

# Émincés de poulet à la tomate style weight watchers



Voici une recette  
couverte d'Émincés de poulet à la tomate inspirée par une recette  
weight watchers. Au départ il s'agissait d'une recette d'aiguillettes  
de poulet aux légumes. Cette recette nécessitait des poivrons mais je  
les ai remplacé par des tomates . Alors c'est parti pour cette recette  
.

**250 CALORIES 5 PP 6 SP**

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

### **Préparation de ces Emincés de poulet**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

#### **Cuisson rapide ou sous pression 10mn**

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Servez chaud

---

# Comment faire cuire des magrets de canard au cookeo ?



Le cookeo est un multicuiseur . On l'utilise souvent couvercle fermé mais il peut aussi s'utiliser couvercle ouvert. C'est de cette façon que je vous propose de faire cuire des magrets de canard .

## Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard

## Préparation

### Mode dorer

Taillader la peau des canards et placez les tout de suite côté peau dès le début de la fonction dorer.(pendant le préchauffage.

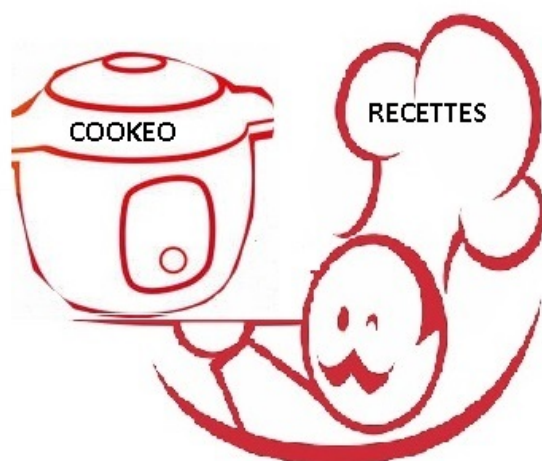
Faites dorer pendant 3 mn après la fin du préchauffage.

Retournez votre viande et faites la cuire pendant Minimum 2 mn pour

une cuisson saignante et ajoutez de minute en minute pour une version plus cuite. Servez chaud .

---

# 145 recettes cookeo en vidéo : le PDF récapitulatif gratuit MISE A JOUR



**MES RECETTES COOKEO EN VIDEOS**

Dimanche 22mai

coucou tout le monde je viens de faire la mise à jour du PDF des vidéos de mes recettes cookeo . Nous en sommes à **145** et cela va continuer en espérant que ces vidéos vous facilitent la vie .

La plupart du temps quand je publie une recette sur mon blog, l'article est complété par une vidéo que j'ai faite. Ainsi le son et l'image complètent l'écriture de la recette .Cela fait déjà quelques temps que je fonctionne de cette manière et finalement la liste des vidéos s'agrandit pour atteindre tout de même 110 recettes cookeo en vidéos. Le PDF qui se trouve sur cet article vous donne les liens de ces 110 vidéos sur le cookeo.

Les vidéos sont principalement des recettes de viandes, poissons, desserts, légumes, Mais vous y trouverez également des trucs et astuces diverses sur le cookeo :

- Le temps de cuisson des viandes
- Le temps de cuisson des légumes
- Comment débloquez votre cookeo
- Comment épaissir une sauce au cookeo
- Comment monter le panier vapeur du cookeo
- Les différentes fonctions du cookeo etc...

Comment l'ensemble de mes PDF cookeo , celui-ci sera remis à jour toutes les semaines. Si vous avez des suggestions concernant des recettes ou des questions sur le cookeo n'hésitez pas à me contacter.

**En attendant je vous laisse si vous le souhaitez télécharger ce PDF de 145 recettes cookeo en vidéo . Pour cela cliquez ICI**

Vous pouvez aussi téléchargez ce PDF de **1000 recettes au cookeo en cliquant ICI**

---

# Lentilles vertes du Berry une recette au cookeo



Dans le Berry nous avons une spécialité particulière c'est la lentille verte. Et bien sûr cette dernière se cuisine et constitue un légume de choix qui pourra accompagner vos viandes par exemple.

Pour cette recette nous allons les cuisiner au Cookeo.

## Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles vertes du Berry

200 g de carottes congelées

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

Sel

Poivre

# Préparation de ces lentilles vertes

## Fonction « dorer »

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

Une fois les oignons revenus vous pouvez verser dans le Cookeo les carottes.

Versez les lentilles puis approvisionnez en eau pour recouvrir les lentilles, les oignons et les carottes.

Ajoutez du sel et du poivre casinoplay pour ensuite passer en cuisson rapide.

« Cuisson rapide » ou « cuisson sous pression » 15 mn.

Optez pour « départ immédiat » pour consommer rapidement, ou différé s'il n'est pas encore l'heure du repas. Fermez le couvercle de votre multi cuiseur.

Servez chaud avec une viande de votre choix.

---

# Coquillettes Boursin au

# poulet et au cookeo style weight watchers



Coquillettes Boursin la recette :

## Ingrédients pour 6 personnes :

500 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon bœuf

1 verre de vin blanc

450 g de coquillettes

100 g de Boursin

Sel

Poivre



# Préparation de ces coquillettes Boursin:

Découpez en morceaux les émincés de poulet Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

---

## Recette cookeo : coquillettes au poulet express



## **Poulet express la recette**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

3 escalopes de dinde de poulet

400 g de coquillettes

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de moutarde

Poivre

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe de crème fraîche

### **Préparation de ce poulet express**

Allumer votre cookeo ,sélectionnez cuisson rapide. Ajouter l'ensemble des ingrédients dans la cuve en commençant par le poulet que vous avez

coupé en morceaux ,les champignons ,le cube de bouillon de boeuf.

