

Moule à gâteaux Cookeo Moulinex



Moule à gâteaux Cookeo Moulinex

Pour ceux qui souhaitent le moule à gâteau spécial cookeo de Moulinex ,vous pouvez le trouver sur le site Amazon.

Pour plus d'informations ou commander cliquez ICI ou sur l'image

150 recettes light au robot-cuiseur cookeo : le livre



150 recettes light au robot-cuiseur cookeo : le livre

150 recettes légères à faire en un tour de main avec votre Cookeo !

LA NOTE DE L'AUTEUR

Ça y est, vous avez craqué : votre robot-cuiseur a pris place dans votre cuisine ! Et vous comptez bien le mettre à profit pour vous simplifier la vie ! Prêt à l'emploi, il n'attend plus que vous et votre inspiration...

Lancez-vous ! Après vous avoir expliqué comment utiliser

vosre Cookeo, Marie Rossignol vous livre ses meilleures recettes light, toutes plus faciles à réaliser les unes que les autres : salade croquante de légumes verts, nouilles soba aux champignons, soupe d'hiver au sarrasin, flan de courgettes, artichauts braisés aux thym, mijoté de Lotte aux poivrons, soupe de fraises... Voici plus de 150 idées pour cuisiner au quotidien tout en soignant sa ligne et sa santé.

Vive la cuisine légère et inratable : le plus compliqué sera désormais de choisir parmi toutes ces recettes !

POUR PLUS D'INFOS CLIQUEZ SUR LES IMAGES OU COMMANDER

Légumes

CLAFOUTIS AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 26 MIN

1 œuf
50 g de fécule de maïs
25 cl de lait écrémé
2 cuil. à soupe de ricotta
1 poivron
1 courgette
8 tomates cerise
1 cuil. à café d'huile d'olive
sel, poivre

Dans un saladier, mélangez l'œuf, la fécule, le lait et la ricotta. Versez l'appareil à clafoutis dans quatre ramequins.

Lavez et coupez en petits morceaux le poivron et la courgette. Coupez les tomates cerise en deux.

Versez l'huile au fond de la cuve du robot et faites cuire les légumes 1-2 MIN en mode **DORER**. Salez, poivrez. Répartissez les légumes dans des ramequins ou un moule à charlotte. Couvrez-les d'un film alimentaire puis placez-les dans le **PANIER VAPEUR**.

Versez 20 cl d'eau au fond de la cuve, déposez le panier dans le robot, puis lancez la **CUISSON SOUS PRESSION** pour 24 MIN.

ASTUCE

Accompagnez ces petits clafoutis d'une salade de mâche ou encore d'une papillote de poisson blanc.



Entrées

SALADE DE THON ROUGE MARINÉ AU COMBAVA

4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • MARINADE 1 H • CUISSON 4 MIN

600 g de thon rouge
150 g de pousses
d'épinards
quelques graines
germées

Pour la marinade

½ poivron rouge
1 cm de racine de
gingembre
1 gousse d'ail
1 combava bio
1 cuil. à soupe de sauce
soja
1 cuil. à café de vinaigre
de riz
1 cuil. à soupe de jus de
citron
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Pelez et hachez le gingembre et la gousse d'ail. Coupez le poivron en petits dés. Râpez le zeste du combava. Coupez le thon rouge en dés.

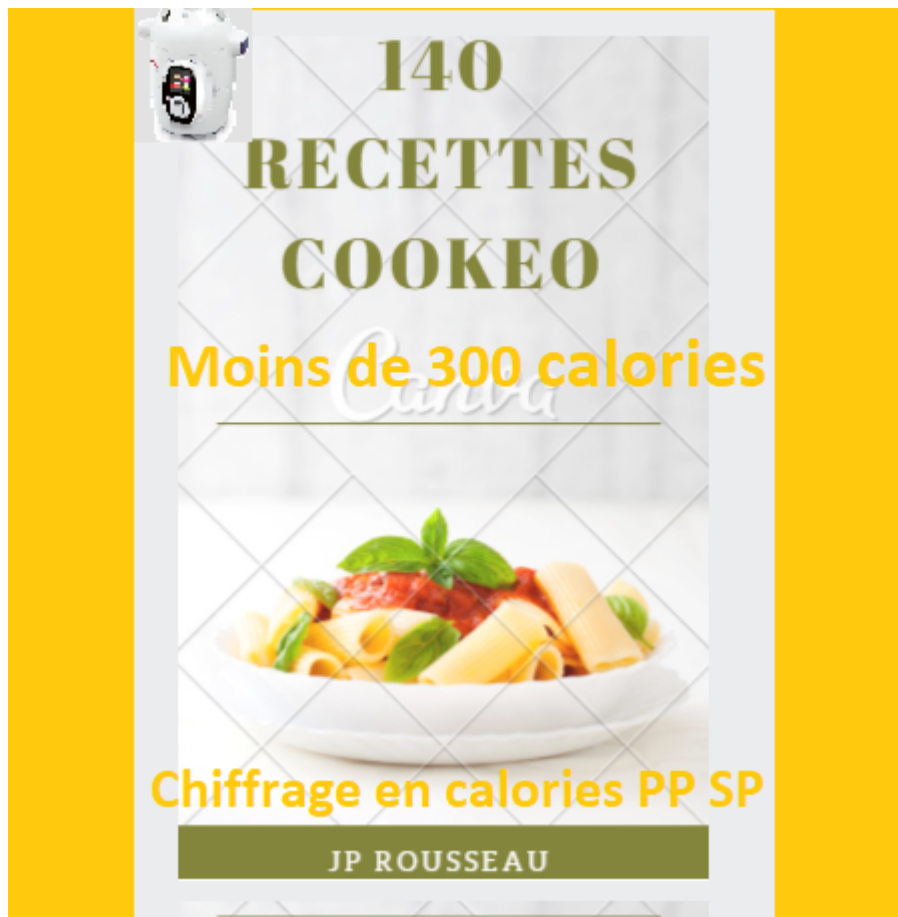
Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le vinaigre, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le gingembre, les zestes du combava, les dés de poivron et mélangez bien. Intégrez le thon et laissez mariner 1 h au réfrigérateur.

