

# Côte de porc haricots verts cookeo



## Côte de porc haricots verts cookeo

275 CALORIES 6 PP 5 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

800 g d'haricots verts

200 g d'oignons

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

### Préparation

### Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons pendant une minute

Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn

Saupoudrez de mélange 5 baies

Ajoutez les haricots verts.

Versez 300 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 et fermez le couvercle

Egouttez l'ensemble de la préparation et dressez vos assiettes

Servez chaud

---

# **Riz 3 légumes recette cookeo simple et rapide**



# Riz 3 légumes recette cookeo

**CALORIES 180 4 PP 3 SP (programme liberté)**

**Ingrédients pour 4 personnes**

240 g de riz

1 courgette

1 aubergine

1 poivron rouge

1 échalote

Persil

Huile d'olive (3 cuillères à soupe)

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez la courgette en rondelles

Coupez l'aubergine en morceaux

Coupez l'échalote en morceaux également

## **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux d'échalote quand l'huiles et chaude

Ajoutez le riz et versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes, de poivron et d'aubergine.

Salez poivrez . Saupoudrez de persil.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par pour mon cas 12 mn divisées par 2 soit 6 m

Servez chaud quand la cuisson est terminée

---

# Saumon champignons de Paris recette cookeo



## Saumon champignons de Paris recette cookeo

**190 CALORIES 5 PP 5 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de saumon

500 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

Papier de cuisson

Sel

Poivre

Jus de citron

## Préparation

Déposez dans le panier vapeur le saumon et les champignons de Paris .

Versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Servez chaud avec du jus de citron ou si vous le souhaitez faites une sauce crème fraîche citron.

---

# 10 recettes minceur et astuces diététiques l'EBook au cookeo

# 10 RECETTES MINCEUR AU ROBOT CUISEUR

CHIFFRAGE CALORIES PP SP



## 10 CONSEILS DIETETIQUES

JP ROUSSEAU

## 10 recettes minceur et astuces diététiques l'EBook au cookeo

Découvrez cet ebook de 10 recettes minceur et astuces diététiques réalisées au Cookeo. Ces recettes sont inédites et sont chiffrées en

calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

---

**Spaghettis      poulet      citron**  
**cookeo**



# Spaghettis

## Poulet citron cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café d'ail déshydraté

280 g de spaghettis

100 g d'oignons congelés

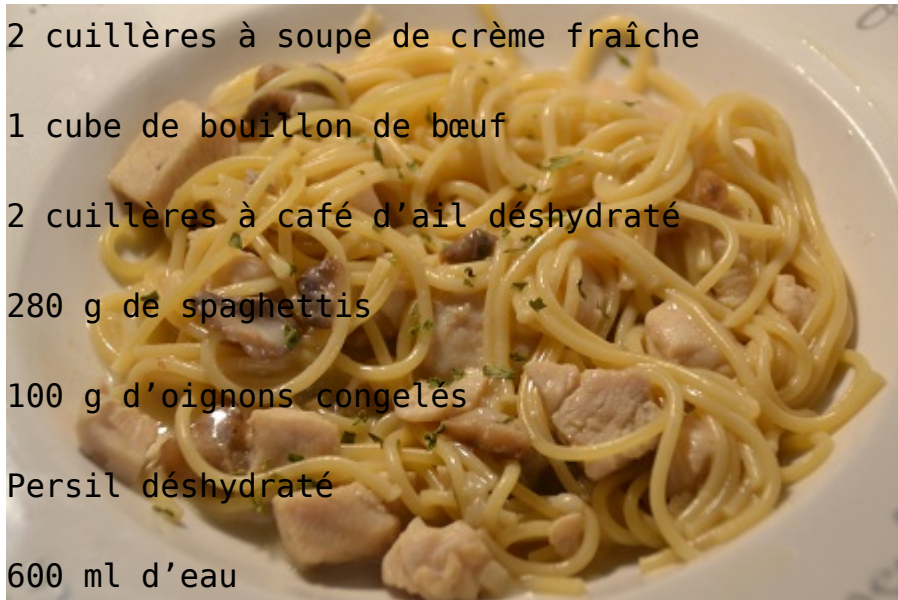
Persil déshydraté

600 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre



## **Préparation**

### **Mode dorer**

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

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux d'escalope de poulet et l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons.

Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et un cube de bœuf émietté.

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le citron.

Servez chaud

---

# Salade tomates lentilles recette cookeo



# Salade tomates lentilles recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

Thym

Persil

1 cuillère à café d'ail déshydraté

4 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

300 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez vos tomates cerise.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 300 ml d'eau dessus.

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

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles à l'air libre en les déposant dans un saladier

Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l'huile.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym et de persil.

Versez la cuillère d'ail déshydraté .mélangez l'ensemble.

Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo

Dégustez froid.

---

# Filet mignon tomates recette cookeo



## Filet mignon tomates recette cookeo

**150 CALORIES 3 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 filet mignon (400 g)

125 g de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

100 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon puis les oignons .

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

Déposez dans la cuve les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance et saupoudrez de curry.

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

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve .

Déposez les tranches de filet mignon . Servez chaud

---

# Recette Cookeo minceur : escalopes de poulet basquaise



## Recette Cookeo minceur : escalopes de poulet basquaise

Cette recette peut se réaliser sans le cookeo. Une recette peu calorique mais délicieuse , alors pourquoi se priver ?

**245 CALORIES 5 PP 5 SP**

### Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

1 petit poivron jaune

1 petit poivron vert

1 petit poivron rouge

250 g de champignons de Paris frais

3 tomates

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petit verre de vin blanc

Huile d'olive

## Préparation des escalopes de poulet

1. Lavez les tomates, les poivrons et coupez les en morceaux.

2. Coupez les escalopes de poulet en morceaux également. Epluchez et lavez les champignons de Paris et coupez en lamelles.

Quand tous les ingrédients sont prêts allumez votre Cookeo ou faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Pour le Cookeo activer la fonction dorer puis faites dorer les oignons et ajoutez ensuite les autres ingrédients : les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.

3. Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

4. Passez en mode cuisson rapide avec départ immédiat pour le Cookeo. Choisissez 15 mn pour le Cookeo. Pour la cuisson dans la poêle ou un faitout faites cuire 35 à 40 mn à feu doux. Salez et poivrez selon votre convenance.

5. Fermez le Cookeo et c'est parti pour la cuisson.

Pour aromatiser davantage vous pouvez ajouter de l'ail. Servez chaud avec un féculent de votre choix. Bon appétit à tous.