Ajouter 2 cuillères à soupe de moutarde,de l'eau et poivrer selon votre convenance.

Programmez 5 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle de votre cookeo ,mélangez et ajoutez les 2cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.

**Cookeo**  
**Moulinex**

### Coquillettes au poulet express



#### **Ingrédients pour 4 personnes**

3 escalopes de dinde de poulet

400 g de coquillettes

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de moutarde

Poivre

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe de crème fraîche



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

#### **Préparation**

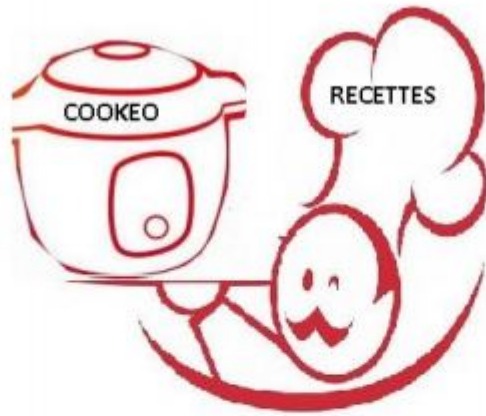
Allumer votre cookeo ,sélectionnez cuisson rapide. **Ajouter l'ensemble des ingrédients dans la cuve en commençant par le poulet que vous avez coupé en morceaux ,les champignons ,le cube de bouillon de boeuf.**

**Ajouter 2 cuillères à soupe de moutarde,de l'eau et poivrer selon votre convenance.**

**Programmez 5 mn de cuisson rapide.**

**Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle de votre cookeo ,mélangez et ajoutez les 2cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.**

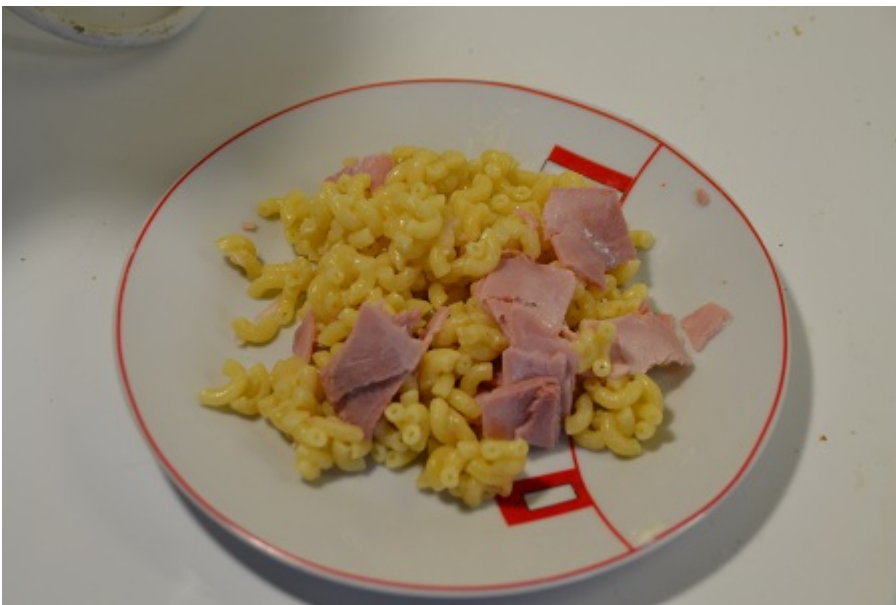
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>



## 1000 RECETTES COOKEO

---

### Recette cookeo : coquillettes à la vache qui rit



I  
personnes

Ingrédients pour 4

400 g de coquillettes  
4 tranches de jambon blanc  
1 cube de bouillon de boeuf  
Poivre  
2 portions de vache qui rit

### Préparation avec cette vache qui rit

Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.

Passez en mode cuisson rapide 5 mn (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).

Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit ,faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

**Cookeo**  
**Moulinex**

### Coquillettes à la vache qui rit



#### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de coquillettes  
4 tranches de jambon blanc  
1 cube de bouillon de boeuf  
Poivre  
2 portions de vache qui rit

#### Préparation

Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.

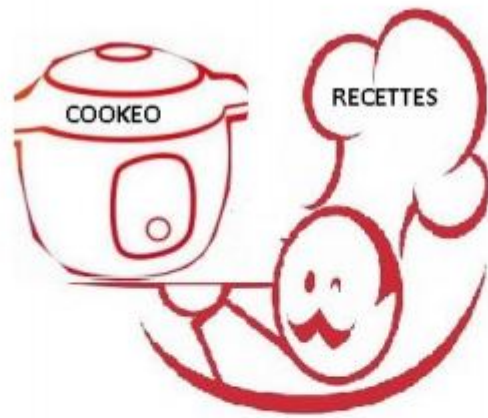
**Passez en mode cuisson rapide 5 mn** (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).

Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit ,faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>



# **1000 RECETTES COOKEO**