

90 Recettes cookeo régime

Nouveau 90 RECETTES COOKEO

REGIME

dont 60 weight watchers



CHIFFRAGE CALORIES PP SP

90 Recettes cookeo régime

Voici un PDF gratuit de 90 recettes cookeo régime destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .

Ce PDF est constitué de :

- 62 recettes weight watchers chiffrées en PP et SP;
- All Australian-friendly Casinos here.
- 29 recettes diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE

Fiche cookeo caviar
d'aubergine une entrée légère

Caviar d'aubergines



Préparation 5 mn

Cuisson 6 mn

81 CAL 2 PP 2 SP

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.

Fiche cookeo caviar d'aubergine une entrée légère

Voici une entrée cookeo légère de caviar d'aubergine . Cette recette présente 81 calories 2 PP ET 2 SP

diététiques

Nouveau

70 RECETTES COOKEO DIETETIQUES dont 50 weight watchers



CHIFFRAGE CALORIES PP SP

Voici un PDF gratuit de 70 recettes cookeo diététiques destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .

Ce PDF est constitué de :

- 54 recettes weight watchers chiffrées en PP et SP;
- 16 recettes diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

Pour télécharger le PDF **CLIQUEZ SUR L'IMAGE**

Fiche cookeo diététique paupiettes de porc tomates



Fiche cookeo
diététique paupiettes de porc
tomates



Paupiettes de porc à la tomate

345 CALORIES 9 PP 6 SP

Préparation cuisson 15 mn



Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc
400 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 petite boîte de tomates concassées
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de curry
4 cuillères à café de concentré de tomates

1 .Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

2. Allumez votre Cookeo .. Incorporez vos ingrédients . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

3. Choisissez la fonction cuisson rapide puis faites OK. Programmez le temps de cuisson ici 15 mn L'appareil vous demande si vous souhaitez un départ immédiat de cuisson vous faites OK . Ensuite vous pouvez fermer le couvercle, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Purée herbes citron cookeo fiche diététique



Purée herbes citron cookeo 125 CAL 3 PP 3 SP (recette USB)

Purée aux herbes et au citron



125 CALORIES 3 PP 3 SP

2

4

6

Préparation

Carottes, en petits dés

250 g

400 g

600 g

Placer les pommes de terre, le beurre, l'eau, le sel et le poivre dans la cuve

Poireaux, en petits dés

200 g

400 g

600 g

Versez l'eau

Beurre

20 g

40 g

60 g

Cuisson rapide ou sous pression

Farine

20 g

40 g

60 g

10 mn

Eau

40 cl

80 cl

1,2 l

Sel et poivre

Cerfeuil frais ciselé

1 cc

1 cs

2 cs

Passer au presse-purée ou écraser avec les herbes, le jus de citron et un peu de zeste .

Citron bio (jus et zeste)

1

2

3

Fiche cookeo soupe de poissons



**Fiche cookeo soupe de poissons 180
CALORIES 4 PP 3 SP**



Soupe de poissons



180 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de dés de cabillaud
250 g de dés de lotte ou 500 g de poissons blancs
200 g de poireaux
2 oignons coupés en morceaux
Huile d'olive
2 tomates coupées en morceaux
1 l d'eau
2 cubes de bouillon de bœuf
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de céleri
Mélange 5 baies

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons puis les poireaux .

Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri .

Saupoudrez de mélange 5 baies.

Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émiettés.

Ajoutez le poisson .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn préparation .

Mixez l'ensemble et servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo escalopes porc brocolis



Fiche cookeo escalopes porc brocolis

220 CALORIES 5 PP 7 SP



Escalopes porc brocolis

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

10 recettes cookeo diététiques

Voici un article qui regroupe 10 recettes cookeo diététiques . Pour consulter les recettes cliquez sur le lien ou l'image

Ratatouille express aux dés de jambon

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 par déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon .
Emiettez un cube de bouillon de bœuf 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 .
Durez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

Blanquette de porc

Cookeo
Moulinex

Blanquette de porc

Préparation 5 mn Cuisson 10 mn Portions 5 Calories 236



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc
1 pot de fromage blanc 125 g
Sel
Poivre
400 g de carottes
1 verre de vin blanc
200 g de champignons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
Huile d'olive

Préparation

Mode d'oret

Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn. Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Fonction cuisson rapide

Programmez 10 mn

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Escalopes de poulet basquaise

Cookéo
Moulinex

Escalopes de poulet basquaise

Préparation 30 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 245

Ingrédients pour 4 personnes
2 escalopes de poulet
1 petit poivron jaune
1 petit poivron vert
1 petit poivron rouge
250 g de champignons de Paris frais
3 tomates
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à café d'huile d'olive

Fonction dorer
Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.
Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.
Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.
Mode cuisson rapide ou sous pression
Choisissez 15 mn .Servez chaud

<https://www.cookéo.com/categorie/escalopes/>

<http://pari-et-origine.com/categorie/escalopes/>



Boeuf carottes maison

Cookéo
Moulinex

Boeuf carottes maison

Préparation 10 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 287

Ingrédients pour 4 personnes
500 g de viande à bourguignon
100 g d'oignons congelés
200 g de carottes congelées
25 cl d'eau
25 cl de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de concentré de tomates
Poivre
Sel

Préparation
Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.
Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.
Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.
Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivrez et salez. Eniettez le cube de bouillon de bœuf.
Arrêtez la fonction dorer et démarrez la cuisson (le temps s'affiche automatiquement).
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

<https://www.cookéo.com/categorie/boeuf-carottes-maison/>

<http://pari-et-origine.com/categorie/boeuf-carottes-maison/>



Moules marinières

Cookéo
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 .

