

Fiche cookeo porc au cidre weight watchers



**Fiche cookeo porc au cidre weight
watchers. Toujours bon et léger 7
PP 12 SP**



Côtes de porc au cidre

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)
2 cuillères à café d'huile d'olive
200 ml de cidre
1 petit verre d'eau
200 g d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

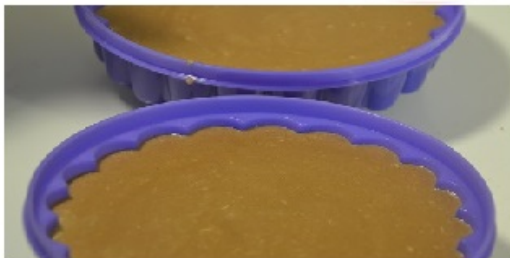
Semoule au chocolat au cookeo : la fiche

Semoule au chocolat



Ingédients

100 g de semoule spéciale dessert
1 l de lait
50 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
40 g de chocolat noir
2 oeufs



Préparation

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez les carrés de chocolat pour les faire fondre .
Quand le chocolat est fondu incorporez la semoule .Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé.
Portez le mélange à ébullition . Ajoutez les 2 oeufs au début de l'ébullition .
Quand le mélange présente une grosse ébullition et qu'il épaissit arrêter le cookeo et versez dans un saladier ou dans des rammequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.

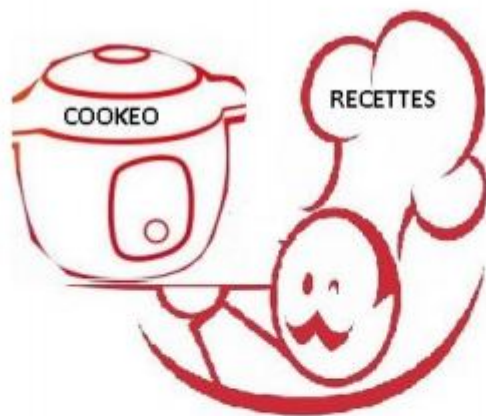
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Recette cookeo semoule au chocolat.

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**10 recettes cookeo pour cet
été VOLUME 1**



Recettes cookeo Printemps Eté

VOL 1



Vous trouverez dans cet article une sélection de 10 recettes cookeo pour cet été car on peut utiliser son cookeo aussi en été; Il suffit de cliquez sur l'image ou sur le texte pour accéder à la recette. .

caviar d'aubergines

Cookéo Moulinex

Caviar d'aubergines



Préparation 5 mn Cuisson 6 mn Propoints 1 Calories 45

Ingédients pour 4 personnes.

- 700 g de cubes d'aubergine pelée
- 1 citron
- 1 gousse d'ail pelée, dégermée
- 6 cl d'huile d'olive
- 2 càc de cumin en poudre
- 1 càc de sucre
- Sel et poivre
- 2 càs de feuilles de persil plat

Préparation
Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.
Cuisson rapide
6 mn
Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil et le jus du citron. Salez et poivrez.
Placez au frigo au moins 4 h.

<https://open-et-regler.com/categorie/cuisine/> <https://www.facebook.com/foodnews.cookeo/>

artichaut sauce au thon

Cookéo Moulinex

Artichauts sauce au thon



Ingédients pour 4 personnes

- 12 fonds d'artichaut congelés
- 1 boîte de thon au naturel
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 citron
- sel
- poivre

Préparation
Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn.
Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler.
Cuvez la boîte de thon et égouttez le thon. Émiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraîche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.
Cuisson rapide
Programmez 10 mn
Égouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.
Placez au frigo.

<https://open-et-regler.com/categorie/cuisine/> <https://www.facebook.com/foodnews.cookeo/>

champignons à la grecque weight watchers

Cookéo Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers



Ingédients pour 4 personnes:

- 500g de champignons de paris
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 échalotes
- 1 oignon
- 15 grains de coriandre
- 1 jus de citron
- 1 verre de vin blanc sec
- ½ feuille de laurier
- 2 brins de thym
- Sel et poivre
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation
Mode dorer
Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes.
Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre. Recouvrez d'eau.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn
Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.
Servir frais

