270 RECETTES COOKEO

LETTRE A 11
LETTRE B..... 14
LETTRE C..... 25
LETTRE D 69
LETTRE IJKL..... 105
LETTRE MNOP 112
QRST 154
UVWXYZ..... 212
WEIGHT WATCHERS..... 214

https://www.facebook.com/coo

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

LETTRE A 11

Artichauts sauce au thon 11

Aiguillettes de canard à l'échalote 12

Aiguillettes de canard au miel 12

LETTRE B 14

Blanquette de veau 14

Blanquette de dinde 15

Boeuf carottes maison 16

Boeuf mode maison 17

Boeuf sauté aux oignons 18

Boeuf moutarde 19

Boulettes bœuf bourguignonnes 20

Boulettes bœuf champignons 21

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons 21

Boulettes de boeuf paprika et riz 22

Blanquette de porc 23

Blé aux légumes 24

Boulgour à la tomate 25

LETTRE C 25

Carottes bolognaise 26

Cassoulet maison JP 26

Couscous boulettes express 27

Couscous aux épices douces 28

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

Colombo de sauté de porc 29
Coquillettes à la vache qui rit 29
Côtes de porc champignons curry....30
Côtes de porc sauce charcutière 30
Côtes de porc haricots verts- 31
Côtes de porc tomates....32
Crépinettes sauce curry 33
Côte de porc champignons curry 33
Crépinettes au paprika 35
Crépinettes de porc à la tomate 35
Cailles au vin rouge....38
Curry poulet....38
Cuisses poulet haricots verts 39
Cuisses de poulet poivron courgettes 40
Cuisse de dinde pommes de terre version 1 41
Cuisse de dinde à la moutarde 41
Coquillettes saumon....42
Coquillettes à la vache qui rit 43
Cuisses de poulet au vin rouge 43
Cuisses poulet poivrons courgettes 44
Cuisses de poulet aux champignons 45
Cuisses poulet poivron courgettes....46
Colombo de sole....46
Coquillettes aux médaillons de saumon 47
Curry de limande 48
Carottes crème fraîche paprika 49
Carottes aux oignons....50
Courgettes bolognaise 50
CURRY DE LEGUMES 52
CONFITURES 53
Confiture pommes orange....54
Confiture de pommes....55

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

Compote abricots 56
Compote pommes ananas 57
Compote pommes pêches....58
Compote pommes orange 58
Compote pommes poires....59
Compote pommes spéculoos....60
Compote 3 fruits....61
Compote pommes fraises cookeo....62
Crème légère au chocolat 64
Crème dessert minute....65
Crème au chocolat blanc 67
Crème légère vanille 68
LETTRE D 69
VOLAILLES/GIBIERS 69
Dinde à la crème fraîche....69
Duo de fleurettes aux dés de jambon....70
Emincés de poulet à la tomate ww....70
Escalopes de poulet haricots verts....71
Escalopes de dinde brocolis....73
Escalope de dinde Stoganoff 74
Escalopes de poulet basquaise 74
Escalopes poulet tomate 75
Escalopes poulet moutarde 76
Escalopes porc brocolis....77
Encornets à la tomate et aux poivrons 78
Duo fleurettes aux dés de jambon 81
Foie de volaille aux pommes 87
Foie gras en ballotins....87
Filet mignon bourguignon 88
Filet mignon tomates....89
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Farfalles tomates....89
Gésiers et foies de volailles au Banyuls....90
Gratin spaghettis jambon....90
Gratin chou fleur jambon....91
Gratin pommes de terre carottes....92
Gratin de chou fleur....93
Gratin spaghettis jambon....94
Filets de saumon poireaux....97
Filets de poisson au curry....99
Flan au crabe....100
Flan thon tomates....101
Gâteau à l'abricot....102
Gâteau au yaourt....103
Gâteau au chocolat au Banania....104
Glace au Nutella....105
LETTRE IJKL....105
Jarret de boeuf au vin rouge....106
Lapin à la moutarde....108
Lentilles merguez....108
Longe de porc et pommes de terre....109
Longe de porc à la moutarde....110
Longe de porc à la tomate....111
Longe de porc au curry....111
Longe façon bourguignon....112
LETTRE MNOP....112
Œufs brouillés oignons....113
Œufs brouillés champignons....114
Œuf cocotte saumon....115
Œufs cocotte jambon Boursin....116
Œuf cocotte viande hachée....117

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

Magrets de canard 118
Marmite espagnole weight watchers 119
Mousse de foie de volailles 120
Macaronis vache qui rit 120
Mincerettes de porc à la tomate 121
One pot pasta viande hachée 122
One pot pasta spaghettis bolognaise 122
One pot pasta bolognaise 123
One pot pasta poulet 124
Pâtes à la crème fraîche 125
Pennes dinde citron 126
Paupiettes de porc tomates 126
Paupiettes de porc à la tomate 127
Pintade Aux champignons 128
Pommes de terre raclette 128
Pommes de terre merguez 129
Pommes de terre cheddar 129
Poulet soja 130
Poulet au yaourt 131
Poulet aux 3 légumes 132
Poulet petits pois pâtes 132
Poulet paprika et pommes de terre 133
Poulet entier à la moutarde 133
Poulet entier herbes de Provence 134
Poulet entier tomates champignons 134
Potée chou vert saucisses 135
Potée saucisses maison 135
Potée maison 136
Purée crevettes paprika 137
Purée knackis pommes de terre 138
Poivrons merguez 139
Poireaux pommes de terre chorizo 139
Pintade entière champignons 140

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

Moules au poireaux 140
Moules au safran 141
..... 141
Moules marinières 141
Moules à la tomate 142
Navets caramélisés 145
Poireaux vinaigrette 145
Poireaux à la moutarde 146
Purée maison 147
Purée lentilles carottes 147
Purée de pommes de terre saint agur 148
Moelleux au chocolat Moulinex 149
Mousse au chocolat 150
Œufs lait coco 152
Oeufs au lait au chocolat 153
Pots de crème au chocolat 154
QRST 154
Raviolis Boursin 155
Raviolis tomates express 156
Ratatouille express aux dès de jambon 156
Risotto porc au curry 158
Riz bolo express 159
Riz brocolis mais 160
Riz champêtre chorizo 161
Riz à la bolognaise 162
Riz jambon poireaux 163
Rognons à la tomate 164
Rognons au vin rouge 165
Rôti de porc lentilles 166
Roti de porc froid 167
Roti de boeuf moutarde 168

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

Rôti de porc au cidre....168
Rôti de porc à la moutarde....169
Rôti de veau au vin rouge....170
Sauté de porc à la tomate....171
Saucisses chou-fleur....172
Spaghettis dinde moutarde....173
Spaghettis steaks hachés tomates....174
Spaghettis steaks hachés moutarde....175
Spaghettis Bourguignone....176
Spaghettis bolognaise maison....177
Spaghettis poulet courgettes....177
Spaghettis poulet olive....178
Spaghettis vache qui rit Leerdamer....178
Steaks hachés moutarde....179
Steaks hachés 3 légumes....179
Steaks hachés haricots verts....180
Tomates farcies....181
Quiche moules poireaux....182
Risotto filets de sole....183
Risotto de colin à la crème fraîche....184
Risotto dés de lotte....185
Risotto saumon poireaux....186
Riz Moules gambas....187
Saint Jacques aux poireaux....190
Terrine thon tomates....191
Thon à la tomate....191
Poireaux sauce curry....192
Riz aux 3 légumes....193
Risotto menthe citron....194
Riz cantonais....195
Salsifis provencale....196

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

Salade haricots verts champignons....197
Salade tomates lentilles....198
Sauce Roquefort au cookeo....198
Riz au lait à la vanille....203
Semoule au chocolat....205
Soupe poire sirop d'agave....205
UVWXYZ....212
Yaourt nature....213
Yaourt coulis de framboise....214
WEIGHT WATCHERS....214
Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP....215
Blanquette de dinde ww 400 CAL 11 PP 6 SP....216
Bœuf bourguignon 460 CAL 10 PP 12 SP....217
Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP....218
Champignons à la grecque 120 CALORIES 5PP 6 SP....219
Chili con carne ww 7 PP 7 SP....219
Cluchili 340 CALORIES 6 PP 6 SP....220
Côtes de porc au cidre 260 7 PP 12 SP....221
Courgettes bolognaises 4 PP 5SP....221
Courgettes farcies 225 CALORIES 5 PP 3SP....223
Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP....224
Coquillettes carbonara 220 CALORIES 5 PP 6 SP....225
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP....226
Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP....226
Couscous 14 PP 14 SP....227
Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP....228
Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP....228
Emincés de poulet à la tomate ww 250 5 PP 3 SP....229
Fausse marmite espagnole ww 9 PP 4 SP....230
Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP....231
Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP....232

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

Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP 233
Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP 234
Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SP 235
Goulash 8 PP 11 SP 236
Lentilles chorizo 415 CALORIES 9 PP 9 SP 237
Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP 237
Paëlla weight watchers 10 PP 7 SP 238
Pilons de poulet au riz VERSION 2 267 6 PP 5 SP 239
Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP 240
Porc moutarde 200 CALORIES 6 PP 8 SP 241
Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP 242
Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP 243
Poulet au citron w watchers 265 CALORIES 5 PP 5 SP 244
Ratatouille piment espelette 215 CAL 5 PP 3 SP 249
Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP 250
Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP 251
Risotto jambon ww 225 5 PP 7SP 252
Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP 254
Salade 4 graines 300 CALORIES 6 PP 6 SP 256
Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP 257
Spaghettis aux asperges 185 4 PP 5 SP 258
Spaghettis au thon 270 CALORIES 6PP 8SP 258
Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP 260
Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP 261
Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP 262
Veau Marengo 4PP 5 SP 263
Velouté champignons 220 CALORIES 5 PP 4 SP 264

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

LETTRE A

hook.com/cookeorecettes/

Artichauts sauce au thon

Cookeo Moulinex

Artichauts sauce au thon

Ingrédients pour 4 personnes

12 fonds d'artichaut congelés
1 boite de thon au naturel
2 œufs
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 citron
sel
poivre

Préparation

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn.
Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler.
Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraiche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.
Cuisson rapide
Programmez 10 mn
Egouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Placez au frigo.

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/ http://recettescookeo.net/

Aiguillettes de canard à l'échalote

Cookeo Moulinex

Aiguillettes de canard à l'échalote

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'aiguillettes de canard
2 échalotes
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 grand verre de vin rouge
1 petit pot de fromage blanc

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

Préparation
Fonction dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites dorer les morceaux d'échalotes.
Ajoutez les aiguillettes de canard. Versez le verre de vin rouge et un grand verre d'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance .
Ajoutez le pot de fromage blanc ,mélangez.
Mode cuisson rapide ou sous pression
Programmez 10 mn.
Servez chaud .

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

Aiguillettes de canard au miel

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

Aiguillettes de canard au miel & carottes

proposée par Carole Chaput

Ingrédients pour 6 personnes

2 paquets d'aiguillettes sous vide

1 oignon

2 cuillères de miel

Une noisette de beurre

Sel poivre

10 carottes

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les aiguillettes avec la noisette de beurre dans la cuve

Ajoutez les 2 cuillères de miel puis les carottes coupées en rondelles

Cuisson rapide ou cuisson sous

10 mn

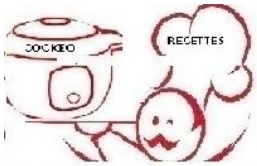
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/

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

LETTRE B

Blanquette de veau



Blanquette de veau

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de veau
1 cube de bouillon de bœuf
80 g de crème fraîche
100 ml de vin blanc
2 carottes
200 g de champignons de ¨Paris
1 oignon
200 ml d'eau
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe de farine
Sel
Poivre
Jus de citron

Préparation

Coupez et lavez les champignons de Paris en lamelles ;
Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux
Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons pendant 2 mn puis ajoutez les morceaux de viande.
Ajoutez ensuite les champignons de Paris au bout de 4 mn.
Ajoutez les carottes.
Versez le vin blanc et un bouillon composé de 200 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. Versez le jus de citron
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez le jaune d'œuf et mélangez.

Passez en mode dorer

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.
Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cookeo puis servez chaud

https://www

Blanquette de dinde

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.

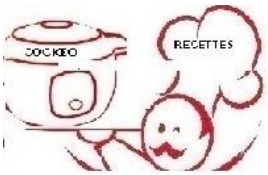
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

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.r

Boeuf carottes maison



Cookeo

Boeuf carottes maison au cookeo

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
600 g de viande à bourguignon
100 g d'oignons congelés
200 g de carottes congelées
25 cl d'eau
25 cl de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de concentré de tomates
Poivre
Sel

Préparation
Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.
Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.
Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.
Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.
Arrêtez la fonction dorer et démarrer la cuisson (le temps s'affiche automatiquement.
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

https://www.facebook.co

Boeuf mode maison

Cookeo Moulinex

Boeuf mode maison

Ingrédients pour 4 personnes

1 kilo de viande à bourguignon
100 g d'oignons congelés
500 grammes de carottes congelées
2 cuillères à café de concentré de tomate
Thym
Laurier
Poivre
250 ml de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de farine .
Huile d'olive

Préparation de ce boeuf mode maison mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faite revenir les oignons congelés puis la viande. Ajoutez ensuite les carottes, versez le verre de vin rouge, versez ensuite l'eau avec le cube de bouillon de boeuf.
Poivrez et ajoutez le thym et le laurier.
Passez en cuisson rapide et programmez 45 mn . Quand la cuisson est terminée, ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et 2 cuillères à café de farine pour épaissir la sauce servez chaud.

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

http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-boeuf-mode-maison

https://www.facebo

Boeuf sauté aux oignons

Cookeo

Moulinex

Bœuf sauté aux oignons

282 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
200 g de carottes
3 oignons
½ cuillère à café de gingembre
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de sucre
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d 'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis la viande.
Ajoutez le vinaigre de cidre , la sauce soja ,le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.
Ajoutez les carottes.
Versez les 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud avec un féculent de votre choix.

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/ http://recettescookeo.net/

Boeuf moutarde

Cookeo Moulinex

Boeuf moutarde rôti

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf 800 g
250 ml de vin blanc
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 g d'oignons congelés

Préparation

Allumez votre appareil . Sélectionnez "recette "puis" plat "puis "rôti de bœuf". Précisez le nombre de personnes.
Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.
Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.
Sortez de la la fonction "dorer" puis .Commencez par versez le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

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

http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-boeuf-moutarde-a-essayer-moderation

Boeuf moutarde (bourguignon)

https://www.facebook

Cookeo Moulinex

Boeuf moutarde (bourguignon)

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande à bourguignon
2 cuillères à soupe de Moutarde
300 g de carottes en rondelles congelées
100 g d'oignons congelés
200 g de Champignons de Paris congelés
Poivre
250 ml de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
Huile d'olive

Préparation

En position "dorer"
Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons .Ajoutez la viande .
Ajoutez ensuite les champignons,les carottes.
Emiettez le cube de bouillon de boeuf,versez le vin rouge et l'eau dans la cuve.
Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde ,salez et poivrez

Cuisson rapide 45 mn

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

Boulettes bœuf bourguignonnes

Cookeo Moulinex

Boulettes boeuf Bourguignones

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf
300 g de carottes
100 g d'oignons
1 petite boite de tomates pelées
1 cube de bouillon de bœuf
1 petite boite de champignons de Paris
4 cuillères de Concentré de tomates
Sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.
Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.
Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

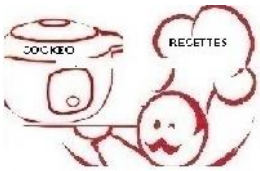
Cuisson rapide
Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.
Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse.
Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.
Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

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/ http://recettescookeo.net/

Boulettes bœuf champignons



Cookeo

Boulettes de bœuf aux champignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de bœuf
15 boulettes de bœuf
Paprika
Sel
Poivre
4 cuillères à café de concentré de tomates

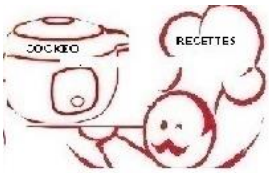
Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons, les boulettes de bœuf.

Emiettez le bouillon de bœuf dans la cuve et versez de l'eau (500 ml). Saupoudrez de paprika

Programmez la fonction cuisson rapide 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons



Cookeo

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

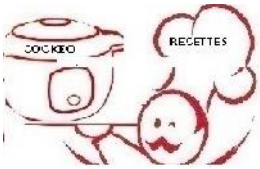
Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à café de concentré de tomates
200 g de poivrons congelés
400 g de coquillettes
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
1 petit verre de vin blanc
Poivre

mode "dorer"
Verser l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les oignons ,les poivrons, les boulettes de bœuf. Ajoutez les les coquillettes,le verre de vin blanc, le bouillon de cube. Poivrez.
Recouvrez d'eau.
Mélangez avec 2 cuillères à café de concentré de tomates.
Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes .
Ouvrez votre cookeo et servez chaud.

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

Boulettes de boeuf paprika et riz



Cookeo

Boulettes de boeuf paprika et riz

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

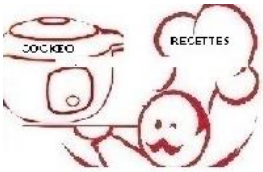
Ingrédients pour 4 personnes

15 boulettes de bœuf
300 g de champignons de Paris congelés
300 grammes de riz
200 grammes d'oignons congelés
1 petite boîte de tomates entières pelées
Paprika
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation
Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve
Faites dorer les oignons congelés , les boulettes de bœuf.
Ajoutez ensuite les champignons et le riz puis saupoudrez de paprika. Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Passez en mode de cuisson rapide et programmez 10 minutes .Servez chaud.

https://www.facebook.com/

Blanquette de porc



Cookeo

Blanquette de porc

Jean-Philippe Rousseau

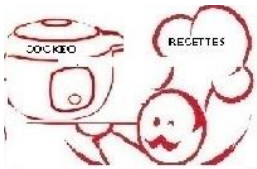
Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
4 escalopes de porc
1 pot de fromage banc 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
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.

https://www.facebook.c

Blé aux légumes



Blé légumes express

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de blé
1 oignon
2 tomates
1 carotte
200 g de poivrons congelés en lanières
1 petite boite de concentré de tomates
2 cuillères à café soupe d'huile d'olive.
Sel
Poivre

Préparation

Découpez l'oignon en morceaux.
Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.
Epluchez et coupez la carotte en rondelles.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons.
Puis ajoutez les lanières de poivrons.
Ajoutez les tomates, les rondelles de carottes.
Versez le blé, le verre de vin blanc et 400 ml d'eau.
Salez et poivrez selon votre convenance.