<https://www.cookéo.com/categorie/moules-marinières/>

<http://pari-et-origine.com/categorie/moules-marinières/>



Encornets à la tomate

Cookéo
Moulinex

Encomets à la tomate et aux poivrons

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 5 Calories 230

Ingredients pour 4 personnes
800g d'encomets 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 cookéo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encomets, 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.facebook.com/cookeoemil/> <http://www.et-egles.com/categorie/cookeo/>



Filet de saumon aux poireaux

Cookéo
Moulinex

Filets saumon aux poireaux

Préparation 5 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 250

Ingredients pour 4 personnes
4 filets saumon
100 g d'oignons congelés
200 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

Préparation
Mode dorer
Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.
Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve, le verre de vin blanc.
Versez 200 ml d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
Mode cuisson rapide
15 mn Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeoemil/> <http://www.et-egles.com/categorie/cookeo/>



Carottes aux oignons

Cookéo
Moulinex

Carottes aux oignons

Préparation 5 mn Cuisson 10 mn Propoints 2 Calories 76

Ingredients pour 4 personnes
100 g d'oignons congelés
600 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation
« Fonction ingrédients » puis « légumes et fruits » puis « carottes » choisissez enfin « rondelles »
Sélectionnez 300 g. Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites ok avec un départ immédiat. Verrouillez le couvercle.
Sortez le panier du cookéo. Sortez la cuve pour vider l'eau.
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive.
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes.
Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeoemil/> <http://www.et-egles.com/categorie/cookeo/>



Caviar d'aubergines

Cookoo
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 càc 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.

<http://open-et-recipe.com/categorie/boissons/>

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

Clémentines aux pignons

Cookoo
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

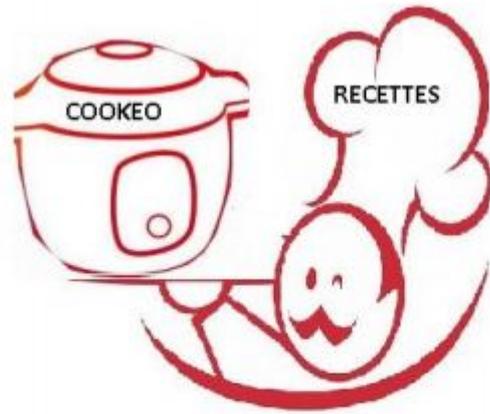
Faites fondre le beurre dans la cuve.
Faites dorer les pignons puis réservez-les.
Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 1 mn.
Laissez refroidir à l'air libre, dans le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



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

<http://open-et-recipe.com/categorie/boissons/>

1000 RECETTES ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Recette cookeo diététique
carottes aux oignons**

Cookeo**Moulinex**

Carottes aux oignons



Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

Propoints 2

Calories 76

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés

600 g de carottes

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 ml d'eau

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

Préparation

« Fonction ingrédients » puis « légumes et fruits » puis « carottes » choisissez enfin « rondelles »

Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.

Faites ok avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.

Sortez le panier du cookeo. Sortez la cuve pour vider l'eau .

Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .

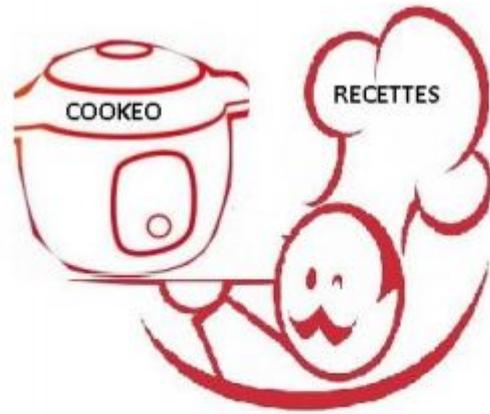
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes . Servez chaud .

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

Voici une Recette cookeo diététique carottes aux oignons. Cette recette présente 76 calories et 2 propoints ainsi que 2 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

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

**Recette cookeo diététique
clémentines aux 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



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

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.

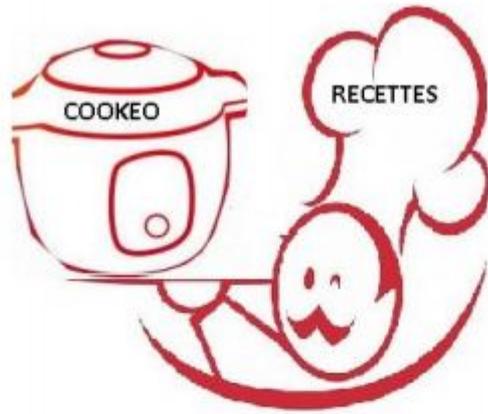
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une Recette cookeo diététique clémentines aux pignons. Cette recette présente 120 calories et 3 propoints pour les amateurs de recettes weight watchers.

