

# **Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux**



**Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux**

**165 CALORIES 4 PP 4 SP**



## Saint Jacques aux poireaux

165 CAL

4 SP

4 PP

### Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques  
1 verre de vin blanc  
Poivre  
3 blancs de poireaux  
100 grammes d'oignons congelés  
1 échalote  
Persil  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
Huile d'olive  
Curry



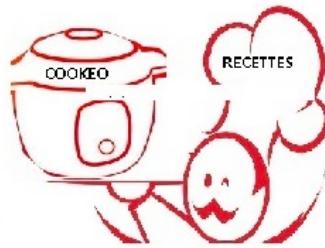
### Préparation pour ces poireaux

#### Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d'échalote.  
Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques  
Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve  
Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau. Poivrez et ajoutez du curry

#### Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud



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

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

<http://recettescookeo.net/>

# Fiche cookeo risotto saumon poireaux



## Fiche cookeo risotto saumon poireaux

### Une recette cookeo à tenter .



#### Risotto saumon poireaux



##### Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz  
500 g de dés de saumon COOKEO  
200 g de poireaux frais ou congelés  
100 g d'oignons congelés  
Sel  
Poivre  
2 cuillères à soupe de moutarde  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
1 petit verre de vin blanc  
300 ml d'eau

##### Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.

Versez le verre de vin blanc

Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

##### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .

---

# **Recette cookeo crevettes coriandre**



**Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais en été des envies de poissons et de crustacés sont très présentes dans ma cuisine plus qu'en hiver . Alors je vous propose cette recette cookeo crevettes coriandre de l'application mon cookeo .**

**Ingédients pour 4 personnes .**

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche

100 ml de lait de coco

5 cl de fumet de poisson  
1 cuillère à café de purée de coriandre  
1/2 jus de citron vert  
Piment de Cayenne  
Sel et poivre

## Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.

Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.

**Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.**

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 1 mn

Servez chaud



### Crevettes coriandre



#### Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche  
100 ml de lait de coco  
5 cl de fumet de poisson  
1 cuillère à café de purée de coriandre  
1/2 jus de citron vert  
Piment de Cayenne  
Sel et poivre



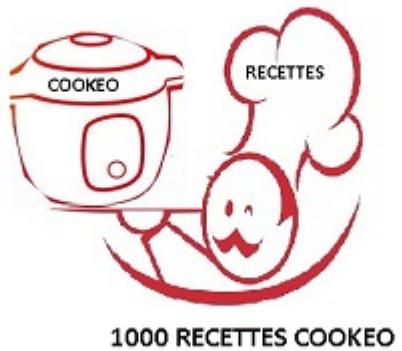
#### Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.  
Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.  
**Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.**

#### Cuisson rapide ou sous pression

**Programmez 1 mn**

**Servez chaud**



---

## Recette cookeo maquereaux miso



**Voici une recette cookeo maquereaux miso de l'application mon cookeo . Le miso est un condiment japonais à base de soja au goût salé.**

**Ingédients pour 4 personnes.**

4 maquereaux entiers coupés en deux  
 $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de poudre de gingembre  
3 cuillères à soupe de sucre semoule  
4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké  
4 cuillères à soupe de pâte de miso  
300 ml d'eau  
Sel et poivre

**Préparation**

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.

Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

## Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud



### Maquereaux Miso



#### Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux  
½ cuillère à soupe de poudre de gingembre  
3 cuillères à soupe de sucre semoule  
4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké  
4 cuillères à soupe de pâte de miso  
300 ml d'eau  
Sel et poivre



#### Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.

Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2

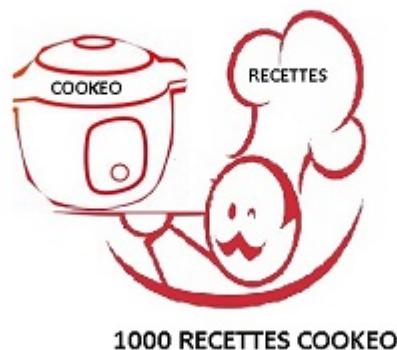
#### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud

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

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



1000 RECETTES COOKEO

---

# **Recette cookeo risotto dés de lotte**



## **Recette cookeo risotto dés de lotte**

**Ingédients pour 4 personnes**

2 tomates

240 g de riz

250 g de dés de lotte

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Concentré de tomates

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

200 g de poivrons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

Curry

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

#### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.



