

# Haricots verts jambon cru recette cookeo



## Haricots verts jambon cru recette cookeo

220 CALORIES 5PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g d'haricots verts congelés

100 g de jambon cru

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez le jambon cru en morceaux

### **Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude ajoutez les morceaux de jambon dans la cuve.

Ajoutez ensuite les oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les haricots verts.

Versez 200 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

Servez chaud

---

# **Blanquette poulet petit pois cookeo**



# Blanquette poulet petit pois cookeo

**260 CALORIES 6 PP 4 SP**

## **Ingédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

200 g de petits pois

100 g d'oignons congelés

200 g de crème fraîche allégée

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'escalopes e poulet.

Ajoutez ensuite les morceaux d'oignons pour les faire dorer également.

Ajoutez les petits pois.

Versez les 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée. Mélangez.

Vous pouvez rajoutez une cuillère à soupe de maïzena si vous souhaitez une sauce plus épaisse

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

## **Soupe tomates recette cookeo**



## **Soupe tomates recette cookeo**

**100 CALORIES 2 PP 1 SP**

**Ingédients pour 4 personnes**

600 g de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

600 ml d'eau

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en quartiers

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Faites revenir les morceaux d'oignons dans la cuve avec l'huile d'olive

Ajoutez au bout de une minute les morceaux de tomates

Versez 600 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Mixer la préparation puis ajoutez la boîte de concentré de tomates

Servez chaud

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

# **Recettes cookeo minceur vol 11**



## Recettes cookeo minceur vol 11

Voici le 11è volume , de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE ou ICI

### SOMMAIRE

Artichauts Moulinex 225 CALORIES 5PP 2SP..

Blanquette de saumon coco 380 CALORIES 8 PP 2 SP..

Boulgour à la tomate 360 CALORIES 7 PP 6 SP..

Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP..

Carottes aux oignons 80 CALORIES 2 PP 2 SP..

Carottes glacées 120 CALORIES 3 PP 4 SP..



Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP..

Champignons bourguignonne 110 CALORIES 3PP 2 SP..

Citrouille à l'orange 195 CALORIES 5 PP 4 SP..

Colin aux petites crevettes 190 CALORIES 4 PP 2 SP..

Côtes de porc tomates 230 CALORIES 5 PP 5 SP..

Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP..

Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP..

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP..

Flan courgettes 130 CALORIES 3 PP 4 SP..

Haricots verts plats à la tomate 65 CALORIES 1 PP 0 SP.. 4

Harira aux légumes 160 CALORIES 3 PP 1 SP..

Potée chou vert sauté de porc 285 CALORIES 6 PP 6 SP..

Soupe potiron 180 CALORIES 3 PP 3 SP..

Steaks hachés haricots verts 266 CALORIES 8 PP 13 SP..



*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ATTEINDRE LE PDF?*



*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ATTEINDRE LE PDF?*



*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ATTEINDRE LE PDF ?*

## Recettes minceur cookeo



VOL 7

*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ATTEINDRE LE PDF ?*

## Recettes minceur cookeo



VOL 8

*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ATTEINDRE LE PDF ?*



VOL 9



*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ATTEINDRE LE PDF ?*



*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ATTEINDRE LE PDF ?*

---

## **20 recettes cookeo minceur vol 10**



# **20 recettes cookeo minceur vol 10**

**Voici le 10<sup>è</sup> volume , de recettes cookeo minceur .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

**Aiguillettes poulet aux légumes 270 CALORIES 5 PP 4 SPX.**

**Blanquette de volaille express (Moulinex)160 CALORIES 3 PP 1 SP.**

**Bouillon aux lettres 70 CALORIES 1 PP 1 SP.**

**Cabillaud au lait de coco 260 CALORIES 5 PP 1SP.**

**Champignons grecque 180 CALORIES 5 PP 4 SP.**

**Escalope moutarde 232 CALORIES 5 PP 4 SP..**

**Flan au crabe 242 CALORIES 6 PP 4 SP.**

**Moules marinières 135 CAL 3 PP 2 SP..**

**Oreillons abricots vapeur 292 CALORIES 7 PP 13 SP..**

**Poireaux lardons Boursin 210 CALORIES 5 PP 8 SP..**

**Potage légumes 125 CALORIES 2 PP 1 SP.**

**Poulet Boursin 202 CALORIES 4 PP 2 SP..**

**Poulet aux champignons 300 calories 6 PP 3 SP.**

**Poulet aux poivrons 206 CALORIES 4 PP 1 SP.**

**Riz et carottes à l'indienne 220 CALORIES 5PP 5 SP..**

**Salade petits pois radis 180 CALORIES 4 PP 3 SP.**

**Salade saumon haricots 230 CALORIES 6 PP 5 SP.**

**Soupe de gambas 240 CALORIES 5 PP 3 SP.**

**Soupe aux nouilles 110 CALORIES 2 PP 1 SP.**

**Terrine thon tomates 200 CALORIES 4 PP 3 SPx.**

---

## **Poulet Boursin recette cookeo**



# Poulet Boursin recette cookeo

**202 CALORIES 4 PP 2 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

400 g de courgettes

100 g de Boursin

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez le poulet et les courgettes en morceaux

## **Mode dorer**

Versez les 2 cuillères à soupe d'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux de poulet .