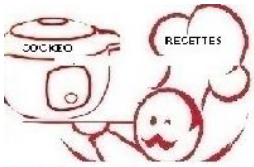
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez la boite de concentré de tomates et mélangez.
Servez chaud

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

https://www.facebo

Boulgour à la tomate



Boulgour tomates

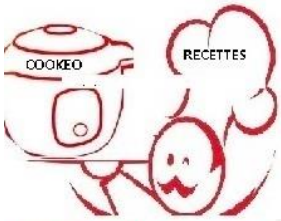
Ingrédients pour 4 personnes
280 g de boulgour
1 petite boîte de tomates pelées
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
100 ml de vin blanc
200 ml d'eau
Sel et poivre

Préparation
Épluchez votre oignon en morceaux
Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon
Ajoutez le boulgour dans la cuve puis les tomates pelées
Versez le vin blanc et l'eau
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour / 2
Servez chaud

https://www.facebo

LETTRE C

Carottes bolognaise



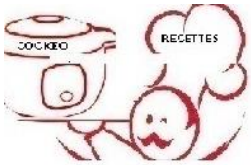
Carottes bolognaise

Ingrédients pour 4 personnes
800 g de carottes
400 g de viande hachée
200 g d'oignons
1 petite boite de concentré de tomates
2 cuillères à café de persil
1 petit verre de vin blanc
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.
Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux .
Versez le verre de vin blanc , le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez .
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la boite de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

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

Cassoulet maison JP



Cassoulet maison

JP ROUSSEAU

Ingrédients pour 4 personnes
100 g d'oignons
200 gr de lardons nature
6 saucisses de Toulouse
1 petite boîte de tomates pelées
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
8 tranches de saucisson à l'ail
500 g de haricots blancs
800 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre

Préparation
Faites tremper les haricots blancs pendant 12 heures dans l'eau

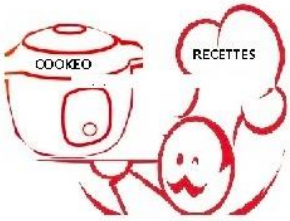
Mode dorer

Déposez dans la cuve les lardons et les saucisses.
Ajoutez ensuite les oignons et le saucisson à l'ail ;
Égouttez les haricots blancs et versez un bouillon composé de 800 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté
Ajoutez le contenu de la boîte de tomates pelées
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer 50 minutes
Quand la cuisson est terminée ajoutez le contenu de la boîte de concentré de tomates
Servez chaud

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

Couscous boulettes express

Couscous boulettes légumes express



Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de bœuf
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
Les boulettes de boeuf
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

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/ http://recettescookeo.net/

Couscous aux épices douces

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

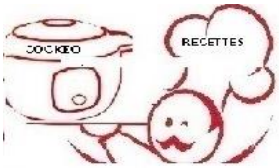
Programmez 7 mn

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

Colombo de sauté de porc



Cookeo

Moulinex

Colombo de sauté de porc au cookeo

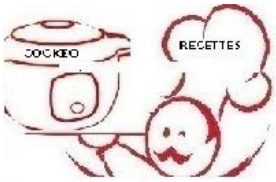
Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux
500 g de champignons de Paris congelés
500 g de carottes en rondelles congelées
1 cube de bouillon de boeuf
Poudre de Colombo
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :
Mode dorer
Versez l 'huile d'olive dans la cuve et faire revenir les morceaux de sauté de porc ,les champignons et les carottes en rondelles . Emiettez le bouillon de bœuf ,salez ,poivrez et versez de l'eau dans la cuve. Saupoudrez de poudre de Colombo. Versez de l'eau (environ 400 ml) Mélangez les ingrédients
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 15 minutes -

Coquillettes à la vache qui rit



Cookeo

Moulinex

Coquillettes à la vache qui rit

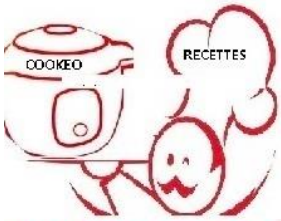
Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de coquillettes
4 tranches de jambon blanc
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
2 portions de vache qui rit

Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.
Passez en mode **cuisson rapide 5 mn** (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).
Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit ,faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

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

Côtes de porc champignons curry



Côtes porc champignons curry

250 CALORIES 6 PP 7 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc
100 g d'oignons
300 g de champignons de Paris
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml d'eau
Huile d'olive
Persil
Curry

Préparation

Faites revenir dans l'huile d'olive les côtes de porc puis les oignons .
Ajoutez les champignons .
Salez et poivrez .
Saupoudrez de persil et de curry.
Versez le vin blanc ,l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 7 mn
Servez chaud avec un féculent de votre choix

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

Côtes de porc sauce charcutière

Côtes de porc sauce charcutière

Ingrédients pour 3 personnes

3 côtes de porc
2 échalotes
1 verre de vin blanc
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillerée à soupe de moutarde
Huile d'olive
Persil haché
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
Sel
Poivre
Farine ou maizena

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .
Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.
Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

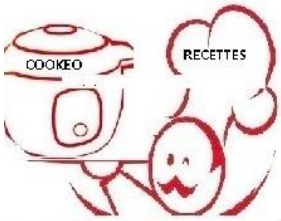
Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . 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/ http://recettescookeo.net/

Côtes de porc haricots verts-



Côte de porc haricots verts

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

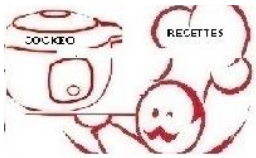
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn et fermez le couvercle
Egouttez l'ensemble de la préparation et dressez vos assiettes
Servez chaud

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

https://www.facebook.

Côtes de porc tomates



Côtes de porc à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc ou escalopes de porc

1 petite boite de tomates pelées

1 petite boite de concentré de tomates

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Enlevez le gras et les os des côtes de porc.

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve .Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Versez la boite de tomates pelées, le verre de vin blanc l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

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

http://recettescookeo.net/

https://www.facebo

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

Crépinettes sauce curry

Cookeo Moulinex

Crépinettes sauce curry

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
200 g d'oignons congelés
400 g d'émincés de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe de moutarde
250 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
Curry
Huile d'olive

Mode dorer

Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive .
Ajoutez les crépinettes. Laissez dorer 2 mn .
Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.
Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn
Repassez en mode dorer
Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.
Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .

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

https://www.face

Côte de porc champignons curry

Côtes porc champignons curry

ngrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc
100 g d'oignons
300 g de champignons de Paris
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml d'eau
Huile d'olive
Persil
Curry

Préparation

Faites revenir dans l'huile d'olive les côtes de porc puis les oignons .
Ajoutez les champignons .
Salez et poivrez .
Saupoudrez de persil et de curry.
Versez le vin blanc ,l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn
Servez chaud avec un féculent de votre choix

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

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/

Crépinettes au paprika

Cookeo Moulinex

Crépinettes au paprika

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
100 g d'oignons congelés
1 petit verre de rosé ou de vin blanc
1 petite boîte de tomates entières pelées
Huile d'olive
Sel
Poivre
Paprika
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les crépinettes avec un peu d'huile et la boite de tomates entières pelées. Versez 200 l d'eau et le cube de bouillon de bœuf.Saupoudrez de paprika.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

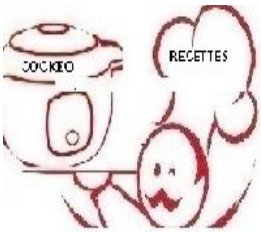
Programmez 15 mn
Servez chaud

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

Crépinettes de porc à la tomate

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

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



Cookeo

Crépinettes de porc à la tomate

Jean-philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
100 g d'oignons congelés
300 g de champignons de Paris congelés
2 Echalotes
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
Concentré de tomates
Huile d'olive

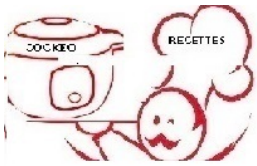
Préparation

Mode dorer versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes et les crépinettes
Ajoutez les champignons de Paris
Versez le vin blanc ,émiettez le cube de bouillon de bœuf, ajoutez de l'eau
Programmez 15 mn de cuisson rapide
Ouvrez le couvercle en fin de cuisson et déposez des cuillères de concentré de tomates
Servez chaud

https://www.facebook.com

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

Cailles au vin rouge



Cailles vin rouge

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

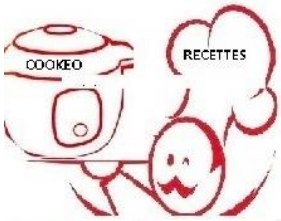
Ingrédients pour 4 personnes
4 cailles
200 g de carottes
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons
Huile d'olive
Ail déshydraté
Thym
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de maïzena
200 ml de vin rouge
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation
Mélangez la maïzena avec de l'eau

Mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cailles sur toutes leurs faces. Puis faites de même avec les oignons
Ajoutez les carottes, les champignons de Paris.
Salez, poivrez. Saupoudrez de thym. Ajoutez une cuillère à café d'ail.
Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau ; 200 ml de vin rouge et du cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez entre 20 et 30 mn
Repassez en mode dorer. . Réservez les cailles puis ajoutez 2 cuillères à soupe de maïzena. Quand la sauce a épaissi replongez les cailles dans la cuve et laissez mijoter 2 mn
Servez chaud

Curry poulet



Curry poulet

225 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes
400 g d'escalope de poulet
1 boite de tomates pelées
100 g d'oignon
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
2 cuillères à café de curry
Herbes de Provence
Persil
1 petite boite de concentré de tomates
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez les escalopes de poulet coupées en morceaux.
Ajoutez la boite de tomates pelées . Saupoudrez de curry, d'herbes de Provence et de Persil .
Versez le vin blanc et l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance .

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez du concentré de tomates pour épaissir la sauce .
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/ http://recettescookeo.net/

Cuisses poulet haricots verts

Cookeo

Moulinex

Cuisses poulet haricots verts

Ingrédients pour 2 personnes

2 cuisses de poulet
400 g de haricots verts
100 g d'oignons congelés
Herbe de Provence
1 cube de bouillon de boeuf
400 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.
Ajoutez les haricots verts. Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

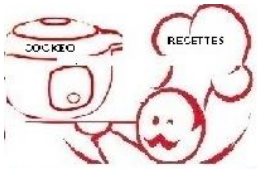
Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn

Servez chaud

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

https://www.facebook.com

Cuisses de poulet poivron courgettes



Cuisses poulet poivrons courgettes

Ingrédients pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
300 g de poivrons
300 g de courgettes
1 cuillère à café de raz el hanout
400 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Mettez tous les ingrédients dans la cuve : les cuisses de poulet, les poivrons, les courgettes.
Versez l'eau. Ajoutez la cuillère à café de raz el hanout.

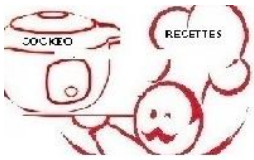
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 25 mn
Servez chaud avec de la semoule par exemple

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

https://www.fac

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

Cuisse de dinde pommes de terre version 1



Cuisse dinde pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde
1 oignon
1 petit verre de vin blanc
Thym
1 cuillère à soupe de moutarde
Poivre
Sel
300 ml d'eau
1 cube de bouillon de volaille
6 pommes de terre
1 petite boîte de champignons de Paris
1 petite boîte de tomates pelées

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.
Faites dorer ensuite les oignons ;Versez le verre de vin blanc et les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille. Salez et poivrez

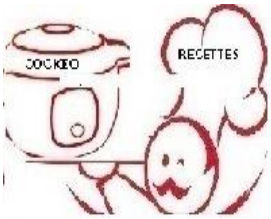
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 minutes
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les champignons la boîte de tomates pelées et les pommes de terre que vous avez épluchées pendant la cuisson de la cuisse de dinde .
Reprogrammer 15 minutes de cuisson ; Au bout des 15 mn ouvrez votre cookeo et ajoutez la cuillère à soupe de moutarde mélangez et servez chaud.

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

http://recettescookeo.net/

Cuisse de dinde à la moutarde



Cookeo

Moulinex

Cuisse de dinde à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

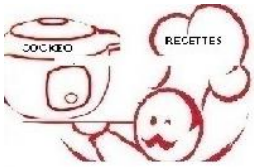
1 cuisse de dinde
1 verre de vin blanc
2 tomates
Paprika
2 cuillères à soupe de crème fraiche
2 cuillères à soupe de moutarde
100 g d'oignons congelés
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
sel
poivre
moutarde

En mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude versez les oignons pour les faire dorer .
Faites dorer ensuite la cuisse de dinde. Ajoutez les tomates coupées en quartier.
Versez de l'eau , le verre de vin blanc. Saupoudrez de paprika.
Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez .
Programmez la **cuisson rapide 40 mn**
Ajoutez les cuillères de moutarde et de crème fraîche
Découpez votre viande et servez chaud.

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

Coquillettes saumon



Coquillettes saumon

-

Ingrédients pour 4 personnes
Coquillettes 240 g
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 millilitres de vin blanc
500 millilitres d'eau
Sel et poivre
120 g de saumon fumé

Préparation
Coupez le saumon en morceaux déposez-le dans la cuve
Ajoutez les coquillettes versez le verre de vin blanc et l'eau.
Salez et poivrez
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et les deux cuillères à soupe de crème fraîche.
Servez chaud

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

https://www.face

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

Coquillettes à la vache qui rit

Coquillettes à la vache qui rit

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de coquillettes
4 tranches de jambon blanc
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
2 portions de vache qui rit

Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.
Passez en mode **cuisson rapide 5 mn** (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).
Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit ,faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

Cuisses de poulet au vin rouge

https://www.facebook

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet au vin rouge

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

1 petite boite de concentré de tomates

200 g de champignons de Paris

100 g d'oignons congelés

300 ml de vin rouge

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses puis les morceaux d'oignons .

Réservez les cuisses de poulet et faites revenir les oignons et les champignons de Paris .

Redéposez les cuisses de poulet dans la cuve et ajoutez le vin rouge, le bouillon d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

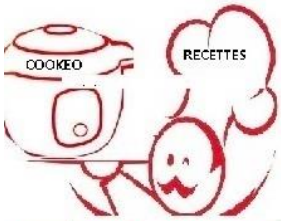
Programmez 20 mn de cuisson .Quand la cuisson est terminée réservez les cuisses dans un plat qui va au four .

Ajoutez la boite de concentré de tomates dans la cuve et mélangez. Versez la sauce sur les cuisses de poulet.

Enfournez pendant 10 mn à 180 degré. Servez chaud .

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

Cuisses poulet poivrons courgettes



Cuisses poulet poivrons courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
300 g de poivrons
300 g de courgettes
1 cuillère à café de raz el hanout
400 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans la cuve : les cuisses de poulet, les poivrons, les courgettes.
Versez l'eau. Ajoutez la cuillère à café de raz el hanout.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

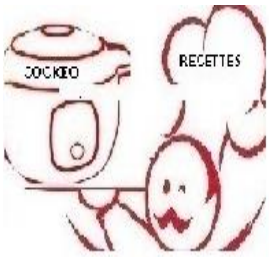
Servez chaud avec de la semoule par exemple

Cookeo Moulinex

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/ http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet aux champignons



Cookeo

Cuisses de poulet aux champignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

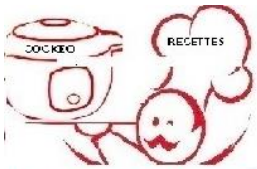
Ingrédients pour 5 personnes

5 cuisses de poulet
1 verre de vin blanc
200 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de poule
1 oignon
Poivre
Sel

Découpez l'oignon en morceaux.
Allumez votre cookeo et positionnez vous en position manuelle puis ajoutez les ingrédients un par un.
Commencez par les oignons .puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet .Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez .Plongez le cube de bouillon de poule.
Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;
Passez en **cuisson rapide** pour une programmation de 25 mn .Choisissez départ immédiat ou différé.
Servez chaud avec un légume de votre choix.

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

Cuisses poulet poivron courgettes



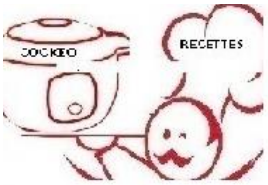
Cuisses poulet poivrons courgettes

Ingrédients pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
300 g de poivrons
300 g de courgettes
1 cuillère à café de raz el hanout
400 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Mettez tous les ingrédients dans la cuve : les cuisses de poulet, les poivrons, les courgettes.
Versez l'eau. Ajoutez la cuillère à café de raz el hanout.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 25 mn
Servez chaud avec de la semoule par exemple

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

Colombo de sole



Cookeo

Colombo de sole

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de sole tropicale
100 g de champignons de Paris congelés
200 g de carottes congelées
100 g d'oignons congelés
2 Cuillères à café de fumet de poisson
Poudre de colombo
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à café de moutarde
Poivre

Ajoutez les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons,les carottes.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve .

Ajoutez les 2 cuillères de fumet de poisson

Ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez de poudre de colombo,
Ajoutez les 2 cuillères de moutarde.Poivrez.

Mettez les filets de sole tropicale dans la cuve .

Programmez 10 mn de cuisson rapide. Servez chaud.

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

Coquillettes aux médaillons de saumon

Cookeo Moulinex

Coquillettes aux médaillons de saumon

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon
100 g d'oignons congelés
400 g de coquillettes
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de rosé
Poivre
Huile d'olive

Préparation

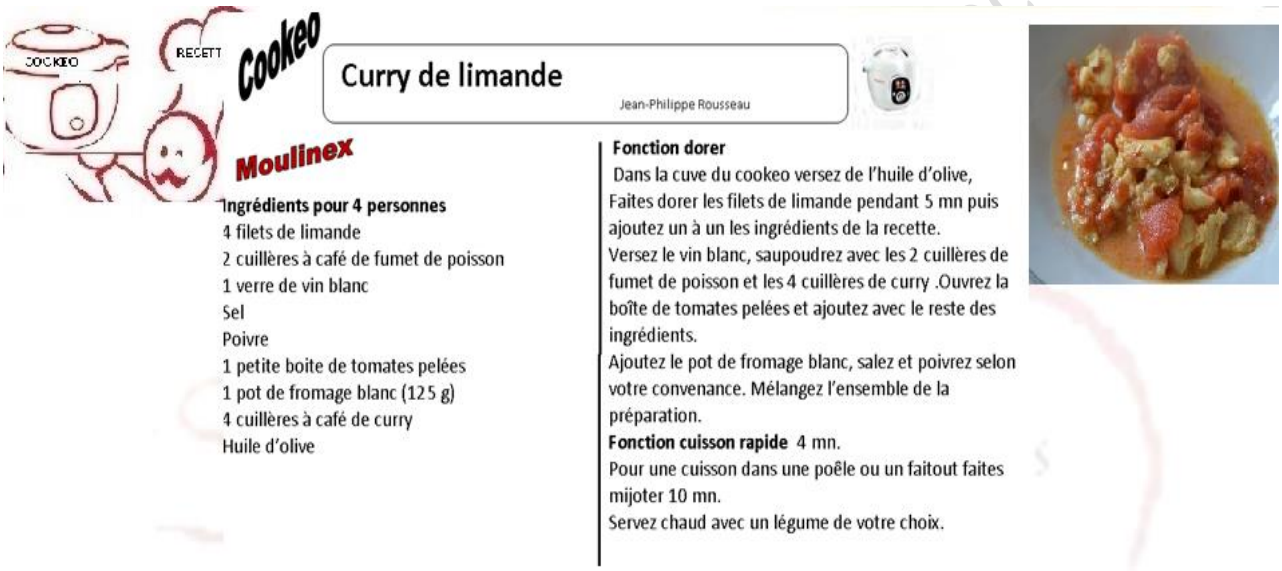
mode dorer

Ajouter de l'huile d'olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .
Versez le verre de rosé, versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .
Ajouter 2 cuillères à café de moutarde
Passez en mode cuisson rapide 5 minutes
.Servez chaud

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

https://w

Curry de limande



Cookeo

Moulinex

Curry de limande

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de limande
2 cuillères à café de fumet de poisson
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
1 petite boite de tomates pelées
1 pot de fromage blanc (125 g)
4 cuillères à café de curry
Huile d'olive

Fonction dorer

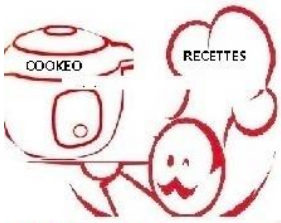
Dans la cuve du cookeo versez de l'huile d'olive,
Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients de la recette.
Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4 cuillères de curry .Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des ingrédients.
Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez l'ensemble de la préparation.

