

# 20 fiches recettes cookeo vol 1 nouvelle version

PDF 20 FICHES RECETTES COOKEO VOL 1



En cliquant sur l'image vous pourrez télécharger gratuitement ce PDF de 20 recettes cookeo en fiches nouvelle version .Ce PDF comporte 10 recettes cookeo traditionnelles et 10 fiches recettes cookeo light . Ces fiches ont été publiées sur ma page

---

## Salade gésiers recette au cookeo



## **Salade pommes de terre gésiers recette cookeo**

Ingrédients pour 4 personnes

150 de gésiers de volaille confits

4 pommes de terre

4 cuillères à soupe d'huile

2 Cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 salade verte

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Préparez la vinaigrette avec l'huile et le vinaigre balsamique

Lavez la salade

Enlevez le surplus de graisse des confits de volaille

Epluchez les pommes de terre et Coupez les en morceaux

## Mode dorer

Déposez les gésiers dans la cuve du cookeo . Faites les dorer

Ajoutez les pommes de terre et poursuivez en mode dorer

Quand les pommes de terre commencent à dorer versez 200 ml d'eau dans la cuve

## Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve

Dressez les assiettes avec des feuilles de salade puis les gésiers et les pommes de terre . Servez tiède .

Pour la vinaigrette chacun peut de servir.

---

# Sauté de porc carottes recette cookeo



# Sautés de porc carottes recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

600 g de sauté de porc

1 kg de carottes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Curry

Thym

## Préparation

Coupez les carottes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les sautés de porc

Saupoudrez de curry

Versez l'eau

Ajoutez les morceaux de carottes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de pommes

de terre, de poireaux ,de carottes et de champignons dans la cuve

Servez chaud.

---

**Promo 3 ebooks dans ma boutique**

---

**Mini PDF gratuit de recette cookeo de rôtis /rouelle vol2**



# MINI PDF GRATUIT

## 10 recettes cookeo Rôtis/Rouelle vol 2



Téléchargez gratuitement ce Mini PDF gratuit de recette cookeo de rôtis en cliquant [ICI](#) ou sur l'image

---

# Mini PDF gratuit de recette cookeo de rôtis vol1



**MINI PDF  
GRATUIT**

**10 recettes cookeo  
Rôtis vol 1**



**vol 1**

Téléchargez gratuitement ce Mini  
PDF gratuit de recette cookeo de  
rôtis en cliquant [ICI](#) ou sur  
l'image

---

# Merguez légumes recette cookeo



## Merguez légumes recette cookeo

### Ingrédients pour personnes

4 à 8 merguez  
600 g de pommes de terre  
400 g de poireaux  
2 navets  
600 g de carottes  
Ras el hanout  
1 oignon  
Sel et poivre  
400 ml d'eau

### Préparation

Coupez les pommes de terre, les carottes ,l'oignon et les

navets en morceaux

Coupez les poireaux en rondelles

### **Mode dorer**

Déposez les merguez dans la cuve du cookeo

Ajoutez les morceaux d'oignon

Saupoudrez avec du ras el hanout

Ajoutez les 400 ml d'eau

Ajoutez dans la cuve les morceaux de pommes de terre ,de carottes et de navets.

Ajoutez les rondelles de poireaux

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

Programmez 7 mn

Servez chaud

---

# **Récapitulatif fiches minceur cookeo nouvelle version**

# Blanquette de poireaux

125 CALORIES

## • Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de poireaux
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais ou déshydraté
- 1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
- Sel, Poivre



## • Préparation :

- 1 Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
- 2 Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais
- 3 Séparez le jaune et le blanc d'œuf

## • Mode dorer :

- 1 Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.
- 2 Ajoutez les rondelles de poireaux.
- 3 Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf Salez et poivrez
- 4 Saupoudrez de persil

## • Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez 6 mn
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf. Mélangez et servez chaud.



# Blanquette de poireaux

125 CALORIES

## • Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de poireaux
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais ou déshydraté
- 1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
- Sel, Poivre



## • Préparation :

- 1 Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
- 2 Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais
- 3 Séparez le jaune et le blanc d'œuf

## • Mode dorer :

- 1 Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.
- 2 Ajoutez les rondelles de poireaux.
- 3 Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf Salez et poivrez
- 4 Saupoudrez de persil



## • Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez 6 mn
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf. Mélangez et servez chaud.



# Boeuf haché méditerranéen

215 CALORIES

## • Ingrédients pour 4 personnes

- 400 gr de bœuf haché / 2 oignons coupés en morceaux
- 2 Gousses d'ail coupées en morceaux
- 200 g d'aubergine / 300 g de courgettes
- Poivrons (3 couleurs différentes)
- 300 g de tomates en petits morceaux
- 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café d'huile d'olive



## • Préparation :

- 1 Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
- 2 Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les morceaux de poivron, les morceaux de courgettes.
- 3 Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez.



## • Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez **10 mn.**
- 2 Servez chaud.



# Bolognaise saumon

198 CALORIES

## • Ingrédients pour 4 personnes

- 240 g de spaghettis
- 500 g de champignons de Paris / 240 g de saumon frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive / 1 grosse boîte de tomates pelées
- 40 g de parmesan
- Sel, Poivre

## • Préparation :

- 1 Passez le saumon au hachoir.
- 2 Lavez les champignons et les coupez en lamelles

## • Mode dorer :

- 1 Verser l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées
- 2 Saler et poivrer selon une contenance
- 3 Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve.
- 4 Verser 200 ml d'eau dans la cuve

## • Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux
- 2 Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Pour ne pas couper les spaghettis faites les tremper dans de l'eau chaude pendant 10/15mn



# Carottes bolognaises

240 CALORIES

## • Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 400 g de viande hachée
- 200 g d'oignons
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2 cuillères à café de persil.
- 1 petit verre de vin blanc
- 200 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Sel / Poivre



## • Préparation :

- 1 Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.
- 2 Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux
- 3 Versez le verre de vin blanc, le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.
- 4 Salez et poivrez.



## • Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez **10 mn.**
- 2 Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud



# Carottes Crème fraîche paprika

235 CALORIES

## • Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 150 g de jambon fumé
- 200 ml de crème fraîche liquide
- 100 g d'oignons
- Paprika
- Jaune d'œuf
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



## • Préparation :

- 1 Coupez les carottes en rondelles et déposez les dans le panier vapeur. Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur dans la cuve.

## • Cuisson rapide ou sous pression

- 1 Programmez **7 mn.**
- 2 Quand la cuisson est terminée enlevez le panier vapeur et videz la cuve.



## • Mode dorer :

- 1 Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons. Ajoutez le jambon fumé
- 2 Ajoutez les carottes.
- 3 Salez, poivrez, saupoudrez de paprika.
- 4 Ajoutez la crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde. Mélangez. Déposez le jaune d'œuf et mélangez. Servez



# Courgettes chorizo

175 CALORIES

## • Ingrédients pour 4 personnes •

- 800 g de courgettes
- 80 g de chorizo
- 1 oignon



## • Préparation :

- 1 Lavez vos courgettes et coupez-les en morceaux ou en rondelles.
- 2 Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les courgettes.

## • Cuisson rapide ou cuisson sous pression

- 1 Programmez **7 mn**.
- 2 Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer.
- 2 Quand le préchauffage est terminé déposez les oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve.
- 3 Ajoutez les morceaux de courgettes et faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.  
Servez Chaud



---

# 10 recettes cookeo de spaghetti mini PDF gratuit vol 1



MINI PDF  
GRATUIT

10 recettes cookeo  
Spaghettis

vol 1

Spaghettis viande hachée

Vous pouvez télécharger ce PDF gratuit de 10 recettes cookeo minceur en cliquant ICI ou sur l'image

---

# 10 recettes cookeo minceur mini PDF gratuit vol 1



MINI PDF  
GRATUIT

10 recettes cookeo  
minceur



Ebook PDF

J.P. ROUSSEAU

Vous pouvez télécharger ce PDF  
gratuit de 10 recettes cookeo  
minceur en cliquant **ICI** ou sur  
l'image

---

# Spaghettis haricots truite fumée recette cookeo



## Spaghettis haricots truite fumée recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

200 g de truite fumée

200g de haricots verts congelés

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillère à soupe de jus de citron

1cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

### Préparation

Pour ne pas couper les spaghettis en 2 trempez les environ 10 mn dans de l'eau chaude (dans un plat). Les spaghettis seront ainsi plus souples afin de les mettre dans la cuve.

Coupez la truite fumée en morceaux

Dans un bol mélangez la crème fraîche, la moutarde et les morceaux de truite Salez et poivrez selon votre convenance

### **Mode dorer**

Déposez les spaghettis et les haricots verts dans la cuve du cookeo

Versez de l'eau dans la cuve afin de recouvrir les spaghettis

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

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Redéposez les spaghettis dans la cuve puis ajoutez le mélange crème fraîche moutarde et morceaux de truite

Mélangez et servez chaud.

---

# **Chili dinde lentilles à ma façon recette cookeo**



## **Chili dinde lentilles à ma façon recette cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 grosse boîte d'haricots rouges

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

700 ml d'eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

200 g d'escalopes de dinde

150 g de lentilles

2 petits oignons

1 petite boîte de tomates pelées

Epices chili

### **Mode dorer**

Versez l'huile et faites revenir les morceaux d'oignons et de dinde

Saupoudrez avec les épices à chili

Ajoutez les lentilles et les haricots rouges

Ajoutez les tomates pelées

Versez l'eau

**Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates mélangez et servez chaud

---

## 30 fiches recettes cookeo PDF gratuit à télécharger VOL 3



Vous trouverez dans cet article un PDF à télécharger de 30 fiches recettes cookeo VOL 3. Pour obtenir ce PDF cliquez [ICI](#) OU SUR L'IMAGE

---

# **Les astuces cookeo et autres de JP**

# Comment savoir si un œuf est encore bon à consommer ?

## Date de consommation

Vérifiez la date indiquée sur la boîte d'œufs.



## Conservation

Les œufs se conservent au réfrigérateur.



## Le Test de l'eau

- 1 Remplissez un grand verre d'eau.



- 2 Plongez l'œuf dans l'eau.

- 3 Observez le résultat :



• **Frais**  
L'œuf reste au fond.



- 1 **Moitié-Moitié**

• L'œuf est consommable

- 2 L'œuf flotte à moitié.

• L'œuf reste consommable

- 3 **Pas Bon**

• NE PAS CONSOMMER

S'il flotte à la surface, il n'est plus bon!



À jeter!

• En cas de doute, mieux vaut ne pas consommer l'œuf.