## Risotto de dés de lotte

Calories 180 4 PP

### Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates  
240 g de riz  
250 g de dés de lotte  
1 cube de bouillon de bœuf  
1 petit verre de vin blanc  
Concentré de tomates  
100 g d'oignons congelés  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
200 g de poivrons congelés  
200 g de champignons de Paris congelés  
Curry  
200 ml d'eau  
Sel  
**Poivre**

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

### Préparation

#### Mode doré

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

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

<http://recettescookeo.net/>



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

150 g d'oignons congelés

1 poivron

Poivre

3 propoints pour

135 calories et

3 propoints pour

Les amateurs de

recettes weight watchers.



Choisissez la fonction recette express  
puis sélectionnez « moules marinières ».

Suivez les instructions de l'appareil  
pour la durée de cuisson. Mettez les  
ingrédients dans la cuve :les moules,  
les morceaux d'oignons ,le vin blanc et  
saupoudrez de persil.

Salez et poivrez selon votre

convenance.

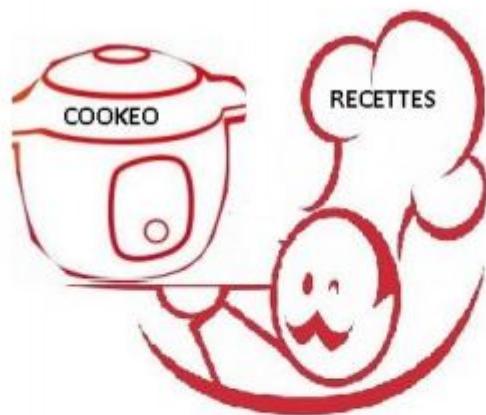
Démarrez la cuisson en fermant le  
couvercle et le tour est joué.  
Servez chaud votre choix .

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

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

**Vous pouvez imprimer 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

---

**Recette cookeo lotte aux lardons**



**Ingrediénts pour 4 personnes**

400 grammes de lotte dessossée  
100 grammes de lardons  
4 cuillères à café de fond de volaille MAGGI  
200 grammes d'oignons tige en rondelle  
150 millilitres d'eau  
300 grammes de carottes en rondelles

**Préparation**

Faites dorer les lardons et les oignons  
Ajoutez les morceaux de lotte ,les carottes  
Versez 200 millilitres d'eau ainsi que les 4 cuillères à café de fond de volaille MAGGI  
**Cuisson sous pression 10 minutes**



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

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

Voici une recette cookeo lotte aux lardons de l'application mon cookeo . Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche .

---

**Saumon moules à la crème fraîche : fiche idée recette cookeo**

**Saumon et moules à la crème fraîche**  
cookeorecettes jp roussseau



**Ingédients pour 4 personnes**

600 g de filet de saumon

2 cuillères à soupe de crème

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

100 g de moules cuites décortiquées congelées.

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

**Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 5 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche . Servez chaud .

# Ingédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon

2 cuillères à soupe de crème

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

100 g de moules cuites décortiquées congelées.

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

# Préparation de ce saumon moules crème fraîche

## Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

## Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche . Servez chaud .

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cet article (en cliquant sur PDF ou sur le bouton impromante en haut à droite de l'article)

---

# Crevettes au riz : une Fiche recettes cookeo

**Cookeo**

**Moulinex**

**Crevettes au riz**

Jean-Philippe Rousseau



**Ingrédients pour 4 personnes**

- 300 g de riz
- 500 g de crevettes congelées
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 200 g de champignons de Paris congelés
- 1 verre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de curry
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Ail congelé
- Sel
- Poivre

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.  
Ajoutez les ingrédients, en commençant par le riz, les crevettes, les lanières de poivron, les champignons de Paris.  
Mélangez au fur et à mesure. Puis versez le bouillon préparé, puis le verre de vin blanc.  
Saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère de moutarde.  
Saler et poivrez . Ajoutez l'ail pour finir.  
**Cuisson rapide 10 mn.** C'est parti pour la cuisson de votre recette.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de crevettes au riz en cliquant sur l'image ou [ICI](#) .

Encore une recette cookeo facile à réaliser

[Plus de recettes ICI 700 RECETTES](#)

# Risotto filets de sole : une recette cookeo



## Risotto filets de sole

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 filets de plie

200 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

240 g de riz

100 g d'oignons congelés

1 verre de vin blanc

Huile D'olive

Paprika

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

## **Préparation**

### **Mode Dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole.  
Puis ajoutez les oignons . Emiettez petit à petit le poisson.

Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.

Versez le verre de vin blanc,200 ml d'eau.

Salez ,poivrez et saupoudrez de paprika.

### **Cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 6 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

### **Servez chaud**

**1000 RECETTES COOKEO ICI**

//