Fonction cuisson rapide 4 mn.

Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.
Servez chaud avec un légume de votre choix.

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

Carottes crème fraîche paprika



Carottes Crème fraîche paprika

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de carottes
150 g de jambon fumé ou jambon fumé râpé
200 ml de crème fraîche liquide
100 g d'oignons
Paprika
1 jaune d'œuf
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Coupez les carottes en rondelles et déposez les dans le panier vapeur.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn
Quand la cuisson est terminée enlevez le panier vapeur et videz la cuve .

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons .
Ajoutez le jambon fumé
Ajoutez les carottes.
Salez ,poivrez ,saupoudrez de paprika .
Ajoutez la crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde. Mélangez .
Déposez le jaune d'œuf et mélangez .
Servez chaud .

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

Carottes aux oignons

Cookeo

Carottes aux oignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

100 g d'oignons congelés
300 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 m d'eau

Préparation

« **Fonction ingrédients** » puis « **légumes et fruits** » puis « **carottes** » choisissez enfin « **rondelles** »
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites **ok** avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Réservez les carottes en sortant le panier du cookeo .
Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez avec un féculent de votre choix par exemple ou tout simplement chaud .

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

http://recettescookeo.net/

Courgettes bolognaise

https://www.facebook.c

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

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

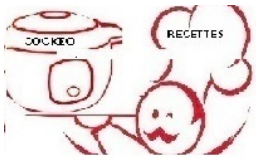
Démarrez la cuisson 5 minutes

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

https://www.facebook.com/

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

CURRY DE LEGUMES



Curry de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon
3 courgettes
3 tomates
1 aubergine
3 pommes de terre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre
Curry
1 branche de persil
2 carottes
1 cube de bouillon de bœuf
50 ml de vin blanc
200 ml d'eau

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

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.
Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et rincez les sous l'eau.
Lavez l'aubergine et les courgettes puis coupez-les en rondelles ou en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.
Ajoutez les morceaux de tomates au bout de 2 mn de fonction dorer
Ajoutez les courgettes et les morceaux d'aubergine et les pommes de terre.
Ajoutez les carottes
Salez et poivrez
Saupoudrez de curry.
Versez 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Versez 50 ml de vin blanc.
Ajoutez le persil ciselé.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

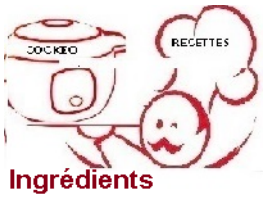
https://www.facebook.

CONFITURES

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

Confiture pommes orange

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



Confiture pommes orange

Ingrédients
1 kg de pommes
1 orange
700 g de sucre spécial confiture
Zeste d'orange

Préparation
Epluchez et coupez les pommes en morceaux.
Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux. Râpez quelques morceaux de zeste.
Déposez les morceaux de pommes , d'orange et le zeste dans la cuve.
Ajoutez le sucre et mélangez.

Mode dorer
Mélangez de temps en temps jusqu'à ébullition.
Laissez à ébullition pendant 5 mn puis éteignez votre cookeo.
Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.
Versez la préparation des pots à confiture . Vissez le couvercle et retournez les pots.
Laissez refroidir à l'air libre.

Confiture de pommes

Cookeo
Moulinex

Confiture de pommes

Ingrédients pour 4 ou 5 pots

1 kg de pommes coupées

700 g de sucre pour confiture

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

Préparation
Mode dorer

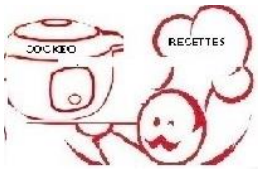
Mettez le pommes coupées dans la cuve. Ajoutez le sucre et mélangez.

Quand le mélange arrive à ébullition laissez en position dorer pendant 5 mn.

Arrêtez votre cookeo et mixer la préparation.

Versez la préparation dans des pots de confiture, fermez avec les couvercles et retournez les pots

Compote abricots



Compote d'abricots

Ingrédients pour 3 pots

1 kg d'abricots /50 g de sucre/50 ml d'eau

Préparation

Lavez les abricots et coupez en 2 pour enlever les noyaux.

Déposez les morceaux d'abricots dans la cuve.

Versez 50 ml et 50 g de sucre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

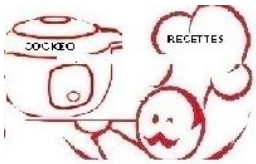
Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation mixée dans des pots à confiture. Vissez le couvercle et retournez les pots.

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/ http://recettescookeo.net/

Compote pommes ananas



Compote pommes ananas

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients

500 g de pommes épluchées
300 g de morceaux d'ananas (congelés ou frais)
50 ml d' Eau

Préparation

Lavez et épluchez vos pommes

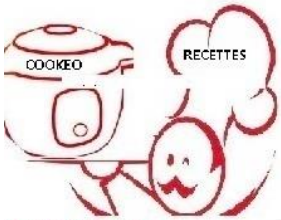
Allumez Cookeo . Sélectionnez « recette » OK puis « dessert » OK et choisissez « compote de fruits »OK puis choisissez le nombre de personnes .Suivez ensuite les instructions pour ajoutez les ingrédients . Ajoutez les ingrédients puis faites OK . « Souhaitez vous démarrer la cuisson » faites OK pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

Arretez votre cookeo, ouvrez le couvercle et laissez refroidir . Mixez ensuite

http://recettescookeo.net,

https://www.facebo

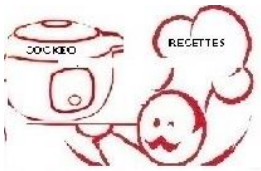
Compote pommes pêches



Compote pommes pêches

Ingrédients
600 g de pommes en morceaux
200 g de pêches coupées en morceaux
1 sachet de sucre vanillé
50 ml d'eau
Préparation
Coupez vos fruits en morceaux
Déposez les fruits dans la cuve
Versez le sucre et mélangez.
Versez l'eau .
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn
Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.

Compote pommes orange

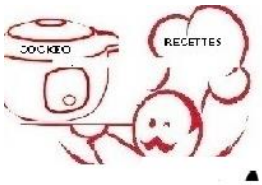


Compote pommes orange

Ingrédients
1 kg de pommes/1 orange/1 sachet de sucre vanillé/50 ml d'eau
Préparation
Epluchez et coupez les pommes en morceaux.
Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux. Râpez quelques morceaux de zeste.
Déposez les morceaux de pommes et d'orange dans la cuve.Versez le sucre vanillé et mélangez.
Versez 50 ml d'eau.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn
Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.
Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture. Si vous utilisez des pots à confiture, vissez le couvercle et retournez les pots.
Saupoudrez de zest d'orange .
Laissez refroidir à l'air libre.

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

Compote pommes poires



Compote pommes poires

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de pommes
500 g de poires
50 ml d'eau

Préparation

Lavez et épluchez les fruits. Coupez les en morceaux

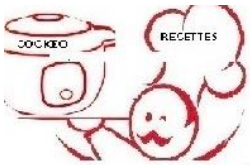
Sélectionnez « recette » puis dessert et « compote de fruits ».
Sélectionnez le nombre de personnes (2) puis ajoutez les ingrédients.
Déposez les morceaux de fuits dans la cuve
Démarrez la cuisson rapide .
Laissez refroidir et mixer l'ensemble .

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

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com

Compote pommes spéculoos



Compote pommes spéculoos

Ingrédients pour 4 personnes
700 g de pommes coupées en morceaux
8 spéculoos
50 ml d'eau

Préparation
Coupez les pommes en morceaux. Déposez les morceaux dans la cuve.
Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn de cuisson rapide
Quand la cuisson est terminée ajoutez les spéculoos que vous avez émiettés. Puis mixez l'ensemble des ingrédients. Versez la préparation dans un saladier ou un grand bol
Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

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

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

Compote 3 fruits

Compote 3 fruits

Ingrédients

600 g de pommes en morceaux
200 g de poires coupées en morceaux
200 g de pêches coupées en morceaux
50 g de sucre
70 ml d'eau

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux
Déposez les fruits dans la cuve
Versez le sucre et mélangez.
Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.
Versez dans des pots ou un saladier . Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

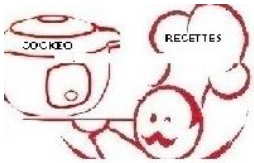
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.

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

Compote pommes fraises cookeo



Compote pommes fraises

Ingrédients pour 3 petits pots

30 g de sucre en poudre

200 g de fraises

500 g de pommes (environ 5 pommes)

50 ml d'eau

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençant par les pommes puis les fraises coupées en morceaux.

Saupoudrez de sucre .Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Ajoutez les 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn.

Mixez les ingrédients et versez dans des pots à confiture. Retournez les pots pour les rendre hermétiques.

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

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

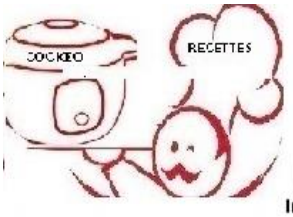
http://recettescookeo.net/

https://www.facebo

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

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

Crème légère au chocolat



Cookeo

Crème légère au chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

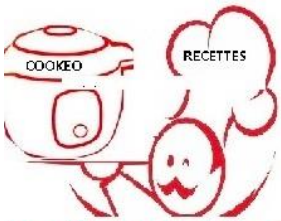
750 ml de lait
2 œufs
30 g de poudre de cacao
100 g de sucre semoule
30 g de fécule de mais

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.

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

https://www.facebook.c

Crème dessert minute



Crème dessert minute

Ingrédients pour 4 ramequins

60 g de maïzena
750 ml de lait
100 g de sucre en poudre
2 œufs
1 sachet de sucre vanillé

Préparation
Mode dorer

Versez le lait dans la cuve pour le porter à ébullition.
Pendant ce temps dans un saladier cassez les œufs et battez-les.
Ajoutez la maïzena que vous avez diluée dans un bol avec un peu d'eau tiède.
Ajoutez ensuite le sucre et le sucre vanillé.
Quand le lait est à ébullition versez la préparation du saladier dans la cuve avec le lait.
Faites cuire 2 mn
Versez le contenu de la cuve dans un saladier ou dans des ramequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

Cookeo Moulinex

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

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

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

Crème au chocolat blanc

Crème au chocolat blanc

Moulinex

Ingrédients pour 6 personnes

3 feuilles de gélatine de 2 grammes
500 ml de lait
220 ml de crème liquide
180 grammes de chocolat blanc
20 grammes de fécule de maïs

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

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la fécule de maïs en fouettant
Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide
Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition.
Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur

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

https://www.facebook

Crème légère vanille

Cookeo Moulinex

Crème vanille légère

232 Calories 5 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

70 g de sucre en poudre
2 œufs
30 g de fécule de maïs
2 cuillères à café d'arome naturel de vanille
1 sachet de sucre vanillé
750 ml de lait

Préparation de cette crème vanille

Sélectionnez l'onglet recette puis dessert. Puis crème légère au chocolat. Sélectionnez 4 personnes.Démarrez la recette Cassez les œufs et battez les . Ajoutez le sucre, le sucre vanillé. Incorporez la fécule de maîs. Versez le lait ,les 2 cuillères à café d'arôme de vanille. Faites ok ,l'appareil se met en préchauffage.Laissez cuire entre 3 et 5 mn, le lait doit commencer à frémir .Mélangez de temps en temps .
Versez la préparation dans des ramequins ou des pots . Laissez refroidir à l'air libre et déposez les ensuite les pots au frigo.

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

https://www.facebook.com

LETTRE D

VOLAILLES/GIBIERS

Dinde à la crème fraîche

Cookeo

Dinde à la crème fraîche

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
4 cuillères à soupe de crème fraîche
3 cuillères à soupe de farine
Sel
Poivre

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les champignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez les escalopes de dinde coupées en morceaux .
Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf. Salez et poivrez .
Incorporez la crème fraîche et mélangez. Passez en mode cuisson rapide pour 12 mn .
Quand la cuisson est terminée repassez **en mode dorer** puis ajoutez 3 cuillères à soupe de farine pour faire épaissir la sauce.

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

Duo de fleurettes aux dés de jambon

Cookeo Moulinex

Duo fleurettes aux dés de jambon

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

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 .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud.

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

https://www.facebook.com

Emincés de poulet à la tomate ww

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

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.

Escalopes de poulet haricots verts

https://www.facebook.com/

Escalope de poulet haricots verts

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet/800 g d'haricots verts/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cube de bouillon de bœuf/200 ml d'eau/ 1 oignon /Paprika/ Sel/ Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Déposez dans la cuve les haricots verts et les morceaux de poulet.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts et les morceaux de poulet. Rincez et essuyez votre cuve et replacez la cuve.

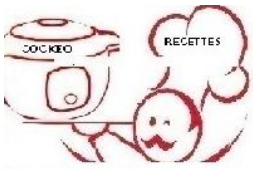
Passez en mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand 'huile est chaude faites jaunir les oignons puis ajoutez les haricots verts et les morceaux de poulet.Faites revenir 5 mn servez chaud.

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

https://www.facebook.com/

Escalopes de dinde brocolis



Escalope de dinde brocolis

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis /300 g d'escalopes de dinde/

100 g d'oignons congelés /

Sel/ Poivre/200 ml d'eau /2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur avec les brocolis.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn de cuisson.

Quand la cuisson est terminée sortez le panier vapeur de la cuve et réservez le.

Sortez la cuve du cookeo pour vider et la rincer. Replacez la cuve dans le cookeo.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites cuire la viande.

Ajoutez les oignons.

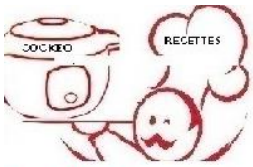
Ajoutez les brocolis faites revenir 2 mn.

Servez chaud.

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

https://www.facebook.

Escalope de dinde Stoganoff



Dinde Stroganoff

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde
100 g d'oignons congelés ou frais
200 ml de vin blanc
250 g de champignons de Paris
Sel
Poivre
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à soupe de farine
1 cube de bouillon de Bœuf
200 ml d'eau

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux, les oignons et les champignons de Paris s'ils sont frais

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les oignons.
Ajoutez la viande au bout de 2 mn
Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de champignons de Paris
Salez et poivrez selon votre convenance
Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté. Ajoutez le verre de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée **repassez en fonction dorer**
Ajoutez la crème fraîche puis les 2 cuillères à soupe de farine (rajoutez des cuillères pour plus de consistance). Faites épaissir la sauce et servez chaud .

https://www.facebo

Escalopes de poulet basquaise

Cookeo Moulinex

Escalopes de poulet basquaise

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
2 cuillères à café d'huile d'olive

Fonction dorer

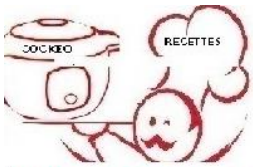
Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.
Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.
Versez un bouillon que vous avez préparez avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

Mode cuisson rapide ou sous pressin

Choisissez 15 mn .Servez chaud

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

Escalopes poulet tomate



Escalopes poulet tomate

JP ROUSSEAU

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Persil
1 petite boite de concentré de tomates

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux . Déposez les dans la cuve .
Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez au bouillon du vin blanc)
Salez ,poivrez . Saupoudrez de persil déshydraté .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson
Quand la cuisson est terminée ajoutez le contenu de la boite de concentré de tomates.
Servez chaud avec des pâtes ou des spaghettis par exemple ou pourquoi pas du riz.

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

Escalopes poulet moutarde

Cookeo Moulinex

Escalope poulet moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet
300 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 Cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de moutarde
Curry
1 petit verre de rosé ou de blanc
1 brique de crème fraîche liquide
200 ml d'eau
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les morceaux de poulet avec de l'huile d'olive dans la cuve.
Ajoutez ensuite les champignons de Paris
Saupoudrez de curry . Versez 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .
Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Quand la cuisson est terminée versez la crème fraîche et la moutarde et repassez en mode dorer pour faire épaissir la sauce

Mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de fécule de maïs mélangez à l'aide d'un fouet . Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un légume de votre choix

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

https://www.facebook

Escalopes porc brocolis

Cookeo Moulinex

Escalopes porc brocolis

220 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis
200 g d'oignons
3 escalopes de porc (400 g)
Huile d'olive
1 cube de bouillon de poule .
Sel
Poivre
Mélange 5 baies

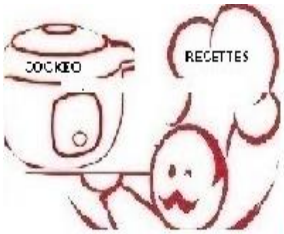
Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .
Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.
Cuisson rapide ou sous pression .
Programmez 3 mn
Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.
Redéposez la cuve dans le cookeo .
Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve .
Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .
Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .
Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .
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/ http://recettescookeo.net/

Encornets à la tomate et aux poivrons



Cookeo

Encornets à la tomate et aux poivrons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

400g d'encornets congelés
300 g de poivrons congelés
250 ml de vin blanc
4 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Ail en morceaux congelés

Placez votre appareil cookeo en **version manuel**. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé .Mélangez et versez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance. Sélectionnez la **fonction cuisson rapide** (5mn) puis choisissez soit fonction immédiate soit différée. Fermez le couvercle du cookeo et c'est parti pour la cuisson.

https://www.facebo

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

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

Duo fleurettes aux dés de jambon

Cookeo Moulinex

Duo fleurettes aux dés de jambon

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

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 .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . 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/ http://recettescookeo.net/

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

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

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

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

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

Foie de volaille aux pommes

Foies volailles cookeo aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'oignons congelés ou 2 oignons frais
3 pommes
400 g de foies de volaille
1 quart de cuillère à café de gingembre
1 quart de cuillère à café de muscade
1 cuillère à café de coriandre déshydratée
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les foies de volailles environ 1 mn puis ajoutez les oignons . Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de pommes.
Ajoutez le gingembre, la muscade, la coriandre .
Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 200 ml d'eau .

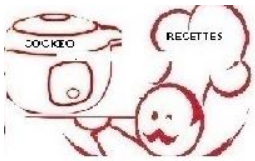
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn .

Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

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

Foie gras en ballotins



Foie gras en ballotins

Ingrédients

500 g de foie gras cru éveiné
7 g de gros sel
2 gr de poivre
120 ml de pineau des Charentes
Film alimentaire
Ficelles de cuisson

1ERE ETAPE Assaisonnement et marinade du foie gras

Salez et poivrez les lobes de foies gras sur chaque face.
Placez Les lobes de foies gras dans un récipient puis versez sur chaque face le pineau des Charentes.
Filmez le récipient puis placez au frigo pendant 12 heures

2E ETAPE Réalisez des ballotins de foie gras

Sortez vos lobes de foie gras 2 heures avant de réaliser les ballotins.
Déposez les lobes de foies gras sur du papier absorbant.
Réalisez des ballotins de foie gras (longueur 18 cm max) avec du film alimentaire et de la ficelle de cuisine aux extrémités. Serrez bien les boudins de foie gras.

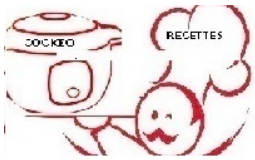
3E ETAPE La cuisson

Placez les ballotins de foie gras dans le panier vapeur du cookeo.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve.
Programmez 17 mn de cuisson rapide ou sous pression.
Pendant la cuisson préparez un récipient avec de l'eau et de la glace éventuellement. L'eau doit être très fraîche.
Quand la cuisson est terminée plongez les ballotins de foie gras dans l'eau.
Placez ensuite les ballotins de foie gras 12 heures au frigo.

https://

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

Filet mignon bourguignon



Filet mignon Bourguignon

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (600 g)
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
200 g de carottes
2 cuillères à café de maizena dilué dans l'eau
200 ml de vin rouge
200 ml d'eau
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
200 g d'oignons
1 cube de bouillon de bœuf
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons, le filet mignon
Ajoutez les carottes et les champignons puis versez un bouillon composé de 200 ml de vin rouge ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn
Quand la cuisson est terminée réservez votre filet mignon et coupez votre filet mignon en tranches .

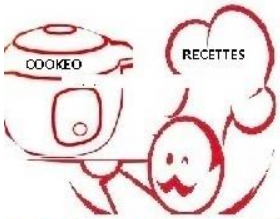
Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères de maïzena diluées dans de l'eau pour épaissir la sauce.
Ajoutez les cuillères de concentré de tomates .
Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve puis laissez mijoter 2 mn .
Servez chaud

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

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

Filet mignon tomates



Filet mignon tomates

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

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 cube les tomates pelées.
Salez et poivrez selon votre convenance et saupoudrez de curry.

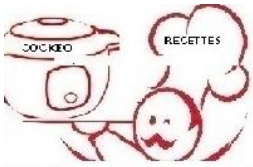
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 25 mn

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

Cookeo Moulinex

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

Farfalles tomates



Farfalles tomates

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de farfalles
1 verre de vin blanc
1 petite boîte de concentré de tomate
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de crème fraîche
Un cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre
400 millilitres d'eau

Préparation

Déposez les farfalles dans la cuve
Versez le verre de vin blanc et recouvrez d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes / 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates la crème fraîche et la moutarde .Salez et poivrez selon votre convenance

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

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

Gésiers et foies de volailles au Banyuls

Gésiers foies de volailles au Banyuls

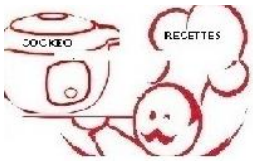
Ingrédients pour 4 personnes

300 g de gésiers de volaille
300 g de foie de volaille
1 cuillère à café de gingembre
1 demi -verre de Banyuls
200 ml d'eau
100 g d'oignons
Sel
Poivre
Baies concassées

Préparation
Mode dorer
Faites revenir les gésiers et les foies de volailles dans la cuve puis ajoutez les oignons.
Saupoudrez de curry .Salez et poivrez
Versez le verre de Banyuls et l'eau.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn .
Servez chaud

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

Gratin spaghettis jambon



Gratin spaghettis jambon

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de spaghettis
200 g de dés de jambon
100 g de gruyère râpé
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

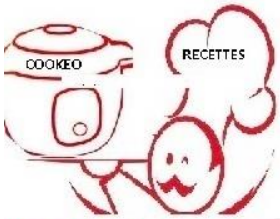
Préparation
Préchauffer votre four à 210 °
Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve
Ajoutez les dés de jambon .
Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et mélangez.
Déposez les spaghettis et les dés de jambon dans un plat qui va au four
Enfournez pour 20 mn
Servez chaud

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

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

Gratin chou fleur jambon



Gratin chou fleur jambon

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur congelé
1 cube de bouillon de bœuf
20 cl de lait
4 cuillères à soupe de crème fraîche
4 tranches de jambon
100 g de gruyère râpé
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur puis versez 500 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

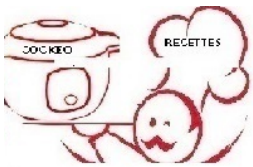
Programmez 5 mn. Pendant la cuisson mélangez le lait, la crème fraîche dans un bol ou un saladier.
Salez et poivrez selon votre convenance et ajoutez une petite cuillère de muscade en poudre.
Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et placez les dans un plat qui va au four avec le jambon coupé en morceaux.
Versez le lait et la crème fraîche sur la chou fleur. Saupoudrez avec le gruyère râpé.

Placez au four à 200° pendant 15 mn. Servez chaud

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

https://www.facebook.co

Gratin pommes de terre carottes



Gratin carottes pommes de terre

-

Ingrédients pour 4 personnes

700 gr de carottes
500 g de pommes de terre
100 g de gruyère râpé
Paprika
4 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de vin blanc
100 ml de lait
Sel poivre
600 ml d'eau

Préparation

Dans un bol préparez 100 ml de lait ,100 ml de vin blanc,4 cuillères à soupe de crème fraîche.
Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le paprika et mélangez.
Déposez dans la cuve les rondelles de carottes et de pommes de terre
Versez de l'eau dans la cuve pour recouvrir les ingrédients

Cuisson rapide ou sous pression

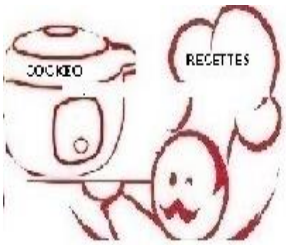
Programmez 5 minutes
Préchauffez votre four à 180°
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve
Placez les légumes dans un plat qui va au four
Versez le mélange crème fraîche lait paprika sel poivre et vin blanc
Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez
Faites cuire pendant 10 minutes à 180 degré puis passer en position grill pendant 5 minutes à pleine puissance
Servir chaud

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

http://recettescookeo.net/

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

Gratin de chou fleur



cookeo

Moulinex

Gratin de chou fleur

315 CAL 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur
1 cuillère à soupe de moutarde
200 ml de crème fraîche
Sel
Poivre
140 g de gruyère râpé
200 g d'oignons
Huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat. Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .

Préchauffez votre four à 180 ° .

Passez en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .

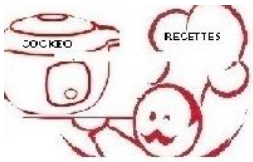
Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °

Servez chaud

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

https://www.facebo

Gratin spaghettis jambon



Gratin spaghettis jambon

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de spaghettis
200 g de dés de jambon
100 g de gruyère râpé
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Préchauffer votre four à 210 °
Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve
Ajoutez les dés de jambon .
Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et mélangez.
Déposez les spaghettis et les dés de jambon dans un plat qui va au four
Enfournez pour 20 mn
Servez chaud

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

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.

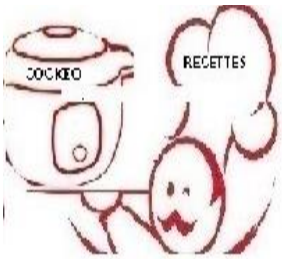
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

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

Filets de saumon poireaux

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



Cookeo

Filets de saumon poireaux

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets saumon
100 g d'oignons congelés
200 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

Mode dorer

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive.Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.
Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve ,le verre de vin blanc .
Versez 200 ml d'eau . Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide 15 MN. Servez chaud.

https://www.facebook.co

Filets de poisson au curry

Cookeo Moulinex

Filets de poisson au curry

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson
2 carottes
1 oignon
1 cuillère à soupe de curry
200 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde
1 petite boite de tomates pelées
Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.
Ouvrez la boite de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .
Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.
Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

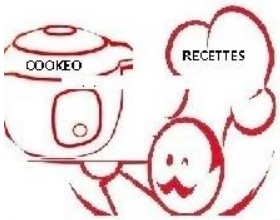
Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn
Servez chaud

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

https://www.fac

Flan au crabe



Flan au crabe cookeo

Ingrédients pour 4 pots

2 petites boites de crabe
5 œufs
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 petite boite de concentré de tomates
Sel
Poivre
Ciboulette
Persil

Préparation

Dans un saladier mélangez le crabe, les œufs, le concentré de tomates.
Ajoutez ensuite le persil, la ciboulette.
Salez et poivrez.
Versez la préparation dans des ramequins ou un moule qui va dans la cuve du cookeo.
Filmez le moule ou les ramequins.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve.
Déposez le moule ou les ramequins dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 20 mn.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.
Dégustez froid

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/ http://recettescookeo.net/

Flan thon tomates

Cookeo Moulinex

Flan thon tomates

Ingrédients pour 4 pots

1 petite boite de thon
2 œufs
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
Persil déshydraté

Préparation

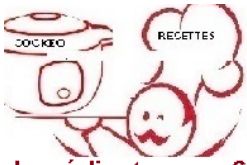
Dans un saladier déposez le thon puis cassez les œufs et mélangez.
Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
Saupoudrez de persil, salez et poivrez.
Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.
Programmez 25 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée ouvrez cookeo et laissez refroidir 15 mn.
Au bout de 15 mn mettez les ramequins dans le frigo.

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/ http://recettescookeo.net/

Gâteau à l'abricot



Gâteau abricot

Ingrédients pour 6 personnes

3 œufs/80 g de farine/300 ml d'eau /1 sachet de levure chimique / beurre 50 g/1 petite boite d'oreillons d'abricot au sirop/1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Déposez dans un moule à gâteau (18 cm max) les oreillons d'abricot
Cassez les œufs et déposez dans un saladier. Battez les oeufs .Ajoutez la farine et la levure et mélangez.
Ajoutez le sucre vanillé et le beurre fondu. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
Versez la pâte sur les morceaux d'abricot
Versez 300 ml d'eau dans la cuve.
Filmez le moule à gâteau et déposez le dans le panier vapeur.
Déposez le panier vapeur dans la cuve.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 45 mn
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre;

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

http://recettescookeo.net/

https://www.fac

Gâteau au yaourt

Cookeo Moulinex

Gâteau au yaourt

Ingrédients

1 pot de yaourt
3 pots de farine
2 œufs
2 cuillères à café d'arome vanille
1 pot de crème fraîche
1 pot de sucre
1 sachet de levure chimique
300 ml d'eau
Film alimentaire
Moule 18 cms

Préparation

Dans un saladier ajoutez le yaourt, la crème fraîche, le sucre, la farine, les œufs, le sachet de levure et les 2 cuillères à café d'arôme vanille. Beurrez le moule
Versez la préparation dans le moule. Filmez le moule.
Verse 300 ml d'eau dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez au minimum 30 mn

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

https://www.facebook.co

Gâteau au chocolat au Banania

Cookeo Moulinex

Gâteau au chocolat Banania

Ingrédients

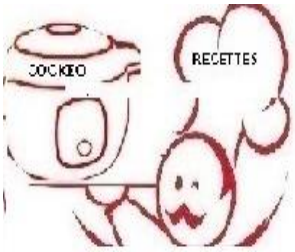
200 g de farine
200 g de chocolat en poudre Banania
50 g de sucre en poudre
1 sachet de levure
100 g de margarine
300 ml de lait

Dans un saladier versez la farine puis le lait.
Fouettez les ingrédients .
Faites fondre la margarine au micro-ondes ou dans une casserole.
Mélangez ensuite avec le chocolat en poudre Banania. Incorporez la margarine fondue puis le sucre en poudre .
Ajoutez maintenant le sachet de levure.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve . Déposez le panier vapeur , beurrer le moule .
Versez la préparation dans le moule puis le moule dans le panier vapeur.
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression 18 mn .
Laissez refroidir puis démoulez votre gâteau .

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

https://www.facebook.com

Glace au Nutella



Cookeo

Glace au Nutella

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

1 oeuf et 1 jaune
20 g de sucre
250 ml de lait
100 g de Nutella

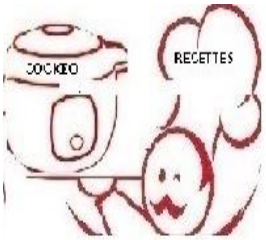
Allumez votre Cookeo et passez en **mode dorer.**

Versez le lait dans la cuve pour le faire chauffer.
Quand le lait est chaud ,versez la préparation et mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse.
Ajoutez le Nutella et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Laissez refroidir .
Versez la préparation au Nutella dans une sorbetière et laisser former la glace pendant 20 mn .

https://www.fac

LETTRE IJKL

Jarret de boeuf au vin rouge



Cookeo

Jarret de boeuf au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de jarret de boeuf
4 carottes
200 g de champignons de Paris congelés
Poivre
1 cube de bouillon de boeuf
1 oignon
Huile d'olive
250 ml de vin rouge

Préparation

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons puis les jarrets de boeuf.
Puis ajoutez les champignons,les carottes,le cube de bouillon de boeuf,le vin rouge,l'eau (250 ml).
Passez en cuisson rapide 1 heure
Servez chaud

https://www.facebook

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

Lapin à la moutarde

Cookeo

Lapin à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 5 personnes

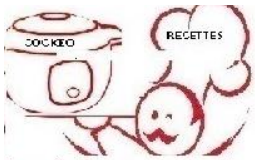
1 kg de lapin
200 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
1 verre de vin blanc
4 cuillères à soupe de moutarde
Farine
Huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer les oignons puis les morceaux de viande
Ajoutez les champignons de Paris. Verser de l'eau avec le bouillon de bœuf émietté
Verser le verre de vin blanc.
Passer en mode **cuisson rapide** et programmer 20 minutes
Réservez les morceaux de viande ,**repassez en mode dorer.**
Versez de la farine dans la cuve et mélangez. Quand la sauce a épaissi replongez les morceaux de lapin dans la cuve . Laissez mijoter 5 mn .

Lentilles merguez

https://www.facebo



Lentilles merguez

JP ROUSSEAU

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de lentilles
8 merguez
2 oignons
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel et poivre
1 cube de bouillon de bœuf
600 ml d'eau

Préparation

Coupez les oignons en morceaux

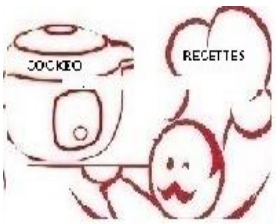
Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve, faites revenir les oignons et les merguez quand l'huile est chaude
Ajoutez les lentilles
Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn .Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud

Longe de porc et pommes de terre



Cookeo

Longe de porc et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
10 petites pommes de terre
1 verre de vin blanc
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf

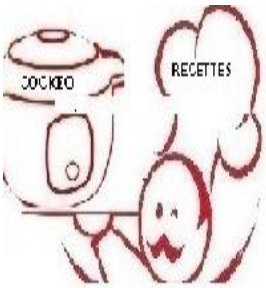
Position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons.Puis ajoutez les champignons.
Versez le verre de vin blanc dans la cuve ,ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de **cuisson rapide**
Ouvrez le cookeo,ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

Longe de porc à la moutarde



Cookeo

Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)
1 grosse boite de champignons de Paris
1 cube de bouillon de bœuf
Crème fraîche
Huile d'olive
1 oignon
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de fécule de mais.
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre

Mode « dorer »

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés. Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez. Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.

Cuisson rapide.(1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.

Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.

Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.

Effntez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde" et 2 cuillères à soupe de fécule de mais. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..

Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.

Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.

https://www.facebo

Longe de porc à la tomate

Cookeo

Longe de porc à la tomate

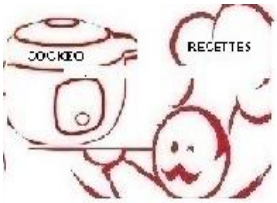
Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
800 g de longe de porc sans os
200 g de carottes congelées
2 échalotes
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
3 cuillères de concentré de tomates
1 verre de Vin blanc
1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Découpez les échalotes en morceaux .
Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez
Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau
Passez en cuisson rapide et programmez 1 h de cuisson.
Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .
Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates .
Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.
Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.
Laissez mijotez 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

Longe de porc au curry



Cookeo

Longe de porc au curry

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

Une longe de porc sans os 800 grammes
200 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
200 g d'oignons congelés
curry
1 verre de vin blanc
2 cuillères de moutarde
Huile d'olive

"fonction dorer"
Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer la longe de porc puis les oignons.
Ajoutez ensuite les champignons et le cube de bouillon de boeuf puis le verre de vin blanc .Poivrez selon votre convenance ,saupoudrez de curry et mélangez ;
Verser de l'eau 300 millilitres

"Mode cuisson rapide 1 heure"
Réservez la longe pour la couper en tranches .
"Repassez en position dorer"
Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde ,puis 2 cuillères à soupe de fécule de maïs pour faire épaissir la sauce .
Quand la sauce a épaissi ,déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce
Servez chaud.

Longe façon bourguignon

Cookeo

Longe façon bourguignon

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 longe de porc sans os (environ 800 g)
200 g de champignons de Paris congelés
100 g de carottes congelées
Huile d'olive
100 g d' oignons congelés
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de fécule de mais.
250 ml de vin rouge
Sel
Poivre

Fonction dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe.Réservez la longe de porc pour faire dorer les morceaux d'oignon .
Puis ajoutez les champignons et les carottes congelées dans la cuve.Redéposez la longe avec le reste des ingrédients .
Versez le vin rouge dans la cuve et 200 ml d'eau .Salez et poivrez selon votre convenance..
Cuisson rapide.
Arrêtez la fonction « dorer » et passer en cuisson rapide. (1 heure). Et départ immédiat. Fermez le couvercle.
Réservez la longe pour la couper en tranches et faire épaissir la sauce .

Position dorer

.Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de fécule de mais, mélangez. Une fois la sauce épaissie ,déposez les tranches de longe dans la cuve puis laissez mijoter 5 mn .
Servez ensuite chaud avec des féculents de votre choix .

https://www.facebook.com/co

LETTRE MNOP

Œufs brouillés oignons

Cookeo

Moulinex

Œufs brouillés oignons cookeo

200 calories 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs
50 ml de lait
40 g de crème fraîche
200 g d'oignons
Huile d'olive
Sel
Poivre
Persil

Préparation

Fonction dorer

Dans un saladier ou un bol cassez les œufs et mélangez avec le lait ,la crème fraîche . Salez et poivrez .

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

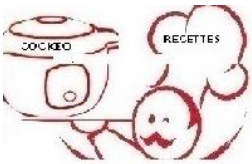
Quand les oignons sont dorés versez la préparation dans la cuve . Mélangez jusqu'à ce que les œufs soit cuits .

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/ http://recettescookeo.net/

Œufs brouillés champignons



Oeufs brouillés aux champignons

Ingrédient s pour 4 personnes

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche

200 g d'oignons

200 g de champignons de Paris

Huile d'olive

Sel

Poivre

Persil

https://

Préparation

Fonction dorer

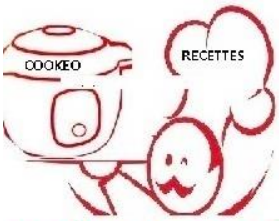
Dans un saladier ou un bol cassez les œufs et mélangez avec le lait, la crème fraîche. Salez et poivrez.

Versez de l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les oignons et les champignons.

Quand les oignons et les champignons sont dorés versez la préparation dans la cuve. Mélangez jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
Servez chaud.

https://www.facebook.co

Œuf cocotte saumon



Oeufs cocotte saumon

Ingrédients pour une cocotte

100 g de saumon
4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
1 cuillère à café d'aneth
1 cuillère à soupe de moutarde mi-forte
1 œuf

Préparation

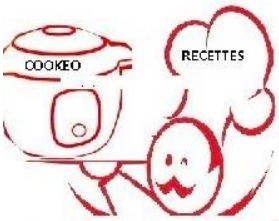
Mélangez la crème fraîche avec la cuillère de moutarde. Ajoutez la cuillère d'aneth et mélangez.
Déposez sur le fond de la cocotte la moitié de la préparation crème fraîche moutarde..
Déposez les morceaux de saumon
Versez sur le saumon le reste de la préparation.
Cassez l'œuf et déposez -le sur l'ensemble des ingrédients.
Salez et poivrez .
Versez 200 ml d'eau dans la cuve . Déposez le panier vapeur dans la cuve.
Déposez la cocotte dans le panier vapeur .