<https://open-et-regler.com/categorie/cuisine/> <https://www.facebook.com/foodnews.cookeo/>

crème de brocolis

Cookeo
Moulinex

Crème de brocolis

Préparation 10 mn Cuisson 4 mn Propoints 3 Calories 110

Ingédients pour 4 personnes
800 g de brocolis
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de Crème fraîche
0 %
150 g de carottes congelées ou fraîche
2 cuillères à café de curry
1 cube de bouillon de boeuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/grupocookeorecettes/>
<http://www.cookeo.com/fr/les-receptes/>

Préparation
Mode dorer
Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les oignons et les carottes quand l'huile est chaude.
Ajoutez les brocolis. Versez l'eau avec le bouillon de cube de boeuf.
Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de curry.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 7mn.
Ajoutez les 2 cuillères de crème fraîche à la fin de la cuisson.
Mixez l'ensemble de la préparation.
Servez chaud.

Ratatouille express aux dés de jambon

Cookeo
Moulinex

Ratatouille express aux dés de jambon

Ingédients pour 4 personnes
1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
250 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe
Concentré de tomates
1 cube de bouillon de boeuf
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates



Ajoutez les ingrédients un à un. Commencez déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon.
Emiettez un cube de bouillon de boeuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau.
Mélangez l'ensemble.
Salez et poivrez.
Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates.
Mélangez à nouveau.
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn.
Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifié l'assaisonnement si nécessaire.

<https://www.facebook.com/3048888888888888/>
<http://www.cookeo.com/fr/les-receptes/>

Tomates farcies maison au Cookeo

Cookeo
Moulinex

Tomates farcies maison

Ingédients pour 4 personnes
8 tomates
400 g de chair à saucisse
1 cube de bouillon de boeuf
200 ml de vin blanc
Sel
Poivre



Préparation
Coupez les tomates, faites des chapeaux.
Creusez les tomates et récupérez la chair pour la mélanger avec la chair à saucisse.
Salez et poivrez.
Garnissez vos tomates avec la préparation chair à saucisse et tomates.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo (calez les).
Versez un bouillon que vous avez préparé avec de l'eau, le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.
Passez en cuisson rapide 10 mn. Servez chaud.

<https://www.facebook.com/3048888888888888/>
<http://www.cookeo.com/fr/les-receptes/>
<http://www.cookeo.com/fr/les-receptes/>

moules marinières

Cookeo Moulinex

Moules marinières

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 3 Calories 135

Ingédients pour 4 personnes
600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre



Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».
Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve : les moules, les morceaux d'oignons, le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.
Servez chaud votre choix.

<https://www.cookeo.com/categorie/cocktails/> <http://api-et-regles.com/categorie/cocktails/>

encornets à la tomate

Cookeo Moulinex

Encornets à la tomate et aux poivrons

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 5 Calories 230



Ingédients pour 4 personnes
800g d'encornets congelés
600 g de poivrons congelés
250 ml de vin blanc
4 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
Ail en morceaux congelé

Préparation
Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé. Mélangez et versez 4 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.
Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.
Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn)
Servez chaud

<https://www.cookeo.com/categorie/entrees/> <http://api-et-regles.com/categorie/entrees/>

clémentines menthe pignons

Cookeo Moulinex

Clémentines menthe pignons

Préparation 5 mn Cuisson 1 mn Propoints 3 Calories 120



Ingédients pour 4 personnes
600 g de suprêmes de clémentines
160 g de sucre
12 feuilles de menthe
250 ml d'eau
20 g de pignons de pin
10 g de beurre

Mode d'orner
Faites fondre le beurre dans la cuve.
Faites dorer les pignons puis réservez-les.
Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression Programmez 1 mn.
Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.
Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

<https://www.cookeo.com/categorie/cocktails/> <http://api-et-regles.com/categorie/cocktails/>

compotes pommes fraises

Compote pommes fraises



Ingédients pour 3 petits pots

30 g de sucre en poudre
200 g de fraises
500 g de pommes (environ 5 pommes)
50 ml d'eau

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençant par les pommes puis les fraises coupées en morceaux .
Saupoudrez de sucre .Mélangez l'ensemble des ingrédients.
Ajoutez les 50 ml d'eau .
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 6 min .
Mixez les ingrédients et versez dans des pots à confiture. Retournez les pots pour les rendre hermétiques .



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

<http://ipad-et-tablette.com/categorie/cookeo/>