

# Frittata aux oignons extra crisp cookeo



## Frittata aux oignons extra crisp cookeo

**200 CALORIES**

### **Ingrédients**

6 oeufs

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

### **Préparation**

Cassez les oeufs dans un récipient puis battez les .

Coupez l'oignon en morceaux

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d'oignon

Quand les morceaux d'oignons sont dorés ,déposez les dans le moule de 20 cms

Rincez la cuve et essuyez la

Versez les oeufs battus sur les morceaux d'oignon

Eteignez votre cookeo

Déposez dans le cookeo le moule et la préparation

Installez le couvercle extra crisp du cookeo (vous pouvez faire cuire au four si vous n'avez pas de couvercle extra crisp)

Programmez 180° pour 20 mn

Servez chaud avec une salade par exemple

---

# **Tortilla pommes de terre cookeo et extra crisp (ou four)**



# Tortilla pommes de terre cookeo et extra crisp (ou four)

200 calories

## Ingrédients

6 oeufs

200 g de pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile

250 g de pommes de terre

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Persil déshydraté

Ail semoule

## Préparation

Cassez les oeufs dans un récipient puis battez les .

Saupoudrez d'ail semoule et de persil déshydraté

Epluchez les pommes de terre et coupez les en morceaux

Déposez les pommes de terre en morceaux dans la cuve du cookeo

Versez l'eau dans la cuve du cookeo .

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Rincez la cuve et essuyez la

Huilez un moule qui va dans la cuve du cookeo

Déposez les pommes de terre dans le moule

Versez les oeufs battus sur les pommes de terre

Eteignez votre cookeo

Déposez dans le cookeo le moule et la préparation

Installez le couvercle extra crisp du cookeo (vous pouvez faire cuire au four si vous n'avez pas de couvercle extra crisp)

Programmez 180° pour 20 mn

Servez chaud avec une salade par exemple

---

# Spaghettis dés jambon poivron recette cookeo



# Spaghettis dés jambon poivron recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

300 g de dés de jambon

1 poivron (100 g environ)

1 petite boîte de tomates pelées

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Ail semoule

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

450 ml d'eau 50 ml de vin blanc

### **Préparation**

Faites tremper les spaghettis dans l'eau chaude pour les ramollir

Coupez le poivron en morceaux

Préparez un bouillon avec 450 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Dans un récipient mélangez le concentré de tomates et la moutarde

Déposez dans la cuve les spaghettis

Ajoutez les morceaux de poivrons et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé

Ajoutez les dés de jambon

Salez et poivrez.

Saupoudrez d'ail semoule

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange concentré de tomates et moutarde et mélangez.

Servez chaud

---

## Menu cookeo équilibré jour 5



## Menu cookeo équilibré JOUR 5

Pour obtenir la description des recettes cookeo il suffit de cliquer sur le titre de la recette (les recettes cookeo sont en rouge)

**DEJEUNER**

**Velouté poireaux champignons**

**Boulettes steaks hachés tomates**

**Semoule et courgettes**

**Fruits de saison**

**Crème vanille cookeo**

**Pain**

**DINER**

**Laitue Manon**

**Risotto saumon poireaux**

**Fromage**

**Orange ou fruit de saison**

**Pain**

**DEJEUNER**

**Velouté poireaux champignons**

**Boulettes steaks hachés tomates**

**Courgettes et semoule 160 calories**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

260 grammes de semoule/sel/poivre/2 courgettes ou 400 g de courgettes congelées/1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

## **Préparation**

Epluchez et coupez les courgettes et rondelles faites les cuire 10 mn au cuit vapeur ou dans une casserole. Egouttez puis faites revenir les courgettes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez avec la semoule.

Portez à ébullition 50 cl d'eau et 1 cuillère à café de sel. Versez la semoule en remuant hors du feu . Laissez gonfler 3 à 4 minutes puis ajoutez une noix de magarine et faites cuire à feu doux en remuant 3 mn.

