

Menu recette cookeo light de lundi à vendredi S7



Menu **recette cookeo light** de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories. Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

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

LUNDI

MIDI

Spaghettis tomates moules 330 calories

SOIR Soupe lentilles corail 150 calories

MARDI

MIDI Riz crevettes courgettes tomates **recette cookeo** 270

calories

SOIR Courgettes crème fraîche moutarde cookeo 100 calories

MERCREDI

MIDI

Pâtes crevettes chorizo recette cookeo 340 calories

SOIR Salade haricots verts tomates oeufs recette cookeo 310
Calories

JEUDI

MIDI One pot riz tomates knackis recette cookeo 295
Calories

SOIR Salade poireaux vinaigrette recette cookeo 140 calories

VENDREDI

MIDI Spaghettis truite fumée recette cookeo 310 Calories

SOIR Hauts de cuisse poulet vin blanc tomates cookeo 310
calories

**One pot pasta cookeo 5
recettes version 2**



One pot pasta cookeo 5 recettes

Vous trouverez dans cet article 5 recettes one pot cookeo . Mais c'est quoi le one pot . C'est tout simplement le fait de mettre tous les ingrédients dans la cuve du cookeo sans passer par le mode dorer. C'est un gain de temps considérable pour les personnes qui travaillent par exemple ou pour les personnes qui sont pressées.

Pour obtenir la description des recettes cliquez sur le titre de la recette

One pot pasta viande hachée



One pot Pennes poulet vache qui rit



One pot pasta farfalles knackis



One pot pasta Pipe Rigate poulet



One pot pasta poulet tomates



One pot cookeo 5 recettes



One pot cookeo 5 recettes

Vous trouverez dans cet article 5 recettes one pot cookeo . Mais c'est quoi le one pot . C'est tout simplement le fait de mettre tous les ingrédients dans la cuve du cookeo sans passer

par le mode dorer. C'est un gain de temps considérable pour les personnes qui travaillent par exemple ou pour les personnes qui sont pressées.

Pour obtenir la description des recettes cliquez sur le titre de la recette

One pot spaghetti jambon citron cookeo



One pot farfalles courgettes



One pot riz thon tomates



One pot riz tomates champignons



One pot pasta spaghetti aubergines



Recettes de fêtes au cookeo



Recettes de fêtes au cookeo.

Vous souhaitez cuisiner au Cookeo pour les fêtes de fin d'année et vous n'avez pas d'idées . Alors je vous ai concocté des PDF que vous pouvez télécharger gratuitement . Je vous donne des liens de recettes cookeo que j'ai glané sur d'autres sites que le mien .

? Entrées

- Cheesecake au saumon

<http://recettescookeo.com/recipe/cheesecake-au-saumon>

- Crème brûlée au fois gras

<http://recettescookeo.com/recipe/creme-brulee-au-foie-gras>

- Croute aux escargots

<http://recettescookeo.com/recipe/croute-aux-escargots>

- Feuilleté aux noix de St Jacques

<http://recettescookeo.com/recipe/feuillete-aux-noix-de-st-jacques>

- Flan au crabe

<http://recettescookeo.com/recipe/flan-au-crabe>

- Flans d'asperges au saumon et à l'aneth

<http://recettescookeo.com/recipe/flans-dasperges-au-saumon-et-a-laneth>

- Foie gras au Sauternes

<http://recettescookeo.com/recipe/foie-gras-au-sauternes>

- Fricassée de St Jacques aux cèpes

<http://recettescookeo.com/recipe/fricassée-de-st-jacques-aux-cèpes>

- Roulades de saumon fumé aux asperges et crevettes roses

<http://recettescookeo.com/recipe/roulades-de-saumon-fume-aux-asperges-et-crevettes-roses>

