paris
3CC margarine à 60%
1 oignon
120gr riz rond à risotto
50CL de bouillon de volaille (1 tablette)
4 ST Môret Ligne et Plaisir de 18g
1CS de basilic frais ciselé
2 barquettes de dés d'épaule dégraissée (150gr)
Ser, Poivre

Rincer et essuyer les champignons, les émincer en lamelles.
Chauffer 1 CC de margarine dans une sauteuse, saisir les champignons 2mn, saler et poivrer : les garder un peu croquants. Réserver
Hacher l'oignon. Rincer le riz.
En mode dorer : Faire chauffer 2CC de margarine, y faire dorer l'oignon, sans le faire dorer.
Ajouter le riz et le faire nacrer 2mn.
Mouiller avec le vin blanc et le faire réduire (toujours en mode dorer).
En mode cuisson rapide, verser le bouillon de volaille, mélanger pendnt 15 à 20mn.
Si il reste du jus, tamiser.
Ajouter le St Môret et parsemer de basilic.
Mélanger. Incorporer les dés d'épaule et les champignons, mélanger délicatement. Rectifier l'assaissonnement en sel et poivre si nécessaire.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

## Risotto jambon ww 9 PP 9SP

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

Cookeo Moulinex

# Risotto jambon wwatchers

**Ingrédients 4 personnes**

240 gr de riz
1 verre de vin blanc
400 gr de dés de jambon
200 gr de champignons de Paris congelés
Sel, poivre
1 cube de bouillon de bœuf

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

**Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide** 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).
Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

*

# Steak de porc au vin blanc 3 PP  7 SP

Cookeo Moulinex

Steaks de porc au vin blanc

## Ingrédients pour 4 personnes

400  steaks de porc
125 ml de  vin blanc
200 g de carottes congelées
40 g d'oignons
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
Sel , poivre
Huile d'olive
60 g de crème fraîche
150 ml d'eau.

**Préparation**

**Mode dorer**

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.
Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.
Versez le vin blanc.
Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

**Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

**Programmez 8 mn de cuisson rapide .**

**En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche.**

**Servez chaud.**

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com

# Spaghettis aux asperges 9 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

## Spaghettis aux asperges 9 PP

### Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon
180 g de spaghettis
1 cube de bouillon de boeuf
Paprika
200 g d'asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)
200 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

### Préparation

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris . Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients). Saupoudrez de paprika.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2) .
En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche
Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com
http://www.recettesrapidesfaciles.com/

# Spaghettis au thon  7PP 6 SP

Cookeo Moulinex

**Spaghettis thon weight watchers 7PP 6 SP**

**Ingrédients pour 5 personnes**

350 g de spaghettis (70 g par personnes)
1 grosse boite de thon
1 petite boite de tomates concassées ou pelées
100 g d'oignons congelés ou frais
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 1 gousse d'ail
Sel
Poivre
300 ml d'eau

**Préparation**

**Mode dorer**

Faites revenir les oignons et l'ail dans la cuve avec l'huile d'olive.
Ajoutez au bout d'une minute le thon et faites le revenir 1 mn.
Versez les tomates concassées.
Ajoutez les spaghettis coupés en 2
Versez l'eau.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeore

# Tomates farcies  6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

## Tomates farcies weight watchers

Calories: 273 (1 part)  ProPoints: 6 (1 part) Cuisson 8mn

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande  hachée
1 cube de bouillon de bœuf
curry
5 tomates
100 g d'oignons congelés
1 tranche de pain
1 œuf
Sel
Poivre
2 cuillères à café de persil déshydraté

### Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.
Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier
Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.
Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.
Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.
Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo.
Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cook

# Tomates farcies au champignons 4 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

**Tomates farcies champignons weight watchers**

**Préparation** 10 *mn* ***Cuisson*** 8 mn **Propoints** 4 **Calories 189**

## Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché
5 tomates
100 g d'oignons congelés
100 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
1 cube de bouillon de boeuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

## Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux
Evidez les tomates . Placez la chair des tomates ,les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.
Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail et la viande hachée.
Salez et poivrez.
Farcissez les tomates creusées .Placez les dans la cuve .

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/

Cookeo Moulinex

# Trio de poivrons en sauce wwatchers 2PP

## Ingrédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
2 oignons émincés
1/2 petite boîte de concentré de tomates
20 gr de Margarine allégée
50 ml d'eau

## Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

Ajouter ensuite les autres ingrédients.

**Mettre en cuisson rapide/sous pression** pendant 4 minutes.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http

# Veau Marengo 4PP 5 SP

Cookeo Moulinex

## Veau Marengo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon
1 échalote
2 carottes (ou +)
1 Cuillère à café de margarine à 60 %
320 gr veau en morceaux
1 Cuillère à café de fond de veau
200 ml de vin blanc sec
200 ml d'eau
1 bouquet garni
1 Cuillère à soupe de maïzena
3 Cuillères à soupe de concentré de tomat
1 boîte de champignons de Paris (400 gr)
1 cuillère à café de persil haché
Sel, poivre

### Préparation :

**Mode dorer**

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande .
Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.
Saupoudrez de persil haché .
Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau .Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 18 mn .
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/coo