## **Banane 135 ou fruit de saison**

4 bananes

## **Crème vanille cookeo 208 calories**



## **Pain 110 calories**

50 g

**DINER**



# recette cookeo



## Poireaux crème fraîche recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux congelés ou frais

100 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

50 ml de vin blanc

250 ml d'eau

Sel

Poivre

### Préparation

Préparez un bouillon avec un cube de bouillon de boeuf émietté

,50 ml de vin blanc et 150 ml d'eau

Lavez et coupez les poireaux en rondelles si ce sont des poireaux frais .

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Déposez les poireaux dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

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

Programmez 7 mn

Egouttez la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde

Servez chaud.

---

## **Menu cookeo light du lundi au vendredi S5**



## Menu **recette cookeo light** de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories. Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

### LUNDI

**MIDI** Spaghettis porc tomates recette cookeo **385 calories**

**SOIR** **Bouillon légumes crevettes 302 calories**

### MARDI

**MIDI** **Riz lardons tomates courgettes recette cookeo 297 calories**

**SOIR** Pennes truite fumée recette cookeo**215 Calories**

### MERCREDI

**MIDI** One pot riz filets sole poireaux riz recette cookeo **280 calories**

**SOIR** **Boulettes boeuf tomates cerises recette cookeo 290 calories**

### JEUDI

**MIDI** Poulet flageolets tomates recette cookeo **330 calories**

**SOIR** **Poulet petits pois carottes 330 calories**

### VENDREDI

**MIDI** **Haricots blancs lardons carottes recette cookeo330**

calories

**SOIR Spaghettis blé complet champignons cookeo 275 Calories**

---

## Menu cookeo light de lundi au vendredi S5



Menu **recette cookeo light** de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories. Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

**LUNDI**

**MIDI** Spaghettis porc tomates recette cookeo 385 calories

**SOIR** Velouté carottes à la bière recette cookeo 150 calories

### **MARDI**

**MIDI** Mincerettes riz poireaux recette cookeo 280 calories

**SOIR** Pennes truite fumée recette cookeo 215 Calories

### **MERCREDI**

**MIDI** One pot riz filets sole poireaux riz recette cookeo 280 calories

**SOIR** One pot pasta spaghetti aubergines cookeo 310 calories

### **JEUDI**

**MIDI** Poulet flageolets tomates recette cookeo 330 calories

**SOIR** Riz brocolis oignons rouges 180 calories

### **VENDREDI**

**MIDI** Poulet haricots pommes de terre recette cookeo 377 calories

**SOIR** Chorizo chou fleur carottes recette cookeo 210 calories

---

**Spaghettis style carbonara  
recette cookeo**



# Spaghettis style carbonara recette cookeo

330 CALORIES POUR 4 PERSONNES /260 Calories pour 5 personnes

## Ingrédients

300 g de spaghettis

500 g dés de jambon

1 cuillère à soupe d'huile

1 oignon

125 g de fromage blanc

500 ml d'eau

Sel

Poivre

## Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Faites tremper les spaghettis dans de l'eau pour les ramollir et ne pas avoir à les casser pour les mettre dans la cuve du cookeo

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve .

Faites revenir les morceaux d'oignons quand le préchauffage est terminée

Ajoutez les spaghettis dans la cuve et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve

Ajoutez les dés de jambon, le fromage blanc, mélangez

Ajoutez le jaune d'oeuf et mélangez également

Servez chaud

---

# **Brocolis riz oignon rouge recette cookeo**



## Ingrédients

500 g de brocolis congelés

200 g de riz

2 oignons rouges

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile

## Préparation

Coupez les oignons en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Déposez les brocolis et le riz dans la cuve

Versez le bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée réservez le riz et mles brocolis

Rincer votre cuve et essuyez la

Passez en mode dorer versez l'huile dans la cuve puis faites cuire les oignons rouges .

