

# Dinde 3 légumes recette cookeo



## Dinde 3 légumes recette cookeo

300 CALORIES 6 PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de dinde

400 g de carottes congelées ou fraîches

4 pommes de terre

400 g de poireaux frais ou congelés

100 g d'oignons congelés ou frais

100 ml l de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez les carottes si elles sont fraîches

Epluchez et lavez les pommes de terre . Coupez les en gros morceaux

Lavez et coupez les poireaux en rondelles .

Coupez les escalopes de dinde en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si frais

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde

Ajoutez ensuite les oignons .

Ajoutez les pommes de terre,les rondelles de poireaux

Versez un bouillon composé de 150 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

Servez chaud

---

# Pot au feu côtes de porc recette cookeo



## Pot au feu côtes de porc recette cookeo

275 CALORIES 5 PP 6 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

4 pommes de terre

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 oignon

1 navet

100 ml de vin blanc

1 l d'eau

Thym déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les carottes, le navet en morceaux .

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez ,coupez ,lavez les pommes de terre.

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'oignons .

Ajoutez au bout de 2 mn les côtes de porc et faites les dorer .

Ajoutez les carottes, le navet, les pommes de terre et les poireaux .

Versez un bouillon composé de 1 l d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 10 mn .

Servez chaud

---

# Filet mignon tomates moutarde recette cookeo



## **Filet mignon tomates moutarde recette cookeo**

**195 CALORIES 4 PP 4 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 filet mignon (400 g)

4 tomates

1 petite boîte de champignons de Paris

50 ml de vin blanc

50 ml d'eau

2 oignons

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Coupez les oignons en morceaux

Egouttez les champignons de Paris et rincez les

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé pendant 1 mn. Puis ajoutez les oignons et faites dorer pendant 1 mn.

Déposez dans la cuve les tomates coupées en morceaux et laissez revenir pendant 3 à 4 mn.

Ajoutez les champignons de Paris.

.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 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 coupez votre filet mignon en tranches.

Puis ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde dans la cuve. Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve et mélangez

Servez chaud ensuite

---

# Escalopes porc carottes express recette Cookeo



## Escalopes porc carottes express recette Cookeo

250 CALORIES 5 PP 6 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de porc

400 g de carottes

1 oignon

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les escalopes e porc en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et ciselez le persil

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de porc et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les carottes, le persil, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Pour une viande bien tendre 15 mn.

Servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# 7 recettes cookeo minceur poulet



# 7 recettes cookeo minceur poulet

Des idées de recettes au cookeo pour se faire plaisir sans affoler la balance.

## Poulet entier tomates champignons



## Poulet canja



## Poulet Basquaise



**Poulet aux 3 légumes**



**Poulet au citron**



Poulet façon libanaise



**Poulet au cola**



**Poulet au soja**



---

# 3 recettes de flan cookeo minceur



## 3 recettes de flan cookeo minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints ( programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers

*Flan champignons carottes recette cookeo*

*Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo*

*Flan thon tomates Recette cookeo*

---

**Salade poulet petit pois  
radis au cookeo**



# Salade poulet petit pois radis au cookeo

215 CALORIES 6 PP 4 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de petits pois congelés

80 g de radis

300 g d'escalope de poulet

60 g d'asperges vertes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel et poivre

## **Préparation**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir le poulet coupé en morceaux

Ajoutez les petits pois .

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn.

Pendant la cuisson préparez une sauce vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de vinaigre.

Lavez et coupez en rondelles les radis.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et faites refroidir à l'air libre.

Placez le poulet et les petits pois et les asperges dans un saladier. Ajoutez les radis coupés en morceaux Puis placez au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier versez la vinaigrette et servez.

---

# 4 recettes cookeo poireaux minceur



## 4 recettes cookeo poireaux minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints ( programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers. Cliquez sur les images pour obtenir les recettes

Poireaux pommes de terre chorizo



Poireaux crème fraîche ww



Poireaux sauce asiatique



Poireaux moutarde



Widgets Amazon.fr

---

**Salsifis      tomate      recette**  
**cookeo**



# Salsifis tomate recette cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boite de salsifis

2 gousses d'ail

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de piment d'Espelette

1 petite boite de concentré de tomates

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail et les morceaux d'oignons

Ajoutez les tomates en morceaux .

Ajoutez les salsifis

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez et ajoutez le piment d'Espelette

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

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

---

# 3 recettes moules cookeo minceur



## 3 recettes moules cookeo minceur

Voici 3 recettes moules cookeo minceur pour accéder à la recette il suffit de cliquez sur le lien en dessous de la photo.



430

CALORIES

9

PP

11

SP

<http://sport-et-regime.com/moules-safran-recette-cookeo>



**245**                    **CALORIES**                    **5**                    **PP**                    **5**                    **SP**

<http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-moules-au-poireaux>



**262**                    **CALORIES**                    **6**                    **PP**                    **8**                    **SP**

<http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-moules-a-la-tomate>

---

# **Poulet façon libanaise recette cookeo**



## **Poulet façon libanaise recette cookeo**

225 CALORIES 5 PP 2 SP

## **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux

1 yaourt nature

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

Persil quelques branches

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Pressez le jus d'un citron .

Ciselé du persil (quelques branches)

Coupez l'ail en morceaux .

## **Mode dorer**

Versez l'huile d 'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer le poulet et ajoutez les morceaux de gousse d'ail et le persil ciselé.

Versez 200 ml d'eau et le jus du citron .

Salez et poivrez .

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le yaourt nature ,mélangez et

servez chaud .