Cuisson rapide ou sous pression
Programme 3 mn
Servez chaud

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

https://www.facebook.co

Œufs cocotte jambon Boursin



Oeuf cocotte jambon Boursin

Ingrédients pour une cocotte

1 œuf
50 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation

Déposez dans une cocotte les 2 cuillères à café de Boursin .
Déposez sur le Boursin les dés de jambon
Salez et poivrez selon votre convenance
Cassez l'œuf sur l'ensemble des ingrédients
Déposez la cocotte dans le panier vapeur .
Versez l'eau dans la cuve .

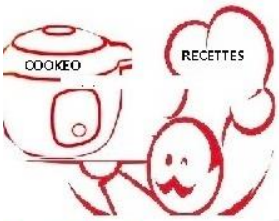
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn
Servez chaud

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

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

Œuf cocotte viande hachée



Oeuf cocotte viande hachée

Ingrédients pour une cocotte

2 boulettes de bœuf
1 œuf
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de concentré de tomates
2 cuillères à soupe de crème fraiche liquide
Persil
Sel
Poivre

Préparation

Dans la cocotte ajoutez la moutarde, le concentré de tomates, la crème fraîche liquide. Salez et poivrez. Saupoudrez de persil.
Déposez dans la cocotte les boules de viande hachée. Cassez l'œuf sur la préparation.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve .Déposez le panier vapeur dans la cuve puis la cocotte dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn
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/ http://recettescookeo.net/

Magrets de canard

Cookeo Moulinex

Cuisson des magrets de canards

Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard

Mode dorer

Taillader la peau des magrets de canard et placez les tout de suite côté peau dès le début de la fonction dorer.(pendant le préchauffage. Faites dorer pendant 3 mn après la fin du préchauffage.

Retournez vos magrets et faites les cuire pendant Minimum 2 mn pour une cuisson saignante et ajoutez de minute en minute pour une version plus cuite.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/ http://recettescookeo.net/

Marmite espagnole weight watchers

Cookeo Moulinex

Marmite espagnole WWatchers

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

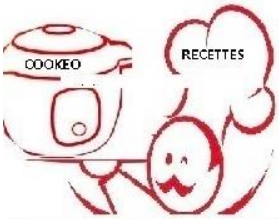
Préparation

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.

Mousse de foie de volailles



Mousse de foie volailles

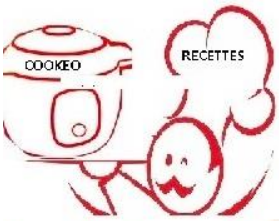
Ingrédients pour 4 ramequins

180 g de foies de volailles confits
150 g de jambon blanc
150 g de jambon cru
1 oignon
3 cuillères à café de cognac
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre

Préparation

Coupez l'oignon, les foies de volailles, le jambon blanc et le jambon cru en petits morceaux et déposez les dans la cuve
Versez 200 ml d'eau et les 3 cuillères à café de cognac.
Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée mixez tous les ingrédients et ajoutez la crème fraîche.
Placez la préparation obtenue dans des ramequins ou une terrine.
Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 12 h.

Macaronis vache qui rit



Macaronis vache qui rit

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de macaronis
3 portions de vache qui rit ou équivalent
200 g de dés de jambon
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les macaronis
Salez et poivrez selon votre convenance.
Recouvrez d'eau au ras (300 ml)
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de macaronis divisé par 2 pour mon cas 6 mn divisé par 2 donc 3 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez si nécessaire les macaronis (si reste trop d'eau) puis ajoutez les dés de jambon et les portions de fromage . Mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu
Servez chaud

Mincerettes de porc à la tomate

Cookeo

Mincerettes de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de mincerettes de porc
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
500 ml d'eau
Sel poivre
1 cube de bouillon de bœuf
200 g de carottes congelées
400 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés

Préparation

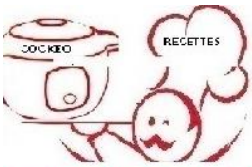
Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde

Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L'appareil demande si vous souhaitez un « **départ immédiat** » (faire cuire tout de suite) faites OK
Choisissez ensuite la **fonction cuisson rapide** faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.

Fermez et verrouillez cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.
Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.
Servez chaud.

https://www.facebook.c

One pot pasta viande hachée



One pot pasta viande hachée

Ingrédients pour 4 personnes
1 petite boite de tomates pelées
200 g de carottes en rondelles congelées
280 g de coquillettes
400 g de viande de bœuf hachée
4 oignons blancs
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

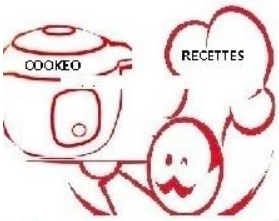
Préparation
Déposez dans la cuve les coquillettes puis ajoutez le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez la viande hachée, la boite de tomates pelées.
Ajoutez les oignons .
Rajoutez de l'eau au ras si nécessaire
Salez , poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.
Servez Chaud

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

One pot pasta spaghettis bolognaise



One pot pasta spaghettis bolognaise

Ingrédients pour 4 personnes
1 petite boite de tomates pelées
200 g de carottes en rondelles congelées
280 g de spaghettis
1 petit verre de vin blanc
300 g de viande de bœuf hachée
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
400 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Déposez dans la cuve les spaghettis , la viande hachée, les carottes en rondelles la boite de tomates pelées.
Salez , poivrez.
Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté ainsi que le vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Servez Chaud

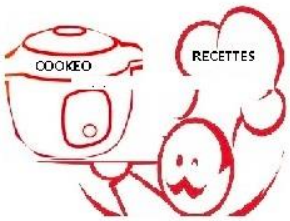
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

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

One pot pasta bolognaise

Cookeo Moulinex

One pot pasta bolognaise



Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
200 g de carottes en rondelles congelées
300 g de pâtes de votre choix
300 g de viande de bœuf hachée
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou une gousse d'ail
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les pâtes ,la viande hachée, les morceaux d'oignons, les carottes en rondelles Salez , poivrez et ajoutez la cuillère à café d'ail .
Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Servez Chaud

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

https://www.facebook.

One pot pasta poulet

Cookeo Moulinex

One pot pasta poulet paprika

Ingrédients pour 5 personnes

250 g de pennes
4 escalopes de poulet
2 tomates
1 cube de bouillon de bœuf
2 oignons
Huile d'olive
Paprika
Sel, poivre
200 g de courgettes congelées
1 verre de vin blanc
1 poivron rouge
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir le poulet et les oignons coupés en morceaux
Ajoutez le poivron rouge, les morceaux de tomates, les courgettes.
Versez les pennes , le verre de vin blanc.
Recouvrez les ingrédients avec -600 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.
Ajoute une cuillère à soupe de moutarde .
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de paprika.

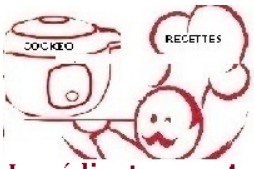
Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson .
Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche en fin de cuisson .

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

https://www.facebook.com

Pâtes à la crème fraîche



Pâtes à la crème fraîche

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de pâtes
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
400 ml d'eau
2 cuillères
Sel et poivre
1 oignon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez votre oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon
Ajoutez les pâtes
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf
Ajoutez le verre de vin blanc
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche et 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/ http://recettescookeo.net/

Pennes dinde citron

Cookeo Moulinex

Pennes dinde citron

Ingrédients pour 5 personnes

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux
300 g de pennes
50 ml de citron
1 cube de bouillon de bœuf
3 cuillères à soupe de crème fraîche
Poivre
Thym
Curry
300 ml d'eau

Préparation
Mode dorer
Faites revenir les morceaux d'escalope de dinde et les oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .
Ajoutez les pennes puis un bouillon composé de 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiétté.
Versez le jus de citron ,saupoudrez de thym et de curry selon votre convenance.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn (le temps indiqué par le paquet de pennes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 3 cuillères à soupe de crème fraîche
Servez chaud .

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

Paupiettes de porc tomates

Cookeo Moulinex

Paupiettes tomates

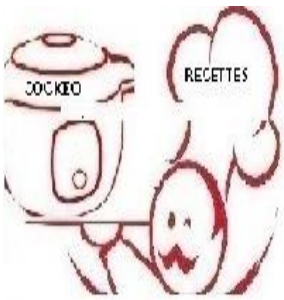
Ingrédients pour 5 personnes
5 pa
upiettes de proc
1 oignon
1 grosse boite de champignons de Paris
1 petite boite de tomates pelées
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de moutarde
1 petit verre de vin blanc

Mode dorer
Faites dorer les oignons avec de l'huile d'olive dans la cuve .
Faites dorer ensuite les paupiettes de porc .
Ajoutez les champignons de Paris ,les tomates pelées.
Versez le verre de vin blanc et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez .
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et les 2 cuillère sà café de concentré de tomates. 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/ http://recettescookeo.net/

Paupiettes de porc à la tomate



Cookeo

Paupiettes de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

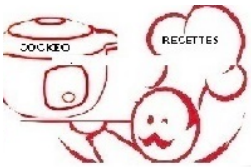
4 paupiettes de porc
400 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 petite boite de tomates concassées
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de curry
4 cuillères à café de concentré de tomates

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

Allumez votre Cookeo .. Incorporez vos ingrédients . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la **fonction manuel**
Choisissez la **fonction cuisson rapide** puis faites OK.
Programmez le temps de cuisson ici 15 mn
L'appareil vous demande si vous souhaitez un départ immédiat de cuisson vous faitesOK . Ensuite vous pouvez fermer le couvercle, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette .

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

Pintade Aux champignons

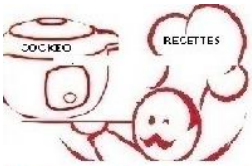


Pintade entière champignons

Ingrédients
1 pintade 1,2kg
200 g d'oignons
200 ml de vin blanc
800 ml d'eau
1 grosse boite de champignons de Paris
Curry
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de volaille
Huile d'olive

Préparation
Fonction ingrédients puis viandes puis volailles faites OK
Indiquez le poids de votre pintade
Démarrez la recette en versant de l'huile d'olive dans la cuve .
Faites revenir la pintade sur toutes ses faces puis ajoutez les oignons .
Ajoutez ensuite les champignons de Paris .
Salez et poivrez ,saupoudrez de curry .
Arrêtez la fonction dorer
Versez le bouillon composé de 2OO ml de vin blanc , de 800 ml d'eau et d'un cube de volaille émietté.
Programmez 28 mn de cuisson faites ok puis fermez le couvercle du cookeo
Sortez la pintade du cookeo pour la découper en morceaux .

Pommes de terre raclette



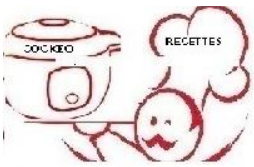
Pommes de terre fromage raclette

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de pommes de terre
100 g d'oignons
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
300 g de fromage à raclette
200 g de dés de jambon
Sel et poivre
100 ml de vin blanc
600 ml d'eau

Préparation
Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.
Déposez les pommes de terre dans la cuve puis versez l'eau.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide
Programmez 4 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis rincez-la et essuyez-la.
Mode dorer
Réservez les pommes de terre .Versez l'huile dans la cuve
Quand l'huile est chaude déposez les oignons dans la cuve
Ajoutez les dés de jambon au bout de 2 mn de fonction dorer
Ajoutez le verre de vin blanc à 3 mn de fonction dorer
Ajoutez les pommes de terre à 4 mn de fonction dorer
Arrêtez la fonction dorer puis **passez en fonction maintien au chaud**
Déposez le fromage sur les ingrédients.
Abaissez le couvercle sans le verrouiller
Restez en mode maintien au chaud jusqu'à la fonte du fromage
Servez chaud

Pommes de terre merguez



Pommes de terre merguez

Ingrédients pour 4 personnes
12 pommes de terre(800 g)/8 merguez/1 oignon/300 ml d'eau

Préparation
Mode dorer

Épluchez, lavez vos pommes de terre et coupez-les en morceaux Déposez les merguez dans la cuve et faites-les dorer puis ajoutez les morceaux d'oignon.
Verser les 300 millilitres d'eau dans la cuve .

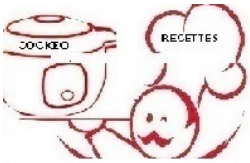
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 minutes
Égouttez l'ensemble de la préparation .

Disposez dans un plat qui va au four et faites chauffer pendant 10 mn à 180° et servez chaud

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

Pommes de terre cheddar



Pommes de terre cheddar

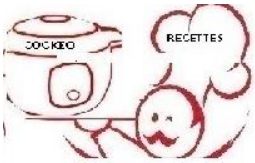
Ingrédients pour 4 personnes
12 pommes de terre
100 g de cheddar
200 millilitres de crème fraîche liquide
3 oignons
Huile d'olive
100 millilitres de vin blanc

Préparation
Coupez des pommes de terre en morceaux ainsi que les oignons
Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve et recouvrez d'eau
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 minutes
Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre et rincez la cuve
Passez en mode dorer et versez l'huile d'olive dans la cuve
Quand l'huile est chaude faites revenir les oignons
Ajoutez le vin blanc et faites revenir pendant 3 à 4 minutes
Ajouter ensuite la crème fraîche, mélangez
Ajoutez les pommes de terre ,faites fondre le cheddar sur les pommes de terre
Mélangez délicatement jusqu'à ce que le fromage soit fondu
Servez chaud

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

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

Poulet soja



Poulet au soja

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

2 cuillères à soupe de Sauce soja

2 cuillères à café d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

1 petite boite de soja

1 petite boite de champignons de Paris

Poivre

Préparation

Mode dorer

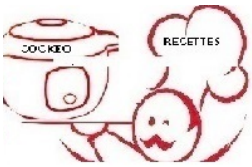
Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons, puis c'est au tour des morceaux d'escalope

Ajoutez les champignons de Paris, le soja, la sauce soja.

Recouvrez d'eau. Passez en cuisson rapide 6 mn. **Servez chaud** avec un féculent de votre choix

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

Poulet au yaourt



Poulet au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet
le jus d'un citron
4 gousses d'ail
Quelques brins de persil
2 yaourts natures
400 g de champignons de Paris
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
sel et poivre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d'ail
Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes
Ajoutez les champignons de Paris
Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 5 minutes

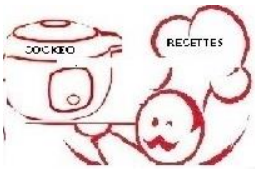
Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron
Mélangez et servez chaud

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

https://www.facebook

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

Poulet aux 3 légumes



Poulet aux 3 légumes

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet/2 courgettes/1 poivron/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cube de bouillon de bœuf/100 ml d'eau/100 ml de vin blanc/2 tomates/1 oignon/Sel/Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.
Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.
Coupez les tomates en morceaux.
Epépinez et coupez le poivron en morceaux
Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons .
Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.
Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Servez chaud avec un féculent de votre choix.

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

Poulet petits pois pâtes

Poulet petits pois pâtes

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet
400 g de petits pois
200 de pâtes
1 oignon
Huile
1 cube de bouillon de volaille
300 ml l d'eau
Sel
Poivre
Curcuma

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons pendant une minute puis ajpuez les aiguillettes de poulet .
Ajoutez ensuite les pâtes et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau dans la cuve .
Ajoutez les petits pois puis salez et poivrez.
Saupoudrez de curcuma.

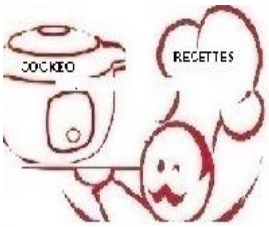
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Servez chaud .

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

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

Poulet paprika et pommes de terre



Cookeo

Poulet paprika et pommes de terre

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
12 pommes de terre
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de paprika
1 cube de bouillon de boeuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Huile d'olive

mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux de viande.

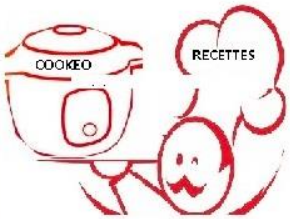
Saupoudrez de paprika ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre.Salez et poivrez.

Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de boeuf.
Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
Cuisson rapide 25 mn .

Pour épaissir la sauce repassez en fonction dorer et ajoutez une cuillère de fécule de mais.Laissez mijoter quelques minutes.

Poulet entier à la moutarde

Poulet entier moutarde



Ingrédients
1 poulet
300 g de champignons de Paris
100 g d'oignons congelés ou un oignon
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de vin blanc
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de volailles
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons et le poulet sur toutes ses faces .
Ajoutez les champignons
Versez le bouillon composé d'eau , de vin blanc et du cube de bouillon de volailles.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn pour 500 g .Pour mon poulet de 1 , 3 kg je vais programmez 37 mn

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

Poulet entier herbes de Provence

Cookeo Moulinex

Poulet entier herbes de Provence

Ingrédients

1 poulet
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de farine
1 sachet de papillotes Herbes de Provence
100 ml de vin blanc
200 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

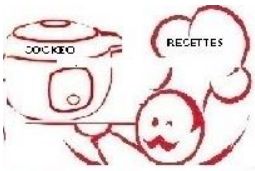
Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).
Salez poivrez selon votre convenance.
Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc,200 ml d'eau , 1 cube de bouillon de bœuf émiétté et le contenu du sachet d e paillotes d'herbes de Provence.
Versez ce bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer ,réservez votre poulet ,ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi redéposez votre poulet dans la cuve .
Servez chaud

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

Poulet entier tomates champignons



Poulet entier tomates champignons

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet/1 petite boite de tomates pelées/200 g de champignons de Paris congelés/200 g d'oignons congelés/Thym/Huile d'olive/200 ml d'eau/100 ml de vin blanc/1cube de bouillon de bœuf/Sel/Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer le poulet et les oignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons au bout de 2 mn.
Ajoutez les tomates pelées.
Salez, poivrez, saupoudrez de thym.
Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc, d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

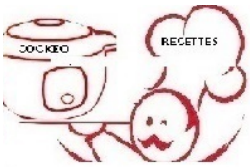
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 45 mn
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/ http://recettescookeo.net/

Potée chou vert saucisses



Potée chou vert saucisses

Ingrédients pour 4 personnes
4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d'eau/Sel et poivre

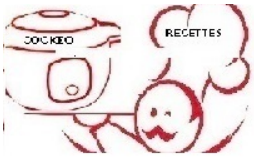
Préparation
Coupez l'oignon en morceaux
Coupez le chou en morceaux et lavez le

Mode dorer
Déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes
Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 20 minutes
Servez chaud

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

Potée saucisses maison



Potée saucisses maison

Ingrédients pour 4 personnes
4 saucisses de Toulouse
4 saucisses fumées
6 carottes
3 blancs de poireaux
1 navet
6 pommes de terre
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
1 litre d'eau
1 oignon
Sel
Poivre

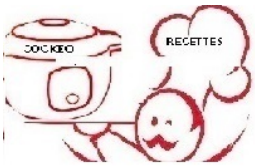
Préparation
Mode dorer
Faire revenir les saucisses et les morceaux d'oignons quand le préchauffage est terminé.
Ajoutez ensuite les carottes, les pommes de terre, le navet coupé en morceaux , les poireaux
Versez le verre de vin blanc et le bouillon constitué d'un litre d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 20 mn
Servez chaud .

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

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

Potée maison



Potée maison

Ingrédients pour 4 personnes

3 blancs de poireaux coupés en morceaux
1 bouquet garni
800 g de jarret de porc
3 saucisses de Toulouse
2 saucisses fumées
1 oignon
1 navet
6 pommes de terre
3 carottes
Huile d'olive
1 verre de vin blanc
Sel poivre
1 cube de bouillon de bœuf
1 litre d'eau

Préparation
Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites revenir dans un premier temps les saucisses puis ajouter au bout de 2 minutes les morceaux d oignons ajouter ensuite le jarret de porc faites-le revenir sur toutes ses faces .
Ajoutez ensuite le navet, les pommes de terre, les morceaux de carottes.
Ajoutez le bouquet garni
Versez le verre de vin blanc et l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 50 minutes de cuisson
Servez chaud

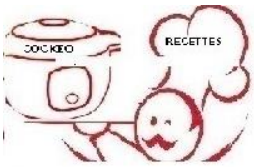
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

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

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.co

Purée crevettes paprika



Purée crevettes paprika

Ingrédients pour 5 personnes

1,200 kg de pommes de terre

500 crevettes décortiquées congelées

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Paprika

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve, versez les 500 ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille.

Ajoutez les crevettes décortiquées congelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

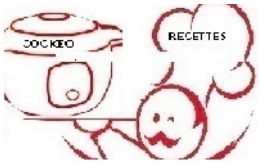
Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche.
Servez chaud

https://www.face

Purée knackis pommes de terre



Purée knackis pommes de terre

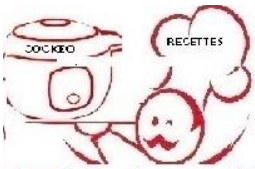
Ingrédients pour 5 personnes
1 Kg de pommes de terre
100 g d 'oignons
7 knackis
100 ml de lait
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation
Epluchez et coupez les pommes de terre. Lavez les sous l'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Plongez les pommes de terre dans la cuve, recouvrez d'eau .Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée, égouttez les pommes de terre.
Passez en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve.
Faites dorer les morceaux d'oignons puis ajoutez les pommes de terre. Laissez en mode dorer 4 mn puis versez le lait. Mélangez.
Passez les pommes de terre au presse purée.
Salez Poivrez et ajoutez les knackis coupées en morceaux. Laissez encore dorer 2 mn puis servez chaud.

https://www.facebook.co

Poivrons merguez



Poivrons farcis merguez

Ingrédients pour 4 personnes

4 merguez/4 poivrons/2 tomates/50 g de gruyère râpé/Sel/Poivre/1 cube de bouillon de bœuf/Cumin/1 demi cuillère à soupe d'ail déshydraté/2 petits oignons/1 cube de bouillon de bœuf/200 ml d'eau/

Préparation

Découpez la ou les tomates en morceaux ainsi que l'oignon ou les oignons
Découpez les merguez en rondelles.
Déposez les tomates et les morceaux d'oignons et les rondelles de merguez dans un saladier et ajoutez le gruyère râpé . Salez et poivrez. Saupoudrez de cumin. Mélangez l'ensemble .
Lavez et découpez un chapeau sur chaque poivron . Enlevez les pépins .
Garnissez les poivrons de l'ensemble de la préparation. Refermez avec les chapeaux .
Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.
Déposez les poivrons farcis dans la cuve

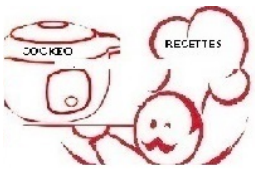
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn
Servez chaud avec du riz ou des pâtes

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

http://recettescookeo.net/

Poireaux pommes de terre chorizo



Poireaux pommes de terre chorizo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre
400 g de poireaux
80 g de chorizo
1 oignon

Préparation

Lavez vos poireaux et coupez-les en morceaux ou en rondelles.
Epluchez mes pommes de terre ,
Lavez les et coupez les en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux
Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les poireaux et les pommes de terre.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn
Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer .
Quand le préchauffage est terminé déposez les morceaux d'oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve.
Ajoutez les poireaux et les pommes de terre égouttées. Faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.
Servez Chaud

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

Pintade entière champignons

Pintade entière champignons

Ingrédients

1 pintade 1,2kg
200 g d'oignons
200 ml de vin blanc
800 ml d'eau
1 grosse boite de champignons de Paris
Curry
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de volaille
Huile d'olive

Préparation

Fonction ingrédients puis viandes puis volailles faites OK
Indiquez le poids de votre pintade
Démarrez la recette en versant de l'huile d'olive dans la cuve .
Faites revenir la pintade sur toutes ses faces puis ajoutez les oignons .
Ajoutez ensuite les champignons de Paris .
Salez et poivrez ,saupoudrez de curry .

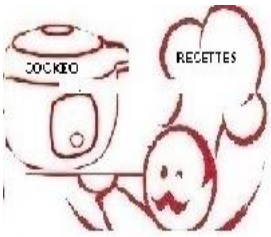
Arrêtez la fonction dorer

Versez le bouillon composé de 2OO ml de vin blanc , de 800 ml d'eau et d'un cube de volaille émietté.

Programmez 28 mn de cuisson faites ok puis fermez le couvercle du cookeo

Sortez la pintade du cookeo pour la découper en morceaux .

Moules au poireaux



Cookeo

Moules au poireaux

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 3 personnes

300 g de moules décortiquées congelées
3 blancs de poireaux
1 verre de vin blanc
Jus de citron
Sel
Poivre
Curry
4 cuillères à café de crème fraiche
Huile d'olive
1 gros oignon

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.
Coupez l'oignon en morceaux.
Allumez votre cookeo .Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo ;
Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc.
Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.
Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve.
Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.
Quittez la fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn de cuisson.
Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Moules au safran

Moules safran

Ingrédients pour 4 personnes
1 litre de moules
2 gousses d'ail
2 échalotes
200 g de crème fraîche
Thym déshydraté
Persil congelé ciselé
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
1 demi dose de safran ou 3 filaments de safran
Huile d'olive

Préparation
Coupez l'ail en gros morceaux.
Coupez les échalotes en morceaux .
Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d'ail et d'échalote.
Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .
Salez, poivrez, saupoudrez de thym. Ajoutez le persil.
Ajoutez les moules dans la cuve.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée réservez les moules en conservant le jus de cuisson (égouttoir plus saladier par exemple)
Reversez le jus dans la cuve puis ajoutez la crème et le safran .Mélangez.
Redéposez les moules dans la cuve,mélangez et et servez chaud

Moules marinières

https://www.facebo

Cookeo

Moules marinières

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

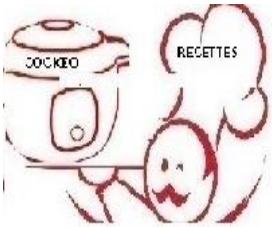
600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

Démarrez votre Cookeo puis choisissez **la fonction recette express** puis sélectionnez **« moules marinières ».**

Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve :les moules, les morceaux d'oignons ,le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.

Servez chaud avec des légumes de votre choix .

Moules à la tomate



Cookeo

Moules à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

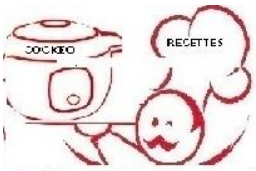
600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil haché congelé
150 g d'oignons congelés
4 cuillères à soupe de concentré de tomates
3 cuillères à café de curry
Sel
Poivre

Allumez votre appareil et choisissez la fonction Ingrédients puis poissons et crustacés et enfin moules. Faites ok et indiquez la quantité de moules (600 g).
Ajoutez les ingrédients :les moules ,les morceaux d'oignons,le vin blanc. Vous pouvez également saler et poivrer.
Le temps de cuisson proposé est de 3 mn . Faites ok puis fermez le couvercle .
Quand la cuisson est terminée saupoudrez de curry selon votre convenance et ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates.
Servez chaud avec des légumes de votre choix .

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

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

Navets caramélisés



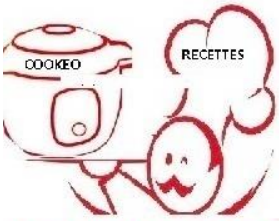
Navets caramélisés

Préparation
Epluchez les navets et lavez les .
Coupez les navets en morceaux

Sélectionnez la fonction Ingrédients puis légumes et fruits choisissez navets . Indiquez le poids de vos navets puis versez 200 ml d'eau dans la cuve .
Déposez le panier vapeur dans la cuve puis lancez la cuisson (le temps est préprogrammé par cookeo). Fermez le couvercle.
Quand la cuisson est finie passez en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les navets .
Saupoudrez avec le sucre en poudre et caramélisez.
Servez chaud

https://www.facebook.co

Poireaux vinaigrette



Poireaux vinaigrette

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 échalotes
Sel
Poivre

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux.
Préparez votre vinaigrette dans un ramequin :
Commencez par le vinaigre
Ajoutez la cuillère de moutarde et mélangez
Salez et poivrez
Ajoutez petit à petit les 4 cuillères à soupe d'huile
Ajoutez les morceaux d'échalotes
Sélectionnez la fonction Ingrédients puis choisissez Fruits et légumes puis Poireaux.
Indiquez le poids de vos poireaux.
Ajoutez dans la cuve 200 ml d'eau.
Déposez les poireaux dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.
Commencez la recette en appuyant sur OK ; Fermez le couvercle.
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.
Servez froid avec la vinaigrette et les morceaux d'échalotes

Cookeo Moulinex

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

Poireaux à la moutarde

Cookeo Moulinex

Poireaux à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients

400 g de poireaux congelés
3 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 verre de vin blanc
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau

Fonction dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons .
Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans 200 ml d'eau et versez l'ensemble dans la cuve.
Versez le verre de vin blanc.
Salez et poivrez .

Ajoutez les 3 cuillères à soupe de moutarde.
Passez en mode **cuisson rapide ou cuisson sous pression** 10 mn .

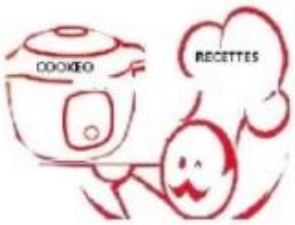
Ouvrez votre cookeo et servez chaud

Purée maison

Cookeo

Moulinex

Purée de pommes de terre maison



Ingrédients pour 6 personnes
1,5 kg de pommes de terre
400 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
sel
Poivre
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance
Saupoudrez de muscade .
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.
Ajoutez la crème fraîche .
Servez chaud

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

Purée lentilles carottes

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

Purée lentilles carottes

Ingrédients pour 4 personnes
250 g de lentilles
400 g de carottes
1 oignon
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre

Préparation
Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les lentilles, les carottes, les morceaux d'oignons
Versez 1 l d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 25 mn
Passez l'ensemble des ingrédients au mixeur. Servez chaud.

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

Purée de pommes de terre saint agur

Cookeo Moulinex

Purée de pommes de terre au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de pommes de terre coupées en morceaux
Sel
Poivre
250 ml de lait
1 cube de bouillon de bœuf
15 g de Saint Agur
2 cuillères à soupe de crème fraîche

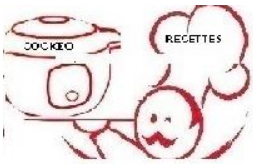
Préparation
Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .
Salez et poivrez.
Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn
Mixez l'ensemble de la préparation
Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche
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/ http://recettescookeo.net/

Moelleux au chocolat Moulinex



Moelleux au chocolat

Ingrédients pour 6 personne(s) :

105 g de chocolat 50% de cacao
105 g de beurre
90 g de sucre glace
4 jaunes d'œuf
2 blancs d'œuf légèrement fouetté
45 g de farine à gâteaux
6 ramequins ou moule à charlotte

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Verser ce mélange dans un saladier et y ajouter le sucre glace. Mélanger.
Ajouter les jaunes, la farine et les blancs.

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

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

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.

Mousse au chocolat

Mousse au chocolat

Ingrédients pour 6 personne(s) :

200 g de chocolat pâtissier
3 cuillères à soupe de sucre
6 blancs d'œuf
90 g de beurre

Préparation

Dans un saladier, montez les blancs en neige. Ajoutez le sucre et fouettez meringuer

Faites fondre le beurre. Dès qu'il est fondu, ajoutez le chocolat et faites fondre en remuant. Versez dans un autre saladier.

Ajoutez les blancs d' oeufs battus en neige. Placez quelques heures au frigo avant de servir.

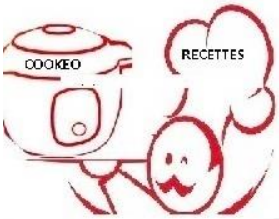
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

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

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

ook.com/cookeorecettes/

Œufs lait coco



Oeuf lait coco

Ingrédients pour 4 personnes

1 boite de lait concentré sucré (397 g)
Equivalent en lait
Nappage caramel
4 œufs
400 ml de lait
400 ml d'eau
30 g de maïzena

Préparation

Dans un saladier mélangez le lait concentré.
Versez le lait dans la boite de lait concentré que vous avez versée dans le saladier.
Cassez les œufs puis mélangez avec le lait.
Ajoutez la maïzena au reste de la préparation, mélangez. Versez la noix de coco râpée.
Versez toute la préparation dans un moule.
Placez le moule dans le panier vapeur du cookeo.
Versez 400 ml d'eau dans la cuve puis placez le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn
Ouvrez le cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo au moins 1 h.

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

Oeufs au lait au chocolat

Cookeo Moulinex

Oeufs lait chocolat

Ingrédients

1 boite de lait concentré sucré (397 g poids net)
L'équivalent du lait concentré en lait nature
100 g de chocolat noir
4 œufs
400 ml d'eau

Préparation

Dans un saladier versez le lait concentré, puis versez du lait dans l boite vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage). Mélangez.
Cassez les œufs un à un puis mélangez avec le lait concentré et le lait normal.
Ajoutez le chocolat que vous avez fait fondre au micro-ondes ou dans une casserole avec un peu d'eau. Mélangez
Versez 400 ml d'eau dans la cuve
Versez la préparation dans le moule. Placez le panier vapeur dans la cuve et le moule dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson
Laissez refroidir à l'air libre.
Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposez un film dessus le moule)
Démoulez et servez.

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

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

Pots de crème au chocolat

Pots de crème chocolat

-

Ingrédients pour 6 personne(s) :

160 g de chocolat
160 ml de crème liquide
30 cl de lait
6 jaunes d'œuf
40 g de sucre
Pots ou ramequins ou moule à charlotte

Résumé :

Préparer les ingrédients.
Mélanger tous les ingrédients. Répartir dans des pots. Filmer.
Mettre dans le panier vapeur, avec 20 cl d'eau dans la cuve.
Cuisson sous pression : 10 min -
Placer au froid une nuit avant de déguster.

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

https://www.facebook.

QRST

Raviolis Boursin

Cookeo

Moulinex

Ravioli boursin

Ingrédients pour4 personnes

600 g de ravioli 4 fromages
4 cuillères à soupe de crème fraîche
3 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
poivre

Préparation

Ajoutez dans la cuve les raviolis puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (temps indiqué sur le paquet divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et la crème fraîche
Servez chaud avec du gruyère râpé par exemple

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

Raviolis tomates express

Cookeo Moulinex

Raviolis tomates express

Ingrédients pour 4 personnes

2 paquets de raviolis frais
1 petite boite de tomates concassées
1 verre de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
100 g de gruyère râpé

Préparation

Ajoutez les ingrédients un à un .
En commençant par les raviolis, les tomates concassées .
Versez le vin blanc et l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn.
Saupoudrez de gruyère et servez chaud

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

Ratatouille express aux dès de jambon

Cookeo Moulinex

Ratatouille express aux dés de jambon

Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
250 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe
Concentré de tomates
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

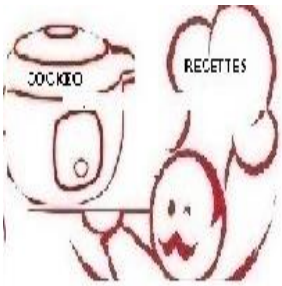
Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dès de jambon .
Emiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.
Salez et poivrez .
Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .
Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

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/ http://recettescookeo.net/

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

Risotto porc au curry



Cookeo

Risotto porc au curry

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de sauté de porc
240 g de riz
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
Curry
Huile d'olive
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Faites chauffer de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons. Puis faites dorer la viande avec les oignons.
Coupez le sauté de porc en morceaux.
Ajoutez les champignons, le verre de vin blanc, le riz. Mélangez.
Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Saupoudrez de curry, poivrez.
Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde.
Cuissson rapide 12 mn; Servez chaud.

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

Riz bolo express

Cookeo

Moulinex

Riz Bolognaise express

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée
240 g de riz
1 cube de bouillon de bœuf
1 petite boite de tomates pelées
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
400 ml d'eau

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients : la viandehachée,le riz , les tomates pelées ;
Salez et poivrez.
Versez 300 ml d'eau .

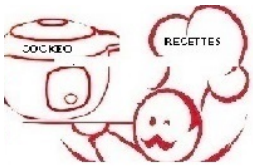
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates
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/ http://recettescookeo.net/

Riz brocolis mais



Riz brocolis mais

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati
3 échalotes
150 g de mais en conserve
10 bouquets de brocolis frais ou congelés
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 cube de bouillon de boeuf
Curry
Sel
Poivre
400 ml d'eau

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalote.
Ajoutez le riz .
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez les brocolis et le mais .
Salez et poivrez . Saupoudrez de curry.

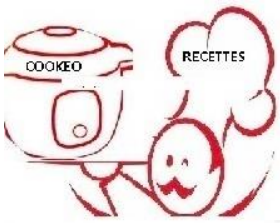
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .
Quand la cuisson est terminée servez chaud .

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

https://www.facebook.

Riz champêtre chorizo



Riz champêtre chorizo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz
12 mini chorizo (25 g par personnes)
400 g de poêlée champêtre surgelée
2 cuillères à café de concentré de tomates
100 ml de vin blanc
Curry
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les mini chorizos ou le chorizo quand le préchauffage de l'appareil est terminé. (Pendant une minute)
Ajoutez ensuite le mélange de légumes champêtres. (Faites dorer 2mn)
Ajoutez le riz.
Saupoudrez de curry. Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

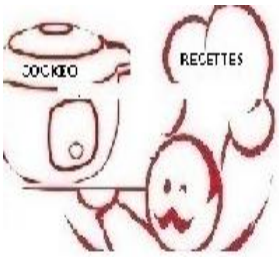
Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2. Pour mon riz 10 mn divisé par 2 soit 5 mn.

