

# **70 recettes cookeo spaghetti coquillettes PDF gratuit**



**spaghetti coquillettes PDF gratuit**



# **70 recettes cookeo spaghetti coquillettes PDF gratuit**

Vous trouverez dans cet article un recueil de 70 recettes cookeo de spaghetti, de pâtes, de fusillis, de farfallas, de nouilles chinoises et de tagliatelles.

Pour télécharger ce PDF il suffit de cliquez ICI ou sur l'image .

# **Riz jambon poireaux recette cookeo**

**215 CALORIES 5 PP 7 SP**

## **Ingédients pour 4 personnes**

200 g de poireaux congelés ou frais

150 g de dés de jambon

280 g de riz

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Sel et Poivre

## **Préparation**

### **Mode dorer**

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

Ajoutez au bout de 2 minutes les dés de jambon et les poireaux

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Servez chaud

---

# Potée cookeo maison



# Potée cookeo maison

## Ingédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse

1 oignon

8 pommes de terre

8 carottes

4 blancs de poireaux

Huile d'olive

1 verre de vin blanc

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

1 bouquet garni

1 litre d'eau

**Préparation**

**Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites revenir dans un premier temps les saucisses puis ajouter au bout de 2 minutes les morceaux d'oignons

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les morceaux de carottes et les rondelles de poireaux.

Ajoutez le bouquet garni

Versez le verre de vin blanc et l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiété.

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmer 20 minutes de cuisson

Servez chaud

---

# Potée chou vert saucisses cookeo



## Potée chou vert saucisses cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d'eau/Sel et poivre

### Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le chou en morceaux et lavez le

### Mode dorer

Déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le choux. Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émiellé

### Salez et poivrez selon votre convenance

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 minutes

Servez chaud

---

**Pommes de terre merguez  
cookeo**



## **Pommes de terre merguez cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

12 pommes de terre(800 g )/8 merguez/1 oignon/300 ml d'eau

**460 CALORIES 12 PP 19 SP (chiffrage nouveau programme liberté weight watchers)**

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Épluchez, lavez vos pommes de terre et coupez-les en morceaux Déposez les merguez dans la cuve et faites-les dorer puis ajoutez les morceaux d'oignon et les pommes de terre.

Verser les 300 millilitres d'eau dans la cuve .

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

Programmez 5 minutes

Égouttez l'ensemble de la préparation .

Disposez dans un plat qui va au four et faites chauffer pendant 10 mn à 180° et servez chaud

---

# Rôti de porc lentilles cookeo



# Rôti de porc lentilles cookeo

## Ingédients pour 4 personnes

- 1 rôti de porc
- 1 grosse boîte de lentilles
- 2 oignons ou 200 g d'oignons congelés
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- Huile d'olive

Poivre et sel

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf émietté

**Préparation**

Egoutter la boîte de lentilles

Coupez les oignons en morceaux s'ils sont frais

**Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les oignons et le rôti de porc

Recouvrez d'un bouillon composé de 200 ml d'eau , 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmer un minimum de 40 minutes à 50 mn selon le poids de votre rôti

Quand la cuisson est terminée réservez votre rôti pour le couper en tranches

Repassez en Mode dorer

Ajouter les lentilles

Ajouter les deux cuillères à soupe de concentré de tomate mélanger

Ajoutez les tranches de rôti et laisser mijoter 5 minutes et servez chaud

---

# **Steaks hachés 3 légumes recette cookeo**



# **Steaks hachés 3 légumes recette cookeo**

**350 CALORIES 7 PP 7 SP**

Il existe des recettes simples et rapides à réaliser au cookeo ,cette recette en fait partie . Certains diront que la photo ne donne pas envie , c'est possible . Mais cette recette combine une viande (certes un peu grasse ) des légumes verts et des féculents .En quelque sorte un équilibre du goût et alimentaire; Je vous laisse juge .

## **Ingédients pour 4 personnes**

4 steaks hachés

4 courgettes

2 aubergines

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 tomate

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les steaks hachés en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les aubergines en morceaux.

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

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons.

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les courgettes, les tomates, les aubergines.

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

**Cuisson rapide ou sous pression** programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

Servez chaud

---

## **One pot pasta viande hachée cookeo**



# One pot pasta viande hachée cookeo

## Ingédients pour 4 personnes

1 petite boite de tomates pelées

200 g de carottes en rondelles congelées

280 g de coquillettes

400 g de viande de bœuf hachée

4 oignons blancs

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Sel

Poivre

## Préparation

Déposez dans la cuve les coquillettes puis ajoutez le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émiellé.

Ajoutez la viande hachée, la boite de tomates pelées.

Ajoutez les oignons .

Rajoutez de l'eau au ras si nécessaire

Salez , poivrez.

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

Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Servez Chaud

---

## **Poulet yaourt recette cookeo**



## **Poulet yaourt recette cookeo**

**290 CALORIES 6 PP 3 SP (programme liberté)**

### **Ingédients pour 4 personnes**

400 g d'aiguillettes de poulet

le jus d'un citron

4 gousses d'ail

Quelques brins de persil

2 yaourts natures

400 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

sel et poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d'ail  
Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez

**Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes

Ajoutez les champignons de Paris

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émiellé

Salez et poivrez

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron

Mélangez et servez chaud

Pour une sauce plus épaisse vous pouvez épaissir avec de la maizena en repassant en mode dorer . Pour plus de détails contactez moi.

---

# Filet mignon Bourguignon cookeo



# Filet mignon bourguignon cookeo

320 CALORIES 7 PP 8 SP

## Ingédients pour 4 personnes

1 filet mignon (600 g)

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

200 g de carottes

2 cuillères à café de maizena dilué dans l'eau

200 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

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

Ajoutez les carottes et les champignons puis versez un bouillon composé de 200 ml de vin rouge ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiellé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée réservez votre filet mignon et coupez votre filet mignon en tranches .

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères de maïzena diluées dans de l'eau pour épaissir la sauce.

Ajoutez les cuillères de concentré de tomates .

Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve puis laissez mijoter 2 mn .

Servez chaud

---

# Pâtes poulet petits pois recette cookeo



# Pâtes poulet petits pois recette cookeo

325 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

400 g de petits pois

200 de pâtes

1 oignon

Huile

1 cube de bouillon de volaille

300 ml l d'eau

Sel

Poivre

Curcuma

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons pendant une minute puis ajoutez les aiguillettes de poulet .

Ajoutez ensuite les pâtes et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau dans la cuve .

Ajoutez les petits pois puis salez et poivrez.

Saupoudrez de curcuma.

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

Programmez 5 mn

Servez chaud .

---

# Gibiers au cookeo PDF gratuit



**Gibiers au cookeo PDF gratuit**

Pas facile de trouver des recettes de gibiers au cookeo . J'en ai

trouvé quelques unes tout de même . Alors je vous ai concocté un PDF gratuit à télécharger.

**cliquez ici pour télécharger OU SUR L 'IMAGE**

---

## **Côte de porc haricots verts cookeo**



# Côte de porc haricots verts cookeo

275 CALORIES 6 PP 5 SP

## Ingédients 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 émiellé

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