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux de courgettes.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et le Boursin .

Mélangez et servez chaud

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---



# Soupe tomates pommes recette cookeo



## Soupe tomates pommes recette cookeo

**130 CALORIES 3 PP 2 SP**

En ce qui me concerne je suis fan des soupes à la tomate. Mais de là à l'associer avec de la pomme je ne pensais pas que cela allait me surprendre agréablement . Oui j'ai aimé cette soupe de tomates aux pommes . J'espère que vous aimerez aussi.

### **Ingédients pour 6 personnes**

2 grosses boites de tomates pelées

Le jus d'un demi citron

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de sucre semoule

2 pommes

500 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les pommes en morceaux . Déposez les dans un bol .

Pressez le jus d'un demi citron et versez le sur les morceaux de pommes .

Pelez et coupez l'oignon en morceaux .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons 2 à 3 mn.

Ajoutez les tomates pelées.

Versez 500 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez la cuillère de sucre .Mélangez.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de la préparation.

Servez aussitôt dans des bols ou des assiettes à soupe .

Parsemez de morceaux de pommes .

Et consommez chaud.

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

**Soupe jambon cru recette  
cookeo**



**185 CALORIES 4 PP 3 SP**

### **Ingédients pour 4 personnes**

4 tranches de Jambon de pays

500 g de chou vert

200 g de carottes

4 pommes de terre

1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

Quelques feuilles de persil

1 l d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez le jambon en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Epluchez et coupez les carottes et les pommes de terre en morceaux.

Effeuillez le chou et coupez les en morceaux

### **Mode dorer**

Faites dorer les morceaux de jambon puis ajoutez les oignons au bout de 2 mn .

Ajoutez les feuilles de chou ,les morceaux de pommes de terre et de carottes.

Versez un bouillon composé de 1l d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Servez chaud

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

## **Porc citron recette cookeo**



**260 calories 6 pp 7 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de porc ou cotes de porc

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

1 cuillère à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe de crème fraîche

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les escalopes de porc ou côtes de porc.

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 volaille

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde

Servez chaud

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

**Soupe paysanne recette cookeo**





**155 CALORIES 3 PP 3 SP**

### **Ingédients pour 4 personnes**

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

200 g de poireaux congelés ou frais

100 g de jambon de pays en tranche

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

350 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Effeuillez le chou vert, lavez et coupez les feuilles en morceaux.

Epluchez les pommes de terre et passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles si ce sont des poireaux frais.

Préparez un bouillon avec 350 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Mode dorer**

Faites dorer les tranches de jambon de pays pendant 2 mn puis ajoutez les rondelles de poireaux, les morceaux de pommes de terre et les feuilles de chou vert coupées en morceaux.

Versez le bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,350 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud

par exemple.

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

## **20 recettes cookeo minceur vol 8**



**Voici le 8è volume , de recettes cookeo minceur .Je pense  
que la série va continuer .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

Boeuf haché méditerranéen 215 CALORIES 5 PP 3 SP.. 2

Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP.. 4

Champignons bourguignonne 110 3PP 2 SP.. 5

Crevettes curry coco 180 CALORIES 4 PP 3SP.. 6

Escalopes dinde Stroganoff 300 CALORIES 7 PP 5 SP.. 7

Filet mignon Boursin CALORIES 6 PP 6 SP.. 9

Escalope de poulet haricots verts 255 CALORIES 5 PP 3 SP.. 11

Fondue poireaux maison 80 CALORIES 2 PP 1 SP.. 12

Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP.. 13

Gratin carottes pommes de terre330 CALORIES 7 PP 7 SP.. 14

Gratin spaghettis jambon 260 CALORIES 6 PP 7 SP.. 16

Haricots beurre champignons persillade 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 17

Moules marinières 135 CALORIES 3 PP 2SP.. 20

Pâtes crème fraîche 150 CALORIES 3 PP 5 SP.. 22

Riz aux 3 légumes 180 CALORIES 4 PP 4 SP.. 23

Riz jambon poireaux 215 CALORIES 5 PP 7 SP.. 24

Rôti porc froid préparation 345 CALORIES 8 PP 10 SP.. 25

Salade riz asperges Boursin 165 CALORIES 4 PP 4 SP.. 26

Soupe pommes de terre carottes 185 CALORIES 4 PP 3 SP.. 27

Soupe tomates pommes de terre 120 CALORIES 2 PP 3 SP..  
28

## Recettes minceur cookeo



VOL 7

CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER

## Recette cookeo minceur



VOL 6

CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER



20 recettes cookeo minceur



VOL 5

CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER

20 recettes cookeo minceur



VOL 4

CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes minceur cookeo



vol 3

CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER