

Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo



Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo 315 CALORIES 7 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 g d'oignons congelés

Herbe de Provence

1 verre de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

500 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet et les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive

Ajoutez les champignons de Paris et les haricots verts.

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

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d'herbes de Provence

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud

Boulettes légumes recette

cookeo express



Boulettes légumes recette cookeo express 290 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

200 g de courgettes congelées

200 g de carottes congelées

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

300 ml d'eau

1 verre de vin blanc (100 ml)

Préparation

Déposez l'ensemble des ingrédients dans la cuve : les boulettes de boeuf, les carottes; les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l'eau, le verre de vin blanc et émiettez le cube de bouillon de boeuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

Potée maison Recette cookeo



Potée maison Recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

3 blancs de poireaux coupés en morceaux

1 bouquet garni

800 g de jarret de porc

3 saucisses de Toulouse

2 saucisses fumées

1 oignon

1 navet

6 pommes de terre

3 carottes

Huile d'olive

1 verre de vin blanc

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

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 ajouter ensuite le jarret de porc faites-le revenir sur toutes ses faces .

Ajoutez ensuite le navet, les pommes de terre, les morceaux de carottes.

Ajoutez le bouquet garni

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 50 minutes de cuisson

Servez chaud

Boulettes boeuf Bourguignones recette cookeo



Boulettes boeuf Bourguignones recette cookeo

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf

300 g de carottes

100 g d'oignons

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de champignons de Paris

4 cuillères de Concentré de tomates

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.

Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

Steaks hachés haricots verts cookeo



Steaks hachés haricots verts cookeo

266 CALORIES 8 PP 13 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés

500 grammes de haricots verts

1 gros oignon

Sel poivre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Persil coupé déshydraté

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les steaks hachés

Au bout de 2 minutes ajoutez les oignons pour faites dorer

Ajoutez les haricots verts

Saupoudrez de persil ,salez et poivrez selon votre convenance

Verser l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 minutes

Servez chaud

Escalopes porc brocolis
recette cookeo



Escalopes porc brocolis recette cookeo

220 CALORIES

5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule .

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.

Cuisson rapide ou sous pression .

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo .

Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .

Servez chaud

Spaghettis dinde moutarde cookeo



Spaghettis dinde moutarde cookeo 370 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

200 g de champignons de Paris

100 g d'oignons

240 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde forte

Sel

Poivre

20 cl de crème fraîche liquide

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de dinde .

Ajoutez les oignons pour les faire dorer puis c'est au tour des champignons

Salez et poivrez selon votre convenance. Versez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve

Recouvrez les ingrédients d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est finie ajoutez la crème fraîche et la moutarde .

Servez chaud

Poulet aux cèpes recette cookeo



Poulet aux cèpes recette cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de cèpes

6 cuisses de poulet

200 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Concentré de tomates

300 ml de vin rouge

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les cèpes.

Egouttez les champignons en enlevant la cuve du cookeo . Repositionnez la cuve et poursuivez la cuisson des champignons . Rajoutez un peu d'huile si nécessaire .

Ajoutez les oignons dans la cuve .

Réservez les champignons . Versez à nouveau de l'huile d'olive et faites dorer les cuisses de poulet .

Remettez les champignons dans la cuve . Ajoutez le vin rouge et de l'eau et le cube de bouillon de bœuf .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 50 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates. Servez chaud

Bœuf sauté aux oignons

Recette cookeo



Bœuf sauté

aux oignons Recette cookeo 282

CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf

200 g de carottes

3 oignons

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de gingembre

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

1 cuillère à café de sucre

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis la viande.

Ajoutez le vinaigre de cidre , la sauce soja ,le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les carottes.

Versez les 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud avec un féculent de votre choix.

Haché boeuf pommes de terre cookeo



Haché boeuf

pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 grammes de viande hachée

1 kilo de pommes de terre

1 oignon

1 petite boîte de tomates pelées

Huile d'olive

Sel

Poivre

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à café d'ail déshydraté

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons coupés en morceaux

Ajoutez au bout d'une minute de fonction dorer la viande hachée .

Ajoutez les tomates pelées ,la cuillère à café d'ail déshydraté.

Salez et poivrez selon votre convenance ajouter ensuite les pommes de terre coupées en morceaux Versez les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmer 12 minutes

Servez chaud

**Sauté dinde carottes cookeo :
simple et rapide**



Sauté dinde

carottes cookeo

Calories 241 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de sauté de dinde

200 g de carottes

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons avec de l'huile d'olive dans la cuve. Ajoutez le sauté de dinde et faites dorer également.

Ajoutez les carottes, l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté, le verre de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Vous pouvez servir ce sauté de dinde avec de spaghettis par exemple.

Recette cookeo 3 recettes spaghettis (1)



Recette cookeo 3 recettes spaghettis 1

Spaghettis thon weight watchers recette cookeo

Spaghettis citron cookeo

Fiche cookeo spaghettis poulet olive

Veau marengo cookeo weight watchers



Veau marengo cookeo weight watchers 4PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

1 échalote

2 carottes (ou +)

1 Cuillère à café de margarine à 60 %

320 gr veau en morceaux

1 Cuillère à café de fond de veau

200 ml de vin blanc sec

200 ml d'eau

1 bouquet garni

1 Cuillère à soupe de maïzena

3 Cuillères à soupe de concentré de tomate

1 boîte de champignons de Paris (400 gr)

1 cuillère à café de persil haché

Sel, poivre

Préparation :

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande .

Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.

Saupoudrez de persil haché .

Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau .Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 18 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .

Raviolis tomates express

recette cookeo



Raviolis

tomates express recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 paquets de raviolis frais
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 verre de vin blanc
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 200 ml d'eau
- 100 g de gruyère râpé

Préparation

Ajoutez les ingrédients un à un .

En commençant par les raviolis, les tomates concassées .

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn.

Saupoudrez de gruyère et servez chaud