Ajoutez en suite le riz et les brocolis et faire revenir quelques minutes

Servez chaud

---

## **Poulet rôti pommes de terre cookeo et extra crisp ou four**



## **Poulet rôti pommes de terre cookeo et extra crisp ou four**

### **Ingrédients**

1 poulet

1 petite boîte de tomates pelées

800 g de pommes de terre

2 cuillères à d'huile

100 l de vin blanc

300 ml d'eau

Curry

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez les pommes de terre, passez les sous l'eau puis coupez les en morceaux.

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau, 100 ml de vin blanc

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve faites revenir le poulet sur toutes ses faces.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 300 ml d'eau

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée, ajouter les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn de cuisson.

Vous avez ensuite 2 possibilités :

- Soit vous versez l'ensemble de la cuve dans un plat qui va au four et vous programmez 20 mn à 200°
- Soit vous déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo et vous programmez 20 mn à 200°
- Ajoutez ensuite les tomates pelées et reprogrammez 5 mn à 200 °

---

## Menu cookeo équilibré Jour 4



## Menu cookeo équilibré JOUR 4

Allez c'est parti pour le jour 4 je vous propose cette troisième journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de

viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d'adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

**Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :**

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

**Pour obtenir les recettes réalisables ou cookeo il suffit de cliquer sur le titre (les titres de ces recettes sont en rouge )**

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donner des idées.

J'espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

## **DEJEUNER**

**Salade poireaux vinaigrette**

**Roti de porc pommes de terre**

**Flan au caramel**

**Pomme ou fruit de saison**

**Pain**

**DINER**

**Salade moules betteraves**

**Paupiettes de porc tomates**

**Pâtes**

**Nectarines ou fruit de saison**

**Fromage**

**Pain**

**JOUR 1**

**DEJEUNER**

**Salade de poireaux 170 calories**

**Longe de porc ou rôti de porc aux pommes de terre 500 calories**



**Flan caramel 107 calories**

4 pots

**Pommes 54 calories ou fruit de saison**

4 pommes

**Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

**Salade moules betteraves 230 calories**

**Paupiettes de porc tomates 339 calories**



**Pâtes 240 calories**

250 g faites cuire selon les indications du paquet .

**Fromage 84 calories**

120 g

**Nectarines 60 calories ou fruit de saison**

**Pain 110 calories**

50 g

---

**Hauts de cuisses pdt haricots**

# recette cookeo



## Hauts de cuisse poulet pommes de terre cookeo

### Ingrédients

8 hauts de cuisses de poulet

600 g de pommes de terre

500 g de haricots verts

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

\*Sel

Poivre

Curry

## **Préparation**

Epluchez les bonnes de terre, passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf et du curry

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans cuve et faites dorer les hauts de cuisses

Versez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 15 mn ;

Au bout des 15 mn ajoutez les morceaux de pommes de terre et les haricots verts et reprogrammez 5 mn ; **FACULTATIF**

Vous pouvez utiliser le couvercle extra crisp soit votre four ou vous consommez sans passez au four ou au couvercle .

Quand la cuisson est terminée **déposez le couvercle extra crisp sur la cuve du Cookeo** et programmez 15 mn à 200 °

Mélangez de temps en temps.

Servez chaud

---

# Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 4



## Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 4

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. Pour le week end on peut peut être se faire un peu plus plaisir . Vous en pensez quoi ?

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

### LUNDI

**MIDI** One pot pasta viande hachée

**SOIR** Gratin courgettes poivrons

### MARDI

**MIDI** Colin flageolets tomates

**SOIR Soupe paysanne**

**MERCREDI**

**MIDI Fritata pommes de terre**

**SOIR Couscous légumes**

**JEUDI**

**MIDI Farfalles poulet légumes**

**SOIR Soupe lentilles corail**

**VENDREDI**

**MIDI Pâtes au thon**

**SOIR Gratin d'aubergines**