

# Caviar d'aubergines recette cookeo



## Caviar d'aubergines recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d'ail

1 citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Pelez l'aubergine et coupez la en morceaux .

Coupez la gousse d'ail en morceaux .

Déposez les morceaux d'aubergine .

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émiellté.

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

**Programmez 5 mn**

Quand la cuisson est terminée ,égouttez la cuve puis déposez les morceaux d'aubergine dans un récipient tel qu'un saladier .

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux ,le jus d'un citron que vous avez pressé, le yaourt nature.

Mixez tous les ingrédients puis ajoutez la cuillère à soupe d'huile d'olive puis placez au frigo .

Servez frais .

---

# **Soupe fraises menthe recette cookeo**



## **Soupe fraises menthe recette cookeo**

**90 CALORIES 2 PP 3 SP**

### **Ingédients**

500 g de fraises

4 feuilles de menthe

50 g de sucre

150 ml d'eau

### **Préparation**

Déposez les fraises dans la cuve

Versez le sucre et l'eau sur les fraises et mélangez

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo avant dégustation.

---

**Salade riz thon recette**

# **cookeo ou sans**



## **Salade riz thon recette cookeo ou sans**

**155 CALORIES 3 PP 2 SP**

### **Ingédients pour 4 à 6 personnes**

1 boite de thon 185 g ou plus

240 g de riz basmati ou autre

2 pommes

1 petite boite de maïs 285 g

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel poivre

### **Préparation au cookeo**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le mais et le thon sous l'eau

Placez le mais ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.

Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Déposez le riz dans la cuve et recourez d'eau

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passez sous l'eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

### **Préparation sans cookeo**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le mais et le thon sous l'eau

Placez le mais ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.

Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Faites cuire du riz dans une casserole ou un faitout selon les indications du paquet de riz

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passez sous l'eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde , salez , poivrez et mélangez.

Servez froid

---

## Couscous légumes recette cookeo



# Couscous légumes recette cookeo

**120 CALORIES 3 PP 4 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de fleurettes de brocolis

200 g de poivrons congelés ou frais

400 g de courgettes

200 g de semoule

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d'eau

10 g de beurre

Sel

Poivre

## **Préparation**

Versez la semoule dans un saladier.

Coupez les courgettes en morceaux .

Epépinez les poivrons et coupez les en morceaux .

Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux de poivrons ,les morceaux de courgettes.

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

Salez et poivrez

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez avec une louche du bouillon de cuisson dans le saladier.

Laissez gonflez les graines (les graines doivent être tendres). Ajoutez du beurre puis égrénez à la fourchette.

Servez avec la semoule les légumes

---

## Ratatouille express recette cookeo



## Ratatouille express recette cookeo

130 CALORIES 3 PP 3 SP

### Ingédients pour 4 personnes

400 g de tomates /400 g de courgettes

400 g d'aubergines/1 poivron rouge

1 oignon/100 ml de vin blanc

100 ml d'eau /1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d'ail /Sel /Poivre

Herbes de Provence/1 cuillère à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l'aubergine en morceaux

### **Mode dorer**

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

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux de poivron .

Ajoutez ensuite les tomates ,les morceaux d'aubergine , les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

Versez le bouillon composé de 100 ml, de vin blanc ,100 ml d'eau ,d'un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez d'herbes de Provence

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

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

---

# **Lentilles    tomates    curry recette cookeo**



# **Lentilles    tomates    curry    recette cookeo**

**180 CALORIES 4 PP 2 SP**

**Ingédients pour 4 personnes**

250 g de lentilles vertes du Berry

300 g de tomates (4 tomates environ)

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Curry

1,5 l d'eau

1 petite boite de concentré de tomates

### **Préparation**

Coupez les tomates en morceaux.

Rincez les lentilles sous l'eau

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans le Cookeo et quand l'huile est chaude ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire revenir

Ajoutez au bout de 2 mn de fonction dorer les morceaux de tomates.

Versez les lentilles puis recouvrez avec un bouillon composé de 1,5 l d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Ajoutez du sel et du poivre ; Saupoudrez de curry.