Faites chauffer le robot en mode **DORER** et versez dans la cuve le thon et sa marinade. Faites revenir **2 MIN**, puis prolongez la cuisson en mode **CUISSON SOUS PRESSION** pendant **2 MIN**.

Répartissez les pousses d'épinards dans les assiettes, puis déposez dessus quelques dés de thon rouge mariné. Saupoudrez de graines germées.



140 RECETTES COOKEO A MOINS DE 300 CALORIES PDF



Un PDF composé de 140 recettes à moins de 300 calories. Une sélection de recettes de mes différents blogs. Une sorte de récapitulatif pour trouver rapidement des recettes qui comporte peu de calories mais qui restent bonnes à déguster.

Les recettes sont chiffrées en nombre de calories mais aussi en smartpoints et propoints pour les amateurs de la méthode Weight Watchers.



En cadeau pour votre achat ce petit ebook de 10 recettes inédites



Soit pour 2 euros 2 ebook de recettes minceur

Pour commander ou acheter cliquez sur le bouton et laissez vous guider

2.00€ – Acheter

2.00€ - Acheter



Instructions après paiement

Quand vous avez validé votre paiement sur Paypal:

- 1 Cliquez sur retourner au site marchand en bas de page
- 2 Vous arrivez sur votre confirmation d'achat
- 3 Cliquez sur le nom du produit « 140 RECETTES COOKEO A MOINS DE 300 CALORIES » et le PDF se télécharge

[↑ Retour à Commande](#)

Confirmation d'achat

Merci pour votre achat !

Paieement:	21384
État du paiement :	Terminé
Moyen de paiement :	PayPal
Date:	29/09/2018
Sous-total :	2.00€
Prix TTC :	2.00€

Produits

Nom	Prix
140 RECETTES COOKEO A MOINS DE 300 CALORIES	
140 RECETTES COOKEO MOINS DE 300 CALORIES	2.00€



Vous recevrez un mail pour télécharger le petit ebook de 10 recettes minceur et conseils diététiques

En cas de problème contactez moi

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Mes recettes préférées Weight Watchers idées cookeo



Mes recettes préférées Weight Watchers

Voici un livre que j'utilise parfois pour réaliser des recettes au cookeo .Ce livre comporte 70 recettes d' entrées,plats,desserts.

Vous trouverez ci-dessous la table des recettes pour vous faire une idée.

Pour plus d'informations ou pour commander cliquez sur l'image ou [ICI](#)

Table des recettes

Entrées

Soupe de pois cassés à l'œuf poché	10
Crème de lentilles au bacon	12
Nage de Saint-Jacques aux agrumes	14
Coupe de pamplemousse aux crevettes.....	16
Salade salsa des Caraïbes.....	18
Brick au thon	20
Cake du soleil.....	22
Mousseline de pétoncle.....	24
Terrine de crabe à la crème ciboulette	26

Plats

Endives à la bière.....	30
Flan de poireau au fromage	32
Courgettes farcies aux champignons	34
Cake de la bohémienne.....	36
Poivronnade à l'œuf poché	38
Quiche de pommes de terre.....	40
Pennes aux tomates et ricotta.....	42
Lasagnes florentines.....	44
Caponata sicilienne.....	46

