Dossier fiches cookeo followers à télécharger gratuitement



En cliquant sur l’image vous avez accès à toutes mes fiches recettes cookeo Followers (environ 20) .Bon téléchargement gratuit . Je ferai des mises à jour au fur et à mesure

---

Fichiers cookeo : Fiches Moulinex à télécharger gratuitement



En cliquant sur l’image vous avez accès à toutes mes fiches recettes cookeo Moulinex (environ 18) .Bon téléchargement gratuit . Je ferai des mises à jour au fur et à mesure

---

Fichier extra crisp fiches extra crisp à télécharger gratuitement

En cliquant sur l’image vous avez accès à toutes mes fiches recettes à l’extra crisp (environ 40) .Bon téléchargement gratuit . Je ferai des mises à jour au fur et à mesure



---

120 fiches recettes cookeo LIGHT version simple fichier à télécharger gratuitement



120 fiches recettes cookeo LIGHT version simple fichier à télécharger gratuitement

Voici 110 Fiches fiches recettes cookeo light . Pour obtenir le fichier et récupérer ces fiches recettes cookeo cliquez sur l’image.

Fiche cookeo porc au cidre weight watchers



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

Semoule au chocolat au cookeo : la fiche

Cookeo

Moulinex

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 gr d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avc 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

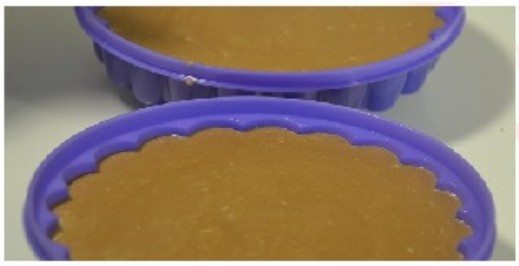


Cookeo
Moulinex

Semoule au chocolat

Ingrédients

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 œufs au début de l'ébullition .
Quand le mélange présente une grosse ébullition et qu'il épaissi arrêter le cookeo et versez dans un saladier ou dans des rammequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.

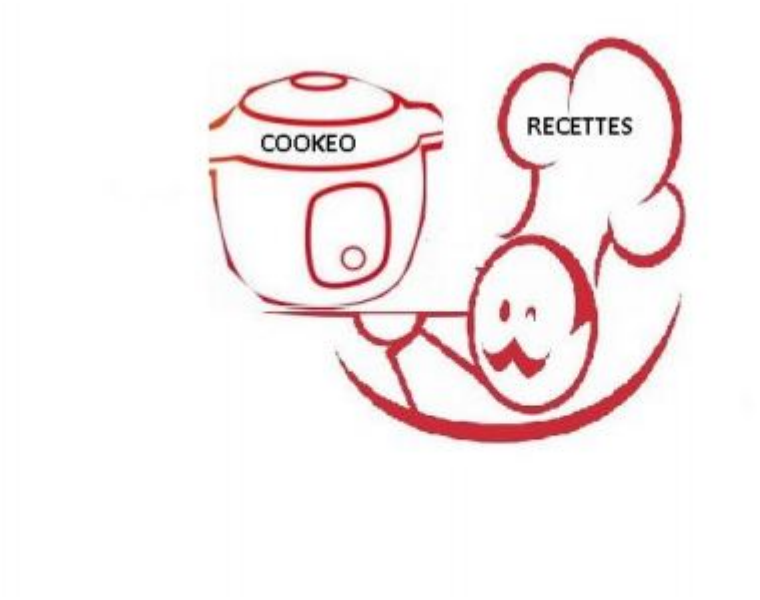
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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 séléction 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


Cookeo Moulinex

Caviar d'aubergines

Préparation 5 mn Cuisson 6 mn Propoints 1 Calories 45

Ingrédients 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.

artichaut sauce au thon


Cookeo Moulinex

Artichauts sauce au thon

Ingrédients pour 4 personnes

12 fonds d'artichaut congelés
1 boite 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.
Ouvrez la boite de thon et égouttez le thon. Emiettez 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 fraiche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.
Cuisson rapide
Programmez 10 mn
Egouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.
Placez au frigo.

champignons à la grecque weight watchers


Cookeo Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers

Ingrédients 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

crème de brocolis


Cookeo
Moulinex

Crème de brocolis

Préparation 10 mn Cuisson 4 mn Propoints 3 Calories 110

Ingrédients 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 bœuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

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 bœuf.
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

Ingrédients 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 bœuf
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 de jambon .
Emiettez un cube de bouillon de bœuf et ver le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'ea .Mélangez l'ensemble.
Salez et poivrez .
Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson so pression et programmez 10 mn .
Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifi l'assaisonnement si nécessaire .

Tomates farcies maison au Cookeo


Cookeo
Moulinex

Tomates farcies maison

Ingrédients 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 recupérer la chair pour la mélangez 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.

moules marinières


Cookeo
Moulinex

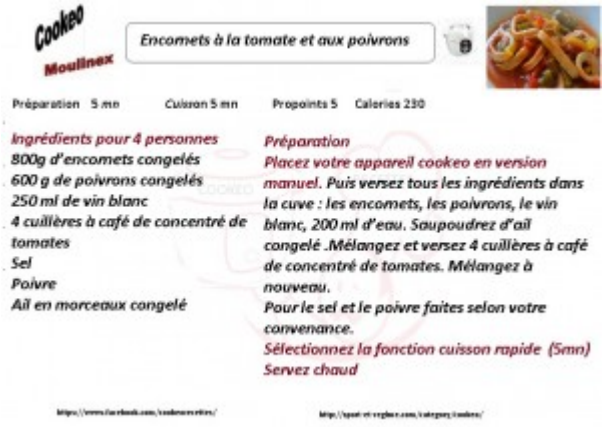
Moules marinières

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 3 Calories 135

Ingrédients 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 .

encornets à la tomate


Cookeo
Moulinex

Encornets à la tomate et aux poivrons

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 5 Calories 230

Ingrédients 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

clémentines menthe pignons


Cookeo
Moulinex

Clémentines menthe pignons

Préparation 5 mn Cuisson 1 mn Propoints 3 Calories 120

Ingrédients 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 dorer
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.

compotes pommes fraises

Cookeo
Moulinex

Compote pommes fraises

Ingrédients 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 commençeant 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 mn .
Mixez les ingrédients et versez dans des pots à confiture. Retournez les pots pour les rendre hermétiques .