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

https://www.face

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

Riz à la bolognaise



Cookeo

Riz à la bolognaise

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz
1 cube de bouillon de boeuf
400 g de viande hachée
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Huile d'olive
100 g de carottes congelées
100 g de champignons de Paris congelés

mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons .
Ajoutez la viande hachée, puis les carottes et les champignons .Versez le riz,de l'eau avec le bouillon de boeuf émietté

Mode cuisson rapide

programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 (15 mn en général)
Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

https://www.facebook

Riz jambon poireaux

Riz jambon poireaux

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poireaux congelés ou frais
150 g de dés de jambon
280 g de riz
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml de vin blanc
400 ml d'eau
Sel et Poivre

Préparation

Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les oignons
Ajoutez au bout de 2 minutes les dés de jambon et les poireaux
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2
Servez chaud

https://www.facebook.co

Rognons à la tomate

Cookeo

Rognons à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

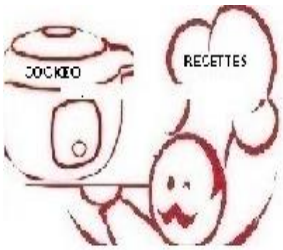
Ingrédients pour 4 personnes

400 g de rognons de bœuf découpés
200 g de carottes congelées
400 g de champignons de Paris congelés
1 pincée de piment
100 gr d'oignons congelés
4 cuillères à café de concentré de tomates
1 verre de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,1 verre de vin rouge, du sel, du poivre ,1 pincée de piment ,1 cube de bouillon de bœuf .Mélangez le tout.
Allumez votre appareil cookeo celui-ci affiche les ingrédients. Vous ajoutez tous les ingrédients de votre recette, les oignons, les champignons de Paris, les rognons de bœuf, les carottes. Versez ensuite le bouillon dans la cuve du cookeo.
Passez en fonction **« manuel »** faites OK et sélectionnez cuisson rapide puis vous validez et choisissez votre temps de cuisson ici 10 mn. Puis faites « **départ immédiat »** cliquez OK .Fermez le couvercle et le tour est joué.
La cuisson est terminée il faut éteindre votre cookeo puis vous ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

https://www.facebook.co

Rognons au vin rouge



Cookeo

Rognons au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau

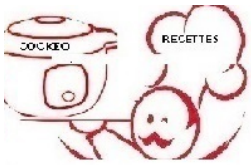
Moulinex

600 g de rognons de bœuf en cube
200 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris congelés
1 petite boîte de tomates en dés
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 verre de vin rouge
Sel
Poivre

Fonction « dorer ».Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Faites dorer les oignons puis les rognons
Préparer un bouillon avec le cube de bouillon de bœuf et 500 ml d'eau. Ajoutons ensuite une cuillère à soupe de moutarde. L e bouillon peut être versé dans le Cookeo ainsi que le verre de vin rouge, le sel, le poivre la petite boite de tomates en dés.
Ajoutez ensuite les champignons puis sélectionner la fonction « cuisson rapide » et » départ immédiat »et choisissez 15 mn. Fermez le couvercle et c'est parti pour la cuisson.
Ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

https://www.facebook.c

Rôti de porc lentilles



Rôti de porc lentilles

Ingrédients pour 4/6 personnes

1 rôti de porc
1 grosse boîte de lentilles
2 oignons ou 200 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
Huile d'olive
Poivre et sel
200 ml d'eau
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf émietté

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

Préparation

Egoutter la boîte de lentilles
Coupez les oignons en morceaux s'ils sont frais

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les oignons et le rôti de porc
Recouvrez d'un bouillon composé de 200 ml d'eau , 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer un minimum de 40 minutes à 50 mn selon le poids de votre rôti
Quand la cuisson est terminée réservez votre rôti pour le couper en tranches

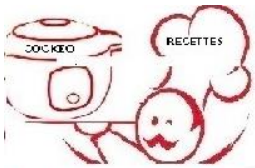
Repassez en Mode dorer

Ajouter les lentilles
Ajouter les deux cuillères à soupe de concentré de tomate mélanger
Ajoutez les tranches de rôti et laisser mijoter 5 minutes et servez chaud

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.

Roti de porc froid



Rôti porc froid préparation cookeo

Ingrédients 4 à 6 personnes
1 rôti de 800 g
1 cube de bouillon de bœuf
Herbes de Provence
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve le rôti de porc
Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc,200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn
Laissez refroidir à l'air libre pendant une heure .
Enveloppez le rôti dans du papier d'aluminium et placez le au frigo pendant au moins 6 h.
Servez froid .

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

https://www.facebook.co

Roti de boeuf moutarde

Cookeo

Roti de boeuf moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
1 rôti de bœuf 800 g
250 ml de vin blanc
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 g d'oignons congelés

Allumez votre appareil . Sélectionnez "recette "puis" plat "puis "rôti de bœuf". Précisez le nombre de personnes.
Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.
Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.
Sortez de la la fonction "dorer" puis .Commencez par versez le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

Rôti de porc au cidre

Cookeo

Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP

Moulinex

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

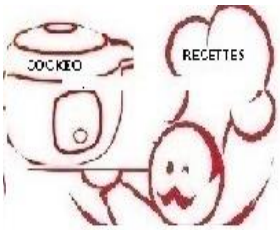
Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

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

Rôti de porc à la moutarde



Cookeo

Rôti de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
200 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à café de miel
Sel
Poivre
Une petite boîte de tomates de tomates pelées
500 ml d'eau 1 bouillon de cube de bœuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

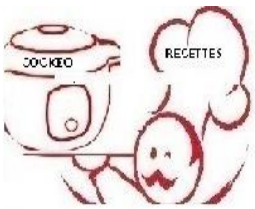
Fonction Dorer

Ajoutez alors les oignons avec de l'huile d'olive et vous les faites dorer
Ajoutez le rôti puis faites le revenir 1 mn sur chaque face
Ajoutez le reste des ingrédients : carottes, champignons de Paris, tomates pelées.
Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bouillon de bœuf, 1 cuillère à soupe de moutarde et 1 cuillère à café de miel. Vous pouvez si vous le souhaitez saler et poivrer. Versez le bouillon préparé dans la cuve

Cuisson rapide. 45 mn

https://www.face

Rôti de veau au vin rouge



Cookeo

Rôti de veau au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 gr de rôti de veau
300 g de champignons de Paris congelés
300 g de rondelles de carottes congelés
Persil congelé
Sel
Poivre
1 verre de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
100 g d'échalotes congelés
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Allumez votre cookeo et ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les échalotes, le rôti de veau, les carottes, les champignons, le persil. Le concentré de tomate sera ajouté en fin de cuisson.

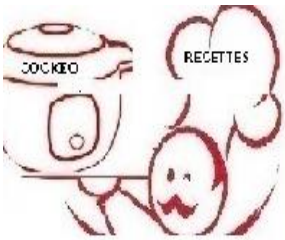
Couvrez les ingrédients avec de l'eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide 20 mn

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates en fin de cuisson . Servez chaud.

https://www.facebook.

Sauté de porc à la tomate



Cookeo

Sauté de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux

4 tomates

1 cube de bouillon de boeuf

100 d'oignons congelés

1 verre de vin blanc

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Huile d'olive

Sel et poivre

200 ml d'eau

Mode dorer

Ajoutez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez le sauté de porc en morceaux .

Ajoutez les tomates ,le verre de vin blanc. Poivrez .Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez 200 ml d'eau ,ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 13 mn

En fin de cuisson ajoutez une 3è cuillères à soupe de concentré de tomates . Servez chaud .

https://www.facebook.co

Saucisses chou-fleur

Cookeo Moulinex

Saucisses chou-fleur

Ingrédients pour 2 personnes

1 saucisse
2 cuillères à soupe de persil haché
2 gousses d'ail hachées
1 petit verre de vin blanc
Sel
Poivre
Huile d'olive
400 g de fleurettes de chou-fleur congelées
200 ml d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.
Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.
Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 200 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .
Servez chaud .

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

https://www.facebook

Spaghettis dinde moutarde

Cookeo

Moulinex

Spaghettis dinde moutarde

370 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde
200 g de champignons de Paris
100 g d'oignons
240 g de spaghettis
2 cuillères à soupe de moutarde forte
Sel
Poivre
20 cl de crème fraîche liquide
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de dinde .
Ajoutez les oignons pour les faire dorer puis c'est au tour des champignons
Salez et poivrez selon votre convenance. Versez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve
Recouvrez les ingrédients d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2
Quand la cuisson est finie ajoutez la crème fraîche et la moutarde .
Servez chaud

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

https://www.

Spaghettis steaks hachés tomates

Cookeo Moulinex

Spaghettis steaks hachés tomates

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis
4 steaks hachés
1 boite de tomates pelées
Huile d'olive
Sel
Poivre
300 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Découpez les steaks hachés en morceaux et faites des boulettes puis faites les revenir dans l'huile d'olive.
Versez le contenu de la boite de tomates pelées dans la cuve.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve .
Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

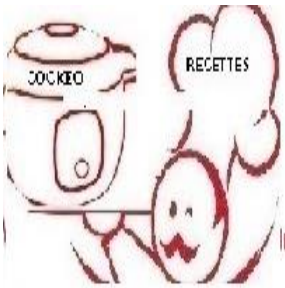
Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mon cas 4 mn

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/ http://recettescookeo.net/

Spaghettis steaks hachés moutarde



Cookeo

Moulinex

Spaghettis steaks hachés

cookeorecettes JP Rousseau

Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés

350 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

https://www.fac

Spaghettis Bourguignone

Cookeo Moulinex

Spaghettis bourguignonne

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
300 g de viande à bourguignon
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin rouge
300 ml d'eau
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.
Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.
Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)
Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.
Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghettis coupées en 2 avec 100 ml d'eau.
Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide.(temps de cuisson des spaghettis indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

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

https://www.facebook.co

Spaghettis bolognaise maison

Cookeo

Spaghettis bolognaise maison

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis
250 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 verre de vin blanc
400 g de viande hachée congelée
Poivre
2 cuillères à café de concentré de tomates

Déposez les champignons , puis la viande hachée, Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Versez ensuite le verre de vin blanc et de l'eau (avec le cube de bouillon de boeuf émietté) pour couvrir les ingrédients.

"cuisson rapide 4 mn"
Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

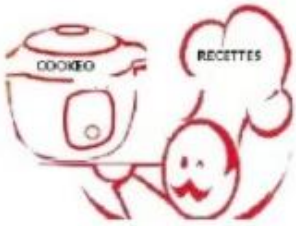
Spaghettis poulet courgettes

Cookeo

Moulinex

Spaghettis poulet courgettes

356 CAL 7 PP 11 SP



Ingrédients pour 4 personnes
600 g d'escalope de poulet
280 g de spaghettis
200 g de courgettes
100 g d'oignons
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de crème fraîche
400 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation
Mode dorer
Faites revenir les oignons et la viande coupée en morceaux dans la cuve avec de l'huile d'olive.
Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve puis les courgettes .
Salez et poivrez selon votre convenance
Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2). Choisissez départ immédiat ou départ différé.
Ajoutez les cuillères de crème fraîche avant de servir
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/ http://recettescookeo.net/

Spaghettis poulet olive

Cookeo Moulinex

Spaghettis poulet olives

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux
240 g de spaghettis
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café d'ail déshydraté
100 g d'olives vertes dénoyautées
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

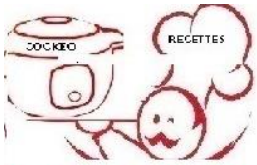
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de poulet. Faites dorer ensuite les oignons.
Ajoutez les olives vertes,l'ail déshydraté.
Salez et poivrez.
Cassez les spaghettis en 2 puis mettez les dans la cuve .
Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Servez chaud

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

Spaghettis vache qui rit Leerdamer



Spaghettis vache qui rit Leerdamer

Ingrédients pour 4 personnes

240 grammes de spaghettis
150 gr de râpé de jambon
1 petite boîte de tomates pelées
3 portions de vache qui rit
1 cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre
400 ml d'eau

Préparation

Déposez dans la cuve les spaghettis coupés en deux
Ajoutez le jambon râpé
Ajoutez la petite boîte de tomates pelées
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis / 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit et mélangez
Servez chaud

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

Steaks hachés moutarde

Steaks hachés moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 verre de vin blanc
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

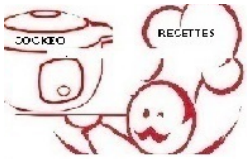
Faites dorer les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive
Ajoutez les steaks hachés .
Versez le vin blanc et le bouillon composé de 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

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

Steaks hachés 3 légumes



Steaks hachés 3 légumes

-

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés
4 courgettes
2 aubergines
4 pommes de terre
1 oignon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
1 tomate
Sel
Poivre

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

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux.
Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.
Coupez les tomates en morceaux.
Lavez et coupez les courgettes et les aubergines en morceaux.
Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons.
Ajoutez ensuite les pommes de terre, les courgettes, les tomates, les aubergines.
Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.
Servez chaud

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

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

Steaks hachés haricots verts

Cookeo

Moulinex

Steaks hachés haricots verts cookeo

266 CALORIES 8 PP 13 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés
500 grammes de haricots verts
1 gros oignon
Sel poivre
400 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Persil coupé déshydraté
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les steaks hachés
Au bout de 2 minutes ajoutez les oignons pour faites dorer
Ajoutez les haricots verts
Saupoudrez de persil ,salez et poivrez selon votre convenance
Verser l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

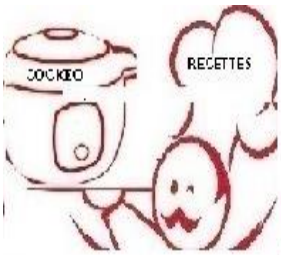
Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 minutes
Servez chaud

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

https://www.face

Tomates farcies



Cookeo

Tomates farcies

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

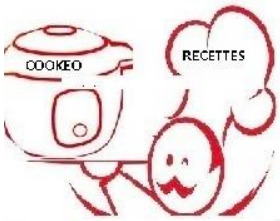
8 tomates
400 g de chair à saucisse
1 cube de bouillon de boeuf
200 ml de vin blanc
Sel
Poivre

Coupez les tomates faites des chapeaux. Creusez les tomates et recupérez la chair pour la mélangez avec la chair à saucisse. Salez et poivrez.
Garnissez vos tomates avec la préparation chair à saucisse et tomates.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo (calez les) .

Versez un bouillon que vous avez préparé avec de l'eau ,le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.
Passez en cuisson rapide 10 mn . Servez chaud.

https://www.facebook.c

Quiche moules poireaux



Quiche moules poireaux

Ingrédients

1 pâte feuillettée
150 g de moules
300 g de poireaux
100 g d'oignon
1 cuillère à soupe de moutarde
100 g de gruyère râpé
2 œufs
1 petit verre de vin blanc
4 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de lait
Huile d'olive
Sel

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les rondelles de poireaux. Ajoutez les moules au bout de 2 mn de fonction dorer .
Etalez votre pâte feuilletée et piquez la .
Dans un saladier battez les œufs avec le lait la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.
Salez et poivrez.
Au bout de 8 mn de fonction dorer ajoutez le verre de vin blanc .
Arrêtez le mode dorer à 10 mn ;
Au bout de 10 mn de fonction dorer versez le contenu de la cuve (poireaux oignons moules) sur la pâte feuillettée.
Versez la préparation œufs lait crème fraîche sur les poireaux et les moules .
Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pendant 30 mn .
Servez chaud .

Cookeo Moulinex

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

https://www.facebook.com

Risotto filets de sole

Cookeo Moulinex

Risotto filets de sole

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de plie
200 g de champignons de Paris congelés
200 g de carottes en rondelles congelées
240 de riz
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin blanc
Huile D'olive
Paprika
1 cuillère à soupe de moutarde
Sel
Poivre

Mode Dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole. Puis ajputez les oignons .
Emiettez petit à petit le poisson.
Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.
Versez le verre de vin blanc,200 ml d'eau.
Salez ,poivrez et saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

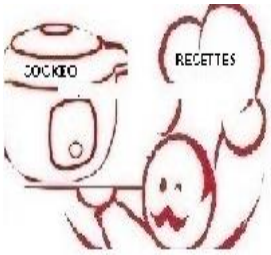
Programmez 6 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Servez chaud

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

https://www.facebo

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

Risotto de colin à la crème fraîche



Cookeo

Risotto de colin à la crème fraîche

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz Basmati
200 champignons de Paris congelés
5 portions de colin congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe crème fraîche liquide

Ajoutez les ingrédients un par un en commençant par le riz , les champignons de Paris. Ajoutez les portions de poisson . Versez de l'eau pour couvrir le riz. Ajoutez les cuillères à soupe de moutarde. Salez ,poivrez.

Passez en cuisson rapide pendant 8 mn.

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

https://www.fac

Risotto dés de lotte

Cookeo

Moulinex

Risotto de dés de lotte

Calories 180 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates
240 g de riz
250 g de dés de lotte
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Concentré de tomates
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g de poivrons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
Curry
200 ml d'eau
Sel
Poivre

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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.
Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons
Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.
Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

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

https://www.facebook.co

Risotto saumon poireaux

Cookeo

Moulinex

Risotto saumon poireaux

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz
500 g de dés de saumon
200 g de poireaux frais ou congelés
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 petit verre de vin blanc
300 ml d'eau

Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.
Versez le verre de vin blanc
Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

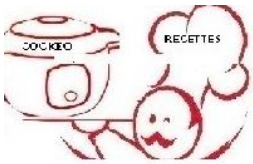
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .

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

https://www.facebook.com

Riz Moules gambas



Riz moules gambas

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz/ 350 g de moules congelées cuites / 4 gambas congelées /1 oignon /sel poivre /1 verre de vin blanc /300 ml d'eau/ 1 cube de bouillon de bœuf /2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez les gambas et les moules.

Ajoutez le riz dans la cuve et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates

Servez chaud

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

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.co

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

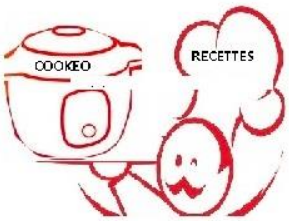
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

Saint Jacques aux poireaux

Cookeo Moulinex

Saint Jacques aux poireaux



165 CAL 4 SP 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques
1 verre de vin blanc
Poivre
3 blancs de poireaux
100 grammes d'oignons congelés
1 échalote
Persil
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Huile d'olive
Curry

Préparation pour ces poireaux

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d'échalote.
Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques
Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve
Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau. Poivrez et ajoutez du curry

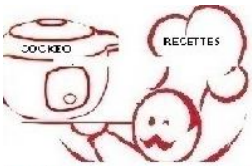
Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud

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

https://www.facebook.com

Terrine thon tomates



Terrine thon tomates

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de thon
4 œufs
1 petite boite de concentré de tomates
40 g de vin blanc
Sel
Poivre
Curry
Film alimentaire

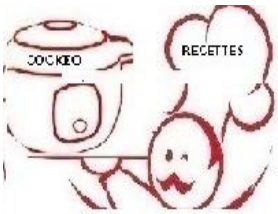
Préparation

Dans un saladier émiettez le thon .
Cassez les œufs et mélangez avec le thon .
Ajoutez le concentré de tomates
Versez le vin blanc .
Salez et poivrez selon votre convenance
Saupoudrez de curry
Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo .
Filmez le moule
Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo
Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo .
Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo
Cuisson rapide ou sous pression programmez 30 mn
Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 4 heures .
Servez froid

https://

https://www.facebook.com

Thon à la tomate



Cookeo

Thon à la tomate

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de steaks de thon
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
500 ml d'eau
Sel poivre
100 g d'oignons congelés
1 petite boite de tomates concassées

Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.
Versez 500 ml d'eau.

Cuisson rapide. Temps de cuisson 10 mn.

Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

Poireaux sauce curry

Poireaux sauce curry

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

Riz aux 3 légumes

Riz aux 3 légumes

ngrédients 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

Epépinez 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'huiles et 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

https://www.facebook.

Risotto menthe citron

Cookeo

Risotto menthe citron

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 oignons

1 cube de bouillon de volaille

4 citrons

2 tasses de menthe fraîche

Sel

Poivre

Coupez vos oignons en morceaux . Pressez les citrons et réservez le jus .Lavez et ciselez la menthe fraîche.

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons que vous avez coupés en morceaux.Ajoutez le riz . Laissez brunir le riz.