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

**Recette cookeo diététique
filet de saumon aux poireaux**

Cookeo**Moulinex****Filets saumon aux poireaux**

Préparation 5 mn

Cuisson 15 mn

Propoints 5

Calories 250

Ingrédients pour 4 personnes**4 filets saumon****100 g d'oignons congelés****200 g de poireaux congelés****2 cuillères à soupe de moutarde****1 petit verre de vin blanc****2 cuillères à soupe de crème fraîche légère****7 PP****Préparation****Mode dorer**

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.

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

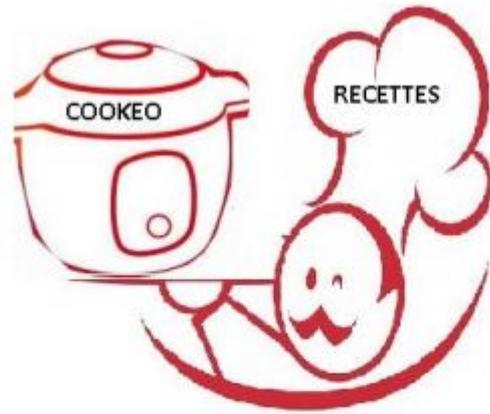
Versez 200 ml d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide**15 mn Servez chaud.**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/><http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux. Cette recette présente 250 calories et 5 propoints 7 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

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

**Recette cookeo diététique
encornets à la tomate**

Encomets à la tomate et aux poivrons



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 5

Calories 230

5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800g d'encomets 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 encomets, 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

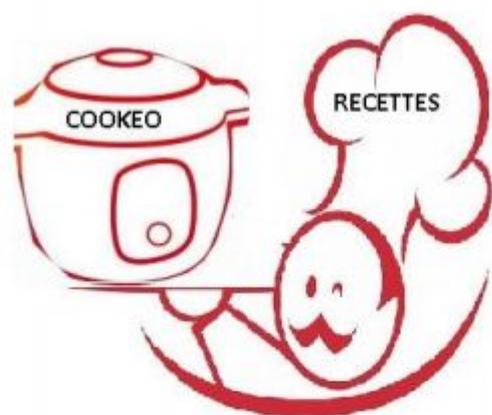
Voici une Recette cookeo diététique encornets à la tomate. Cette recette présente 230 calories et 5 propoints ET 5 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

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

Recette cookeo diététique moules marinières

Cookeo
Moulinex

Moules marinières



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 3

Calories 135

5 SP

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.

Saliez et poivrez selon votre

convenance.

Démarrez la cuisson en fermant le

couvercle et le tour est joué.

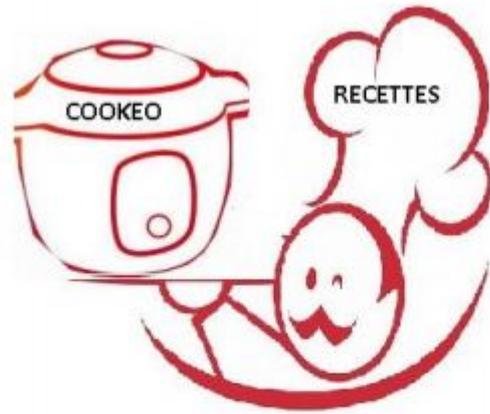
Servez chaud votre choix.

Voici une Recette cookeo diététique moules marinières. Cette recette présente 135 calories et 3 propoints pour les amateurs de recettes weight watchers.

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

**Recette cookeo diététique
escalopes de poulet basquaise**



245 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet
1 petit poivron jaune
1 petit poivron vert
1 petit poivron rouge
250 g de champignons de Paris frais
3 tomates
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à café d'huile d'olive

Fonction dorer

Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.
Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.
Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

Mode cuisson rapide ou sous pressin
Choisissez 15 mn .Servez chaud

Voici une Recette cookeo diététique escalopes de poulet basquaise .

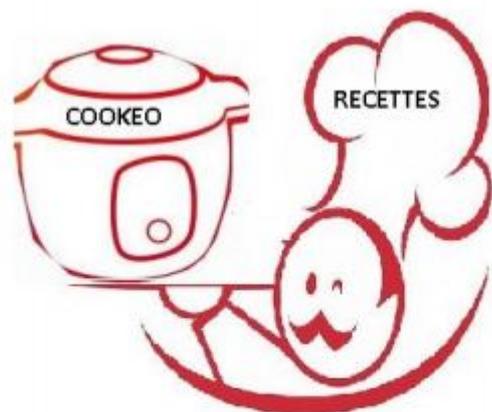
Cette recette présente 245 calories et 5 propoints pour les amateurs de recettes weight watchers.

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