Tarte mexicaine.....	48
Crevettes créoles.....	50
Poêlée de surimi et de crevettes.....	52
Coquilles Saint-Jacques express.....	54
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise.....	56
Riz aux saveurs marines.....	58
Clafoutis de saumon aux légumes.....	60
Tajine de dorade au miel et raisins blonds.....	62
Pâtes sauce au thon.....	64
Gratin de thon au safran.....	66
Dos de cabillaud à la basquaise.....	68
Croustade de cabillaud.....	70
Magret de canard au cidre et au miel.....	72
Cailles rôties.....	74
Lapin aux pruneaux.....	76
Porc caramélisé.....	78
Lentilles au jambonneau.....	80
Crumble de la jardinière.....	82
Filet mignon au maroilles.....	84
Pilaf de dinde au curry.....	86
Paupiette de poulet.....	88
Poulet au marsala.....	90
Tajine de poulet aux courgettes.....	92
Curry de poulet minute.....	94
Galettes de poulet.....	96
Veau confit aux légumes de printemps.....	98
Grenadins de veau au marsala.....	100
Sauté de veau aux carottes.....	102

Tomates farcies.....	104
Bœuf bourguignon.....	106
Aubergine gratinée à la Bolognaise.....	108
Daube de bœuf aux pruneaux.....	110
Chili con carne.....	112
Goulasch.....	114
Cluchili.....	116
Hachis camarguais.....	118
Risotto à la milanaise.....	120
Hachis parmentier au potiron.....	122
Gâteau de pâtes.....	124
Cannelloni de Mamma Julia.....	126
Lasagnes.....	128

Desserts

Beignets de pommes.....	132
Samoussas de pomme aux épices.....	134
Tarte d'antan.....	136
Crème au chocolat et spéculoos.....	138
Crème velours chocolat meringue.....	140
Bûchettes de chocolat aux amandes.....	142
Petits ramequins pommes cerises.....	144
Charlotte aux framboises.....	146
Soupe de framboises.....	148
Crème caramel.....	150
Crème en verrine.....	152
Clafoutis ensoleillé.....	154
Diplomate poires-marrons.....	156

Saveurs et équilibre weight watchers des idées pour votre cookeo



Saveurs et équilibre weight watchers

Voici un livre dont je m'inspire pour réaliser des recettes au cookeo. Dans ce livre sont incluses 150 recettes et des menus. Toutes ne sont pas adaptables au cookeo mais quelques unes tout de même. Vous pouvez vous en rendre compte en lisant l'index des recettes dans cet article

Pour plus d'informations ou commander cliquez sur l'image ou ICI

Index par unités *POINTS*

Granité de café à la menthe	0	235
Carottes aux agrumes	0,5	40
Cocktail vitaminé	0,5	42
Julienne de légumes en potage	0,5	55
Feuilletés au fromage	0,5	60
Étuvée de carottes safranées aux épinards	0,5	88
Fraises au coulis de groseilles	0,5	248
Minibrochettes de la mer	1	43
Concombre à la menthe	1	43
Velouté aux échalotes	1	50
Fondue d'endives	1	98
Fèves mijotées	1	134
Tartare de légumes	1	186
Rémoulade de céleri, châtaignes et pommes	1	202
Crème d'endives au bacon	1,5	34
Flan de chou-fleur au coulis de potimarron	1,5	42
Flan aux épinards	1,5	48
Soupe au concombre	1,5	54
Tomates farcies	1,5	60
Petits gratins de feuilles	1,5	116
Velouté de mangue	1,5	240
Mousse de mûres	1,5	256
Palets au chocolat	1,5	258
Brochettes de Saint-Jacques au jambon	2	32
Samosas de dinde à la coriandre	2	38
Soupe blanche	2	48
Gaspacho	2	61
Mousse de courgettes aux pignons	2	76
Blanquette de Saint-Jacques	2	108
Brochettes de printemps	2	130
Légumes façon mille-feuille	2	158
Salade du Sud	2	168
Betteraves au surimi	2	174
Salade périgourdine	2	180
Effeillée de cabillaud aux herbes	2	182
Salade de betteraves aux noix	2	184
Émincé de chou	2	196
Un gâteau tout simple	2	228
Niflettes	2	242