- Vol au Vent aux fruits de mer

<http://recettescookeo.com/recipe/vol-au-vent-aux-fruits-de-mer>

- Crème brûlée au foie gras

<http://recettescookeo.com/recipe/creme-brulee-au-fois-gras>

- Caviar d'aubergines

<http://recettescookeo.com/recipe/caviar-daubergines>

? Plats

- Cassolettes au surimi

<http://recettescookeo.com/recipe/cassolettes-au-surimi>

- Cassolettes de poisson

<http://recettescookeo.com/recipe/cassolettes-de-poisson>

- Pavé de saumon au cidre

<http://recettescookeo.com/recipe/pave-de-saumon-au-cidre>

- Pavés de saumon à l'oseille

<http://recettescookeo.com/recipe/paves-de-saumon-a-loseille>

- Terrine de saumon et courgettes

<http://recettescookeo.com/recipe/terrine-de-saumon-et-courgettes-2>

- Cailles aux pruneaux et au foie gras

<http://recettescookeo.com/recipe/cailles-aux-pruneaux-et-foie-gras>

- Terrine de lapin

<http://recettescookeo.com/recipe/terriner-de-lapin>

▪



- Magret de canard aux pêches

<http://recettescookeo.com/recipe/magret-de-canard-aux-peches>

▪



- Lapin à la bière et pain d'épices

<http://recettescookeo.com/recipe/lapin-a-la-biere-et-pain-de-pices>

? Desserts

- Cheesecakes glacés à l'orange et à la cannelle

<http://recettescookeo.com/recipe/cheesecakes-glaces-a-lorange-et-a-la-cannelle>

- Cheesecake et son coulis de cassis

<http://recettescookeo.com/recipe/cheesecake-et-son-coulis-de-cassis>

- Panacotta

<http://recettescookeo.com/recipe/panacotta>

- Riz au lait au Grand Marnier

<http://recettescookeo.com/recipe/riz-au-lait-au-grand-marnier>

- Pain d'épices

<http://recettescookeo.com/recipe/pain-depices>

- Pudding rhum raisins à la confiture

<http://recettescookeo.com/recipe/pudding-rhum-raisins-a-la-confiture>

PDF 100 RECETTES SPECIALES FETES

CLIQUEZ

ICI

<https://sport-et-regime.com/wp-content/uploads/2017/10/100-RECETTES-SPECIAL-FETES.pdf>



Vous pouvez aussi trouver des recettes sur ce très bon blog Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur avec ce PDF

CLIQUEZ

ICI

POUR

TELECHARGER

<https://sport-et-regime.com/wp-content/uploads/2022/11/livres-special-fete-1.pdf>



Sauce aubergines tomates recette cookeo



Sauce aubergines tomates recette cookeo

Voilà une sauce facile à réaliser pour accompagner vos pâtes ou votre riz.

Ingédients

200 g d'aubergine

1 petite boite de tomates concassées

1 cuillère à soupe d'huile

1 gousse d'ail

1 échalote

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez les aubergines, l'ail et l'échalote en morceaux.

Préparez un bouillon avec l'eau, le vin blanc et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faire revenir l'ail, l'échalote et les morceaux d'aubergine.

Ajoutez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn .

Quand la cuisson est terminée mixez tous les ingrédients.

Ajoutez le concentré de tomates et servez avec des pâtes ou du riz

De la vapeur sort des poignées et couvercle cookeo . Que faire ?



De la vapeur sort des poignées et couvercle cookeo . Que faire ?

Voilà une question souvent posée dans mes groupes facebook cookeo . Découvrez des éléments de réponses dans la vidéo ci dessous

Quizz cuisine Testez vos connaissances



Quizz cuisine Testez vos connaissances

Vous trouverez dans cet article un quizz de 15 questions sur les proverbes en vidéo . Vous pouvez jouer seul ou par équipe. Vous prenez un papier un crayon pour compter les points et hop c'est parti.

Pour faire le quizz cliquez sur la vidéo

Cuisson spaghettis sans les couper au cookeo



Cuisson spaghettis sans les couper au cookeo

D'habitude je fais cuire mes spaghettis en les coupant en 2 car ils sont trop grands. Mais quelqu'un m'a suggéré une astuce pour faire cuire les spaghettis sans les couper .

Pour le savoir suivez cette vidéo

Comment cuire des spaghettis au cookeo?



Comment cuire des spaghettis au cookeo?

La question est souvent posée sur les réseaux sociaux .Alors je vous propose ma façon de faire .

Préparation

Rincez vos spaghettis sous l'eau

Déposez les spaghettis dans la cuve . Il faut les couper en 2.

Recouvrez les spaghettis avec de l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et servez chaud .

15 recettes populaires cookeo pour débuter et se régaler



15 recettes populaires cookeo pour débuter et se régaler

Suite à un petit sondage sur ma page facebook concernant les recettes préférées au Cookeo, 15 recettes au Cookeo ressortent souvent . Alors voici dans cet article ces recettes avec des liens (avec des variantes) pour atteindre la description. Merci à ceux qui ont répondu à ce sondage. Il y a sûrement d'autres recettes au Cookeo délicieuses ,on peut en oublier .

Blanquette de veau

Boeuf bourguignon

Carbonnade

Cassoulet poulet

Chili

Choucroute

Courgettes carbonara

Couscous

Marmitte espagnole

Les moules

Paëlla

Pommes de terre cheddar

Rougail saucisses

Spaghettis bolognaise

Blanquette de veau

Blanquette veau cookeo (Recette360)

Boeuf bourguignon

Une recette classique mais fortement bonne et appréciée. Cette version est une version de boeuf bourguignon weight watchers .

