

# 70 recettes cookeo extra crisp ebook et livre broché



# 70 recettes cookeo extra crisp ebook et livre broché

Bonjour voilà mon petit dernier

Venez découvrir mon ebook et mon livre broché sur le site Amazon .

Vous trouverez donc dans cet Ebook 70 recettes cookeo extra crisp . Pour découvrir l'ebook **CLIQUEZ ICI**

Pour découvrir le livre broché

## CLIQUEZ ICI

Voici le sommaire :

Abricots rôtis.	10
Ananas rôti	11
Brochettes dinde.	13
Cake au thon.	15
Cake chorizo.	19
Cake courgettes chèvre.	21
Cake jambon olives.	23
Cake jambon ou bacon tomates séchées.	25
Clafoutis aux cerises.	27
Courgettes jambon braisé.	29
Courgettes merguez.	31
Croque chorizo.	33
Croque -Monsieur.	34
Cuisses poulet tomates.	38
Escalopes poulet potatoes.	40
Flan sans pâte.	42
Frites boulettes de boeuf.	44
Frites courgettes curry.	46
Frites fraîches.	47
Frittata aux oignons.	49
Gâteau au yaourt.	53
Gâteau chocolat coco.	61
Gâteau chocolat.	63
Gâteau Nutella extra crisp cookeo.	65
Gâteau nutella marbré.	67
Gâteau poires amandes.	69
Gâteau poudre d'amandes.	71
Gâteau poudre noisettes.	73
Gratin de fruits rouges.	75
Hauts de cuisse pommes de terre.	79
Merguez frites.	83
Paupiettes canard pommes de terre.	84
Pintade rôtie.	85

Pommes de frites lardons champignons. 86  
Pommes de terre frites aubergines. 88  
Pommes de terre frites champignons. 90  
Pommes de terre frites fraîches. 92  
Pommes de terre noisette. 93  
Pommes de terre rissolées poitrine. 94  
Potatoes fraîches paprika. 95  
Poulet ail semoule. 97  
Poulet rôti citron thym.. 99  
Poulet entier courgettes tomates. 101  
Poulet potatoes fraîches. 103  
Poulet rôti basilic. 105  
Poulet rôti champignons tomates. 107  
Poulet rôti 109  
Poulet rôti lentilles. 113  
Poulet rôti pommes de terre. 115  
Poulet rôti pommes de terre tomates. 119  
Poulet rôti petites pommes de terre. 121  
Poulet rôti pommes de terre rissolées. 123  
Poulet rôti potatoes. 125  
Quatre quarts. 127  
Rondelles pommes de terre frite. 129  
Rôti de boeuf. 130  
Saucisses Roquefort pdt rissolées. 131  
Saucisses tomates. 133  
Saumon orange. 135  
Sautés poulet tomates. 136  
Steaks porc pommes de terre. 138  
Tarte abricots. 140  
Tarte aux pommes. 142  
Tomates farcies aubergines. 144  
Tomates farcies. 146  
Tomates provençales. 148  
Tortilla pommes de terre. 150

---

# 60 recettes minceur cookeo : l'ebook



## **60 recettes minceur cookeo**

**POUR LES BEAUX JOURS**



**J.P. ROUSSEAU**

# 60 recettes minceur cookeo : l'ebook

Venez découvrir mon ebook sur le site Amazon .

Vous trouverez donc dans cet Ebook 60 recettes minceur cookeo . Pour le découvrir **cliquez ICI ou sur l'image**

Voici le sommaire :

Aubergines courgettes Boursin 168 CALORIES 4 PP 4 SP. 8

Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP. 9

Carottes bolognaises 240 CALORIES 5 PP 6 SP. 10

Filet mignon tomates 195 CALORIES 4 PP 4 SP. 11

Œufs brouillés oignons 190 CALORIES 5 PP 6 SP. 12

Moules au safran 430 CALORIES 9 PP 11 SP. 13

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP. 14

Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 SP. 15

Spaghettis Bolognaise allégée 235 CALORIES 5 PP 9 SP. 16

Bolognaise saumon 198 CALORIES 4 PP 5 SP. 17

Blanquette de poulet express 250 CALORIES 1 SP. 18

Compote de pêches 110 CALORIES 3 PP 5 SP. 19

Hachis indien 210 CALORIES 5 PP 5 SP. 20

Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP. 21

Poivrons farcis merguez 310 CALORIES 8 PP 10 SP. 22

Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP. 23

Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP. 24

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP. 25

Spaghettis moules marinières 235 CALORIES 5 PP 10 SP. 26

Courgettes poivrons chorizo 208 CALORIES 5 PP 3 SP. 27

Salsifis provençaux 225 CALORIES 6 PP 7 SP. 28

Spaghettis Noix Saint Jacques 240 CALORIES 10 SP. 29

Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP. 30

Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP. 31

Spaghettis poulet tomate 298 CALORIES 6 PP 10 SP. 32

Tomates farcies champignons 189 CALORIES 6 SP. 33

Courgettes farcies 155 CALORIES 3 PP 3 SP. 34

Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP. 35

Salade moules betteraves 230 CALORIES 6 PP 5 SP. 36

Courgettes chorizo 175 CALORIES 4 PP 3 SP. 37

Ratatouille piment Espelette 215 CAL 5 PP 3 SP. 38

Salade lentilles tomates 265 CALORIES 6 PP 5 SP. 39

Boeuf haché méditerranéen 215 CALORIES 5 PP 3 SP. 40

Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 41

Rôti porc froid préparation 345 CALORIES 8 PP 10 SP. 42

Salade riz asperges Boursin 165 CALORIES 4 PP 4 SP. 43

Salade courgettes feta 210 CALORIES 6 PP 7 SP. 44

Salade riz thon 155 CALORIES 3 PP 2 SP. 45

Salade piémontaise légère 340 CALORIES 8 PP 8 SP. 46

Salade lentilles jambon 245 CALORIES 6 SP. 47

Poulet Basquaise style ww cookeo220 CALORIES 2 SP. 48

Filet mignon aux légumes d'été 230 CALORIES 6 SP. 49

Asperges sauce citron 125 CALORIES 4 PP 4 SP. 50

Aubergines tomates 120 CALORIES 3 PP 2 SP. 51

Taboulé 130 CALORIES 3 PP 3 SP. 52

Asperges vertes citron 125 CALORIES 4 PP 4 SP. 53

Asperges dinde citron 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 54

Couscous légumes 120 CALORIES 3 PP 4 SP. 55

Poireaux sauce asiatique 120 CALORIES 3 PP 2 SP. 56

Flan champignons carottes 170 CALORIES 4 PP 4 SP. 57

Taboulé thon CALORIES 4 PP 4 SP. 58

Taboulé poulet citron 230 CALORIES 5 PP 3 SP. 59

Terrine saumon 270 CALORIES 6 PP 3 SP. 60

Gratin courgettes parmesan 220 CALORIES 5 PP 5 SP. 61

Salade haricots verts saumon 215 CALORIES 5 PP 3 SP. 62

Escalopes porc carottes express 250 CALORIES 5 PP 6 SP. 63

Salade poulet petit pois radis 215 CALORIES 6 PP 4 SP. 64

Caviar d'aubergines 80 CALORIES 2 PP 3 SP. 65