Potage cévenol	2,5	37
Terrine de l'océan	2,5	54
Gigot de lapin aux 4 épices	2,5	96
Tourmedos aux p'tits oignons	2,5	106
Papillotes de poisson au gingembre	2,5	140
Pavés d'autruche aux herbes	2,5	142
Flan de chou-fleur	2,5	155
Tartine au chèvre frais	2,5	168
Cake au poulet et à l'estragon	2,5	176
Muffins au blé complet	2,5	177
Barquettes d'endives	2,5	178
Tomates croustillantes	2,5	198
Charlotte aux myrtilles	2,5	208
Petites tatin de poires	2,5	212
Tuiles au café	2,5	214
Muffins aux baies	2,5	244
Flans aux abricots	2,5	248
Cake au crabe	3	62
Soupe fraîcheur	3	66
Papillotes de cabillaud	3	102
Concombre sauce rose	3	164
Minicakes aux tomates séchées	3	192
Coupes acidulées au crabe	3	194
Cake aux légumes	3	200
Manqué du verger	3	210
Croquant de framboises à la rose	3	221
Minicakes	3	232
Tarte fine aux pommes	3	238
Crème à la banane	3	252
Tartelettes aux pommes et au camembert	3,5	44
Tartelettes aux noix de Saint-Jacques, sauce au whisky ..	3,5	73
Mille-feuille de chou au poisson	3,5	100
Ris de veau aux morilles	3,5	103
Rôti de dinde, poires pochées au vin rouge	3,5	112
Rôti à la moutarde d'herbes	3,5	122
Effiloché de raie au fenouil et poivron	3,5	124
Pommes de terre en éventail	3,5	125
Quinoa d'automne	3,5	136
Filet mignon à la canadienne	3,5	138
Flétan à la crème d'oseille	3,5	149
Morue aux deux poivrons	3,5	150

Paillason aux deux légumes	3,5	152
Salade folle	3,5	162
Salade de pommes de terre aux fruits de mer	3,5	185
Tartelettes aux griottes	3,5	216
Clafoutis au duo de fruits	3,5	220
Millas	3,5	234
Gâteau et sa compotée citronnée	3,5	254
Gratin de quenelles aux champignons	4	36
Verdins de saumon	4	56
Carpaccio de poire et d'avocat	4	68
Blanquette de la mer	4	80
Couscous de légumes aux épices douces	4	86
Dorade au citron	4	91
Crumble de courgettes	4	110
Filet mignon au chou romanesco	4	113
Truite au confit d'artichaut	4	120
Agneau au thym et petits légumes	4	128
Grenadins de veau à l'indienne	4	144
Paupiettes de veau	4	148
Laitue surprise	4	169
Salade d'avocat	4	192
Cake de courgette et chèvre	4	193
Cake à la farine de châtaignes	4	218
Couronne de jambon	4,5	36
Flans d'asperges au beurre blanc de tomates	4,5	46
Feuilletés à la grecque	4,5	49
Ktipiti	4,5	52
Tarte forestière	4,5	67
Œufs cocotte au tarama	4,5	74
Salade de poulet mariné à l'italienne	4,5	170
Salade de quatre graines aux crevettes	4,5	188
Salade Brazil	4,5	201
Salade tiède de gambas aux fèves	4,5	204
Flamuse aux pommes et raisins blonds	4,5	226
Un délice de chocolat	4,5	230
Tomates sur toasts	5	58
Saumonette à la choucroute	5	84
Salade César	5	166
Salade de la mer	5	176
Tatin de potiron	5,5	64
Sardines en escabèche	5,5	70

index par unités POINTS

Terrine de poivron au chèvre	5,5	72
Brochettes tikka	5,5	82
Lapin à la flamande, pommes vapeur	5,5	94
Papillotes de saumon aux herbes	5,5	102
Colombo de dinde	5,5	124
Rôti de magrets aux champignons	5,5	126
Poulet au sésame	5,5	146
Poulet canja	5,5	154
Sandwich chaud	5,5	172
Salade de thon mi-cuit et légumes du jardin	5,5	190
Risotto au lait de coco	5,5	224
Trifle à l'orange	5,5	246
Soufflé plume à l'écorce d'orange confite	5,5	249
Saumon en paillettes	6	66
Poulet au gingembre	6	90
Farfalles printanières	6	92
Linguinis aux moules	6	137
Tarte aux pommes de terre et à la feta	6	156
Salade de couscous au surimi	6	184
Mousse au chocolat	6	236
Tartelettes amandine	6	260
Croustillant de saumon aux épinards	6,5	114
Civet de lotte et polenta	6,5	132
Poires épicées en verrines	6,5	222
Chaussons d'ananas à la cardamome	6,5	250
Pintade aux lentilles	7	118
Fettucines au roquefort	7,5	90
Tagliatelles aux rougets	7,5	104
Crumble de tomates aux saucisses	8	136

Stickers pour décorer votre cookeo



Stickers pour décorer votre cookeo

Vous allez trouver dans cet articles des stickers pour décorer votre cookeo. Pour atteindre le descriptif comlet des stickers il suffit de cliquer sur l'image.



Personnage en silicone qui garde ouvert le couvercle cookeo ou autre



Personnage en silicone qui garde ouvert le couvercle cookeo

Voici un petit personnage en silicone qui permet d'éviter les mauvaises odeurs en laissant le couvercle de votre cookeo ou autre

robot entrouvert.

Pour accéder au produit ou commander cliquez sur l'image ou [ICI](#)