Pour d'autres versions suivez ce lien
[.http://sport-et-regime.com/boeuf-bourguignon-cookeo-5-fiches](http://sport-et-regime.com/boeuf-bourguignon-cookeo-5-fiches)

Boeuf Bourguignon cookeo weight watchers

Carbonnade



<http://www.recettesrapidesfaciles.com/2018/09/carbonade-une-recette-au-cookeo.html>

Choucroute

<http://recettescookeo.net/choucroute-maison-recette-cookeo>

Chili

Pour d'autres recettes de chili <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2018/06/5-recettes-cookeo-de-chili.html>

Chili con carne express weight watchers une recette cookeo

Courgettes carbonara

Courgettes carbonara cookeo

Filet mignon bourguignon

Filet mignon Bourguignon cookeo

Paëlla

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

Marmite espagnole

Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

Les moules

15 recettes moules au cookeo PDF gratuit

Cassoulet poulet

Cassoulet poulet recette cookeo

pour d'autres versions de cassoulet c'est ici <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2018/03/10-recettes-cassoulet-cookeo-pdf-gratuit.html>

Couscous

Couscous merguez légumes express recette cookeo

Pour d'autres couscous suivez ce lien <http://sport-et-regime.com/15-recettes-cookeo-couscous-pdf-gratuit>

Pommes de terre cheddar



On peut même pour cette recette ajouter des knackis
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/2017/01/pommes-de-terre-knackis-cheddar-recette-cookeo.html>

Poulet basquaise

Poulet basquaise weight watchers recette cookeo

Rougail saucisses



<http://www.recettesrapidesfaciles.com/2018/09/rougail-saucisses-recette-cookeo.html>

Saucisses lentilles

Saucisses lentilles au cookeo

Spaghettis bolognaise

One pot pasta spaghetti bolognaise cookeo

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

**Stérilisation courgettes
cookeo**



Stérilisation courgettes cookeo

Lavez vos bocaux et leurs couvercles et essuyer les .

Coupez les courgettes en morceaux et déposez les dans les bocaux en tassant bien .

Ajoutez de l'eau à moitié de bocaux .

Enveloppez les bocaux avec des torchons et déposez les dans la cuve du cookeo.

Versez 1,5 l d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson rapide ou sous pression est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.

Essuyez vos bocaux et rangez-les.

Pour savoir si les bocaux sont stériles lors de l'ouverture vous devez entendre un clac .

Attention en cas de problème lors de la

**stérilisation la garantie Moulinex ne
fonctionne pas**

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Stérilisation tomates cookeo



Stérilisation tomates cookeo

Lavez vos bocaux et leurs couvercles et essuyer les.

Coupez les tomates en morceaux et déposez les dans les bocaux en tassant bien.

Enveloppez les bocaux avec des torchons et déposez les dans la cuve du cookeo.

Versez 1,5 l d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson rapide ou sous pression est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.

Essuyez vos bocaux et rangez-les.

Pour savoir si les bocaux sont stériles lors de l'ouverture vous devez entendre un clac à l'ouverture.

Attention en cas de problème lors de la stérilisation la garantie Moulinex ne fonctionne pas

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

**Les ingrédients utiles pour
cuisiner au cookeo**

**Les ingrédients utiles pour
cuisiner au cookeo**



Lorsque l'on souhaite cuisiner et surtout improviser une recette avec notre cookeo il est bon d'avoir quelques ingrédients à portée de main.

Epicerie



Farine

Maïzena

Pâtes, riz, blé, polenta, semoule, boulgour

Lentilles, haricots blancs, flageolets

Herbes déshydratées : herbes de Provence, basilic, aneth etc...

Sucre, miel, sucre vanillé

Epices : curry, cumin, ras el hanout, paprika etc...

Huile d'olive, colza, tournesol, noix

Vinaigre de vin, balsamique, cidre, framboise

Conserves



L'avantage des conserves c'est qu'elles nous font gagner du temps sur la cuisson. En 10 mn il est facile de réaliser des salades ou des féculents. Pour ceux qui font attention à leur ligne cela permet de ne pas craquer sur un bout de baguette ou de toutes autres friandises.

Concentré de tomates

Coulis de tomates ou tomates pelées

Thon, moules, crabes

Légumes : maïs, haricots blancs, haricots rouges, salsifis, petits pois, lentilles, flageolets, haricots verts, haricots blancs, soja

Au frigo

Crème fraîche allégée ou non

Fromage blanc

Jambon (porc ou volaille)

Emincés de volaille sans sel ajoutés

Salade, endives

Carottes, betteraves, tomates, radis

Beurre, margarine

Viandes en tranches

Yaourts

Congélateur



Les produits surgelés présentent une grande diversité de choix que ce soit au niveau des légumes, des poissons, des fruits.

Viandes, fruits de mer, poissons

Sorbets

Légumes : brocolis, haricots, champignons, carottes, chou-fleur

Aromates

Ail, oignon, échalote en frais ou déshydraté

Persil ciboulettes, menthe, origan, coriandre,

La liste peut bien sûr s'agrandir. Si vous avez des propositions n'hésitez pas .