Versez le jus de citron . Emiettez le cube de volaille . Ajoutez la menthe fraîche ciselée .Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients .Salez et poivrez .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Ouvrez votre cookeo mélangez et servez chaud .

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

https://www.

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

Riz cantonais

Cookeo Moulinex

Riz cantonais

Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe
150 g d'oignons congelés
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites
3 cuillères à soupe de lardons
1 cuillère à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)
500 ml d'eau

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

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les oeufs en brouillade puis réservez-les.
Faites dorer les lardons puis les oignons.
Ajoutez le mais, les crevettes, le riz.
Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.
Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

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

https://www.facebook.

Salsifis provencale

Salsifis provençale

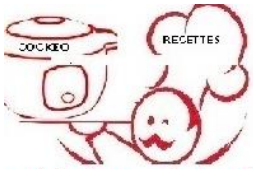
Ingrédients pour 4 personnes
800 g de salsifis
Huile d'olive
100 g d'oignons
1 cuillère à café d'ail déshydraté
ou 2 gousses d'ail fraîches
12 olives vertes dénoyautées
200 g de dés de jambon
1 petite boîte de concentré de tomates
1 pincée de piment d'Espelette
Persil frais ou déshydraté
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons .Faites dorer une minute
Ajoutez l'ail et les salsifis. Faites revenir une minute
Ajoutez les dés de jambon. Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez une pincée de piment d'Espelette .Saupoudrez de persil
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 3 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez
Servez chaud

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

https://www.

Salade haricots verts champignons



Salade haricots verts champignons

ngrédients pour 4 personnes
500 g de haricots verts
200 g de champignons de Paris
200 ml d'eau
sel poivre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 jus de citron pressé

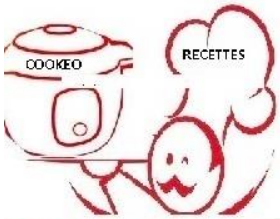
Préparation
Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.
Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 8 minutes
Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l'air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .
Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l'ail .
Servez froid

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://recettescookeo.net,

https://www.facebo

Salade tomates lentilles



Salade tomates lentilles

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

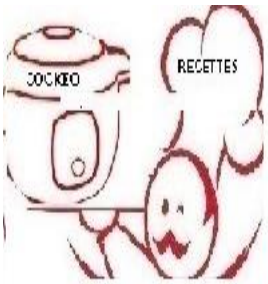
Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles à l'air libre en les déposant dans un saladier
Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l'huile.
Salez et poivrez.
Saupoudrez de thym et de persil.
Versez la cuillère d'ail déshydraté .mélangez l'ensemble.
Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo
Dégustez froid.

Cookeo Moulinex

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

Sauce Roquefort au cookeo

https://www.facebook.



Cookeo

Moulinex

Sauce Roquefort au cookeo

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients

1 verre de lait
200 g de crème fraîche
100 g de Roquefort
Poivre

« mode dorer »

Versez le verre de lait dans la cuve ,lorsqu'il commence à fumer ajoutez le Roquefort pour le faire fondre.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .Poivrez. Servez sur une viande de votre choix.

https://www.facebook.c

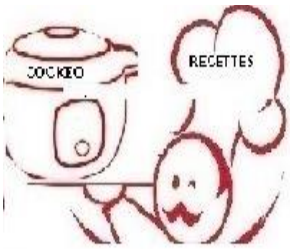
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

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

Riz au lait à la vanille

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



Cookeo

Riz au lait à la vanille

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients

500 ml de lait
2 jaunes d'œuf
120 g de riz
1 demi-gousse de vanille
30 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé

Versez le lait dans la cuve .Ajoutez le riz et la gousse de vanille.
Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé .Mélangez l'ensemble des ingrédients.
Déposez les jaunes d'œuf. Battez les œufs avec un fouet dans la cuve.
Programmer la **cuisson rapide** ou **sous pression** programmez 10 mn.(temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet divisé par 2). Et voilà il suffit ensuite de laisser refroidir à l'air libre dans un premier temps puis au frigo pour plus de fraîcheur.

https://www.facebook.

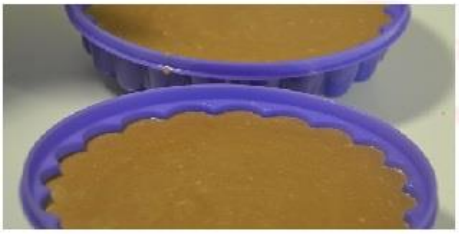
Semoule au chocolat

Cookeo Moulinex

Semoule au chocolat

Ingrédients

100 g de semoule spéciale dessert
1 l de lait
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
40 g de chocolat noir
2 oeufs



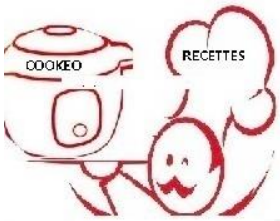
Préparation

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez les carrés de chocolat pour les faire fondre .
Quand le chocolat est fondu incorporez la semoule .Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé.
Portez le mélange à ébullition . Ajoutez les 2 œufs au début de l'ébullition .
Quand le mélange présente une grosse ébullition et qu'il épaissi arrêter le cookeo et versez dans un saladier ou dans des rammequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.

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

Soupe poire sirop d'agave



Soupe poires sirop d'agave

Ingrédients

1 kg de poires coupées en morceaux
70 ml d'eau
30 ml de jus de citron
Sirop d'agave
2 yaourts nature brassés

200 CALORIES 3 PP 3 SP

Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux .
Déposez les morceaux de poires. Versez l'eau et le jus de citron

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn
Pendant la cuisson des morceaux de poires préparez vos verrines ou ramequins ou verres.
Versez du sirop d'agave dans les récipients puis partagez les 2 yaourts nature brassés
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.
Mixez .
Versez la soupe dans les récipients . Déposez les récipients dans le frigo au moins 2 h .

Cookeo Moulinex

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/ http://recettescookeo.net/

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

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

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

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

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

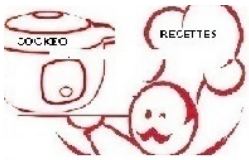
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

UVWXYZ

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

Yaourt nature



Yaourt nature

ngrédients pour 6 pots
1 l de lait entier
1 yaourt entier

Préparation

Faites bouillir de l'eau dans une casserole

Dans un saladier versez le lait entier et le yaourt.

Battez à l'aide d'un fouet.

Versez la préparation dans des pots.

Déposez les pots dans la cuve

Quand l'eau est à ébullition, versez l'eau dans la cuve et remplir jusqu'au ras des pots.

Fermez le couvercle du cookeo. ATTENTION LE COOKEO N'EST PAS BRANCHE POUR CETTE RECETTE ;

Attendre 12 heures.

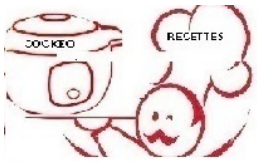
Au bout des 12 heures sortez les pots de la cuve. Filmez-les ou vissez des couvercles si vous en avez

Déposez les pots de yaourts pendant 4 heures au frigo.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://recettescookeo.net,

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

Yaourt coulis de framboise



Yaourt au coulis de framboise

Ingrédients

1 l de lait entier
1 yaourt nature au lait entier
1 pot de coulis de framboise sucré

Préparation

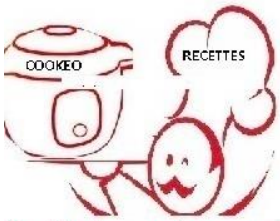
Versez le coulis de framboise dans des pots de verre
Portez une casserole d'eau à ébullition
Faites tiédir 1 litre de lait dans une casserole ou au micro- ondes .
Quand le lait est tiède ajoutez le yaourt et mélangez.
Versez le lait et le yaourt mélangé dans un pichet
Versez l'ensemble de la préparation dans des pots en verre sur le coulis de framboise.
Disposez les pots en verre dans la cuve du cookeo.
Rajoutez de l'eau très chaude jusqu' à la hauteur des pots à l'aide d'un pichet et d'un entonnoir.
Fermez le cookeo pendant 10 à 12 h . Le cookeo n'est pas branché électriquement
Sortez le spots de verre , posez des couvercles sur les pots si vous en possédez , placez les au frigo 3 ou 4 heures

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

WEIGHT WATCHERS

https://www.facebook.co

Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP



Blanquette poireaux weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de poireaux
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Persil frais ou déshydraté
1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

Préparation
Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais
Séparez le jaune et le blanc d'œuf

Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez les rondelles de poireaux.
Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf
Salez et poivrez.
Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf . Mélangez et servez chaud.

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

https://www.fac

Blanquette de dinde ww 400 CAL 11 PP 6 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...

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/ http://recettescookeo.net/

Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Civet de lotte

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/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Champignons à la grecque 120 CALORIES 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

Chili con carne ww 7 PP 7 SP

https://www.facebo

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

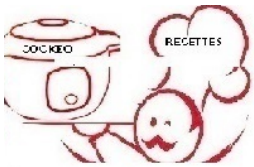
Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.
Ajoutez ensuite les poivrons, la boite de tomates concassées, les haricots rouges, le riz
Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.
Salez et poivrez selon votre convenance.

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/

Cluchili 340 CALORIES 6 PP 6 SP



Cluchili weight watchers

-

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés (400 g)
2 oignons émincés
400 g de haricots verts
1 petite boite de tomates pelées
500 g de haricots rouges
200 ml d'eau
Epices à chili
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Emincez les oignons .

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons puis les morceaux de steaks que vous émiettez au fur et à mesure de la fonction dorer .
Ajoutez les haricots verts, les haricots rouges et les tomates pelées
Versez 200 ml d'eau .
Saupoudrez d'épices à chili.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud

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

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

Côtes de porc au cidre 260 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/

Courgettes bolognaises 4 PP 5SP

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

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/

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

Courgettes farcies 225 CALORIES 5 PP 3SP

Cookeo Moulinex

Courgettes farcies weight watchers

Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes
200 g de bœuf haché
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux
Evidez les courgettes . Hachez les oignons .
Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym l'ail .Salez et poivrez.
Farcissez les courgettes évidées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn
Servez chaud

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

225 CALORIES 5 PP 3 SP

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

cookeorecettes/

Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP

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
280 g de coquillettes
50 g de Boursin
Sel
Poivre

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

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

https://www.facebo

Coquillettes carbonara 220 CALORIES 5 PP 6 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.

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 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/

Couscous aux épices douces 270 CALORIES 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://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/ http://recettescookeo.net/

Couscous 14 PP 14 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.

Crevettes surimi 190 3 PP 3 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/

Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP

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

Cookeo Moulinex

Endives jambon bière

270 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives
200 g de dés de jambon
1 cuillère à soupe de cassonade ou de sucre en poudre
100 g d'oignons
100 ml de bière
200 ml d'eau
12 baies de genièvre
Huile d'olive
Sel
Poivre

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons .
Au bout d'une minute ajoutez les dés de jambon . Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec la cassonade ou le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces
Versez la bière et 100 ml d'eau .
Salez et poivrez . Ajoutez les baies de genièvre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn
Servez chaud

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

Emincés de poulet à la tomate ww 250 5 PP 3 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/ http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Fausse marmite espagnole ww 9 PP 4 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

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

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.

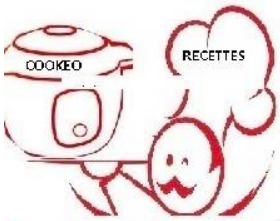
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

https://www.face

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP



Filet mignon moutarde

210 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon
200 g de champignons de Paris
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
2 cuillères à café d'huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
100 g d'oignons congelés

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.
Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc .
Salez et poivrez.
Ajoutez les champignons de Paris

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde servez chaud .

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

https://www.facebook.com

Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 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

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

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 .

https://www.facebook.com/cookeorecettes

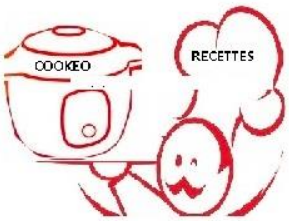
https://www.facebo

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/ http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP

Gratin fusillis poulet weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de fusillis ou tortis
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraiche
Sel et poivre
250 g d'escalope de poulet ou d'aiguillettes
50 g de chapelure
50 g de gruyère râpé
400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Préparation
Versez les fusillis dans la cuve
Ajoutez les morceaux de poulet
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de fusillis divisé par 2
Faites préchauffer votre four à 180° pendant la cuisson des pâtes .
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde.
Versez les ingrédients dans un plat qui va au four .

Saupoudrez de chapelure et de gruyère râpé
Enfourné 20 mn à 180°

https://www

Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SP

Gratin de blé tomates weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de blé
1 pot de 400 g de Sauce tomate
400 ml d'eau
200 g de brocolis
100 g de gruyère râpé allégé
Sel Poivre

Préparation
Préchauffez votre four Th 7 (220° C).
Lavez et coupez les brocolis en tous petits bouquets si le brocolis est frais
Rincez le blé
Dans la cuve déposez le blé et les brocolis.
Versez de l'eau dans la cuve .
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet e blé divisé par 2
Pendant la cuisson dans un bol ,Versez la sauce tomate et 20 g de gruyère râpé.
Quand la cuisson est terminée égouttez le blé et les brocolis si nécessaire puis déposez les dans un plat qui va au four .Versez la sauce tomate et le gruyère râpé mélangés.
Saupoudrez avec le reste du gruyère râpé
Enfournez 20 mn
Servez chaud

https://www.facebook.co

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.c

Lentilles chorizo 415 CALORIES 9 PP 9 SP

Cookeo Moulinex

Lentilles chorizo weight watchers

415 CALORIES 9 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles
140 g de chorizo
100 g d'oignons
400 g de carottes
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
1 boite de tomates concassées
Sel
Poivre

Préparation
Mode dorer

Faites revenir les oignons avec le chorizo coupé en rondelles .
Ajoutez les carottes .
Ajoutez La boite de tomates concassées.
Recouvrez d'un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 mn

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

Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP

Cookeo Moulinex

Marmite espagnole WWatchers

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

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/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Paëlla weight watchers 10 PP 7 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.

Pilons de poulet au riz VERSION 2 267 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

Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 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

Porc moutarde 200 CALORIES 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/ http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP

Cookeo Moulinex

Poulet basquaise weight watchers

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.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 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://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.c

Poulet au citron w watchers 265 CALORIES 5 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Poulet au citron wwatchers

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.fa

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

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

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

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

Ratatouille piment espelette 215 CAL 5 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Ratatouille piment Espelette

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poivrons surgelés en lanières
4 tomates
1 pomme de terre (200 g)
100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais
1 aubergine ou 200 g d'aubergines congelées
200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 cuillère à café d'herbes de Provence
¼ de cuillère à café de Piment d'Espelette
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Sel

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail .
Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d'aubergines et les rondelles de courgettes.
Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .
Salez , saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence
Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

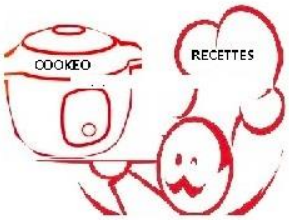
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

https://www.face

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/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

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.facebo

Risotto jambon ww 225 5 PP 7SP

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.

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

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

Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 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.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

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

Salade 4 graines 300 CALORIES 6 PP 6 SP

ook.com/cookeorecettes/

Salade 4 graines weight watchers

ingrédients pour 6 personnes

90 g de riz
90 g de lentilles vertes
90 g de blé
150 g de petits pois
1 tomate
1 cuillère à soupe de jus de citron
6 cuillères à café d'huile d'olive
1 échalote
2 cuillères à café de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de moutarde
Ciboulette
Sel
Poivre

Préparation
Versez les lentilles dans la cuve et versez 200 ml d'eau.
Cuisson rapide ou sous pression
Faites cuire 12 mn les lentilles toutes seules
Quand la cuisson est terminée mettez de côté les lentilles et laissez les refroidir dans un saladier.
Rincez votre cuve et déposez le riz, le blé et les petits pois et recouvrez de 300 m d'eau.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 6 mn de cuisson.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz, les petits pois et le blé avec les lentilles laissez refroidir à l'air libre puis au frigo
Préparez la sauce :
Mélangez le vinaigre et la moutarde.
Salez et poivrez
Versez l'huile et le jus de citron.
Ajoutez la ciboulette et mélangez.
Coupez la tomate en morceaux et ajoutez-la dans le saladier

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

Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP

Salade moules betteraves weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves
300 g de moules décortiquées congelées cuites
1 yaourt nature brassé
1 échalote
1 cuillère à soupe de vinaigre
4 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère soupe de moutarde
Persil déshydraté
Sel
Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée.

Egouttez et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placer le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

Cookeo Moulinex

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

https://www.face

Spaghettis aux asperges 185 4 PP 5 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

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

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

Spaghettis au thon 270 CALORIES 6PP 8SP

Spaghettis thon ww

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/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/
http://www.recettesrapidesfaciles.com/ http://recettescookeo.net/

Tartiflette weight watchers

Ingrédients pour 6 personnes

1.2 kg de pommes de terre à chair ferme / 240 g de lait ½ écrémé concentré non sucré/ ½ reblochon 250 gr, sel /poivre /600 ml d'eau.

Préparation

Préchauffer le four th 8 (240 C).
Epluchez lavez et coupez les pommes de terre en rondelles.

Déposez les rondelles de pommes de terre dans la cuve et versez l'eau .

Coupez le fromage en morceaux

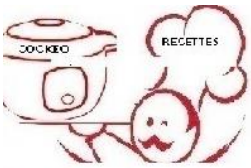
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de pommes de terre égouttées dans un plat qui va au four .
Salez et poivrez selon votre convenance
Versez le lait concentré demi écrémé non sucré sur les pommes de terre.
Déposez les tranches de fromage sur les pommes de terre
Enfournez pour 10 mn à 240°.

Puis passez en mode grill entre 5 et 10 mn selon la puissance de votre four et de l'aspect grillé souhaité.

Servez chaud

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

Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP



Tomates farcies weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir
300 gr de viande hachée
150 gr de jambon blanc.
Sel, poivre,
Persil
Curry
2 cuillères à soupe de crème fraîche
200 ml d'eau

https://

Préparation

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée et le jambon blanc que vous avez haché.
Ajoutez l'œuf et la crème fraîche .Mélangez
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.
Faites des chapeaux avec les tomates et evidez -les .
Garnissez les tomates de farce .
Déposez les tomates garnies dans la cuve puis versez 200 ml d'eau .
Si vous le souhaitez vous pouvez faire cuire du riz en même temps en déposant le riz dans la cuve avant de déposer les tomates. Il faudra alors mettre 400 ml d'eau au lieu de 200 ml

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn et servez chaud

https://www.facebook.com

Tomates farcies 273 CALORIES 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.facebo

Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 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.face

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.

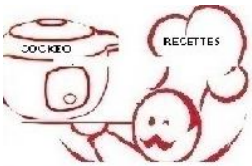
Cuisson rapide ou sous pression

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.facebo

Velouté champignons 220 CALORIES 5 PP 4 SP



Velouté champignons wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes

6 échalotes
500 g de champignons de Paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 l d'eau
1 cube de bouillon de volaille
2 tranches de pain de campagne
Sel et poivre

https://

Préparation

Epluchez les échalotes et coupez les en morceaux
Coupez les champignons en lamelles et passez les sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les échalotes
Ajoutez les champignons au bout de 2 mn environ de fonction dorer
Versez un bouillon composé d'un litre d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Quand la cuisson est terminée passez l'ensemble des ingrédients au mixeur
Ajoutez ensuite la crème et servez chaud

https://www.facebook.com