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

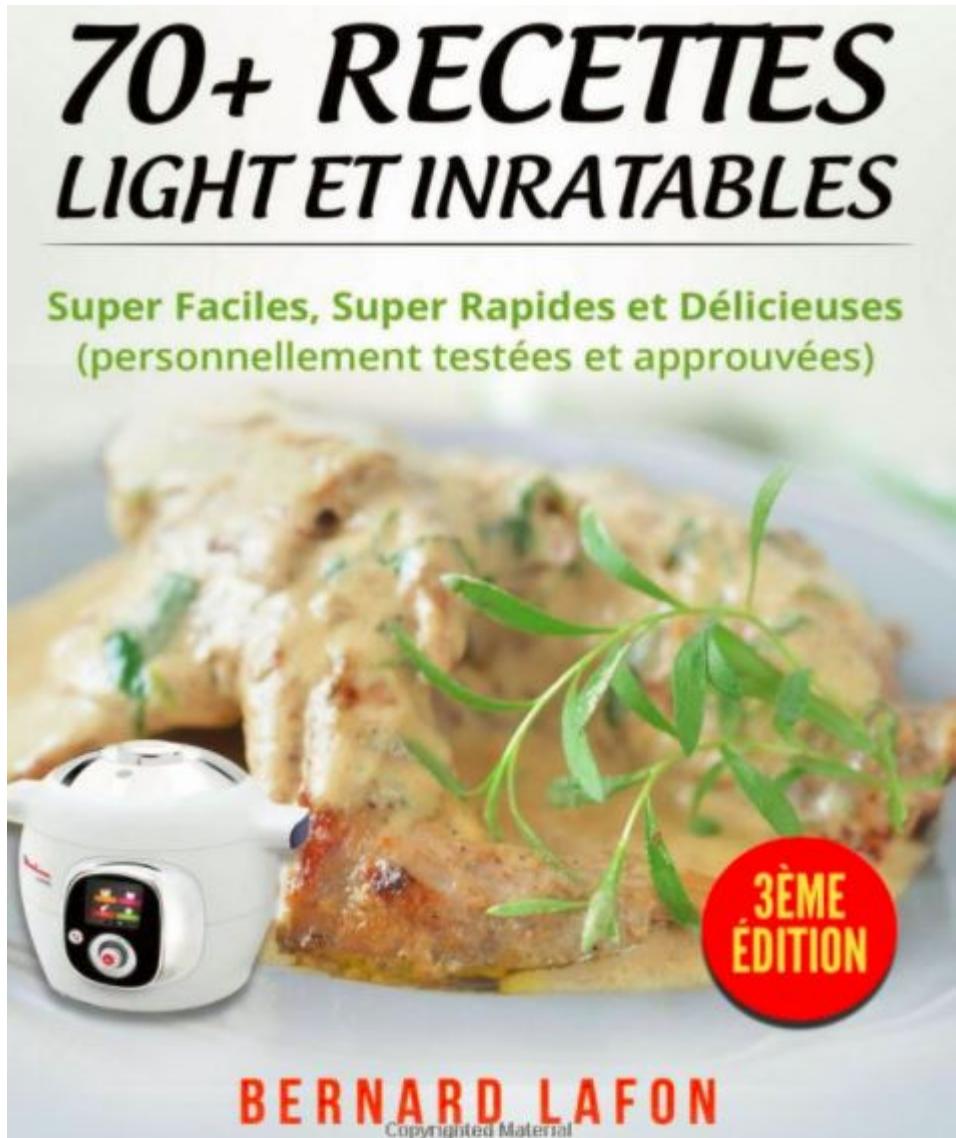
Programmez 9 mn

. Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez.

Servez chaud avec une viande de votre choix.

---

# **70 recettes cookeo light le livre**



## 70 recettes cookeo light le livre

Amateurs de recettes légères vous trouverez dans ce livre 70 recettes light avec votre robot cuiseur cookeo .

Un petit résumé de ce que vous pourrez y trouver

- Toutes les petites astuces à connaître pour utiliser son robot de manière optimale
- Les 6 recettes EXPRESS pour PERDRE DU POIDS.

- Le meilleur des SOUPES et POTAGES (La soupe au carotte est un vrai délice)
  - Les viandes et volailles en 10 MINUTES (Les enfants RAFFOLENT du Lapin à la moutarde)
  - Les poissons INRATABLES, dont le Bar Grillé au Sel Marin
  - Comment rendre les légumes SAVOUREUX en un rien de temps
  - VARIEZ vos recettes de Pâtes, Riz et autre Céréales ! (Céréales Méditerranéennes, Risotto du Chef, Sushis maison et bien plus !)
  - Les DESSERTS EXPRESS (Mousse Au Chocolat, Mi-Cuit au Chocolat, Clafoutis Aux Fruits et bien d'autres!)
  - Un cadeau OFFERT d'une valeur de 17,99 euros
- Et bien plus encore !
- Pour accéder au livre cliquez ICI ou sur l'image**

---

# **Terrine saumon recette cookeo**



# **Terrine saumon recette cookeo**

**270 CALORIES 6 PP 3 SP**

**Ingédients pour 4 personnes**

400 g de saumon

4 œufs

Sel

Poivre

Quelques branches de persil

1 cuillère à café d'aneth

2 cuillères à soupe de fromage blanc

Film alimentaire

Préparation

Hachez le persil

Déposez dans le panier vapeur du cookeo le saumon. Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur dans la cuve.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, émiettez le saumon dans un saladier.

Cassez les œufs et mélangez avec le saumon.

Salez et poivrez selon votre convenance

Ajoutez le persil et l'aneth

Ajoutez le fromage blanc et mélangez

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 20 mn**

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 4 heures.

Servez froid

---

**200 recettes cookeo régime minceur**

**200 recettes cookeo régime minceur**



Vous trouverez ici un PDF qui fait suite au PDF 170 recettes cookeo régime minceur . Ce sont donc 30 recettes de plus qui sont chiffrées :

- en calories
- en smartpoints (selon le nouveau programme liberté) . Les smartpoints sont des points attribués aux aliments par la méthode weight watchers.
- en propoints : ancien chiffrage des points de la méthode weight watchers

Vous pouvez télécharger ce PDF en cliquant sur l'image ou **ICI**

---

# **Gratin poireaux vache qui rit cookeo**



# **Gratin poireaux vache qui rit cookeo**

**370 CALORIES 9 PP 9 SP**

Voici un plat que j'ai réalisé pour une personne mais qui peut se réaliser pour 4 à 6 personnes

## **Ingédients pour 4 personnes**

1kg de poireaux frais ou congelés

4 portions de vache qui rit

4 tranches de jambon blanc

100 g de gruyère

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

### **Préparation**

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles

Coupez le jambon blanc en morceaux

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de poireaux dans un plat qui va au four

.Ajoutez les portions de vache qui rit puis la crème fraîche et mélangez .

Ajoutez les morceaux de jambon .

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pour 10 mn à 210 degré puis 5 mn en position grill

Servez chaud

---

# **Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo**



# **Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo**

**220 CALORIES 5 PP 4 SP**

Une recette weight watchers au départ , adaptée pour le cookeo. J'ai

légerement modifié les ingrédients . La recette originale préconise 16 échalotes et de la margarine que j'ai remplacée par de l'huile d'olive.

### **Ingrediénts 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

### **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 gamset.net 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

---

**Nouveau PDF gratuit 170 recettes minceur cookeo**



## **170 RECETTES REGIME MINCEUR AU COOKEO**

# **Nouveau PDF gratuit 170 recettes minceur cookeo**

Voici un PDF gratuit de 170 recettes minceur régime cookeo régime et minceur destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .

Ce PDF est constitué de :

- recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et S(programme nouveau liberté);
- recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

**Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE ou ici**

---

# **120 recettes cookeo régime**



## **120 recettes cookeo régime**

**Voici un PDF gratuit de 120 recettes cookeo régime destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui**

**sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .**

Ce PDF est constitué de :

- 89 recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et SP;
- 37 recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

**Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE**