Carnet de Recettes Cookeo à Remplir nouveau hiver automne

Carnet de recettes Cookeo

à remplir

Mes recettes, mes envies,
mes petits plats...

Pour 100 recettes

Automne et Hiver



Carnet de Recettes Cookeo à Remplir – 100 Recettes à Créer et Personnaliser ou conserver

POUR TELECHARGER LE PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE

Ce carnet de recettes spécialement conçu pour votre Cookeo est l'outil parfait pour conserver et organiser vos meilleures créations culinaires. Vous pourrez y inscrire jusqu'à **100 recettes** de votre choix, en personnalisant chaque détail pour répondre à vos envies et besoins.

Suivre Cours Cuisine
Fonctionnalités :

- **Nombre de parts** : Indiquez pour combien de personnes chaque recette est prévue.
- **Temps de préparation** : Notez le temps nécessaire pour préparer les ingrédients.
- **Temps de cuisson** : Ajoutez la durée exacte de cuisson dans votre Cookeo pour chaque plat.

Chaque page de recette est soigneusement structurée avec :

- **Ingrédients** (sur la gauche) : Un espace dédié pour lister tous les ingrédients nécessaires.
- **Étapes de préparation** (sur la droite) : Notez clairement chaque étape de la recette pour une préparation facile et rapide.

Que vous soyez débutant ou expert, ce carnet de recettes Cookeo deviendra votre compagnon idéal pour conserver vos meilleures idées, adapter les recettes à vos goûts et retrouver facilement vos plats préférés !

---

10 fiches recettes cookeo light VOL 3 PDF gratuit à télécharger



10 fiches recettes cookeo light VOL3 PDF gratuit à télécharger en cliquant sur l’image .lL y aura d’autres volumes

---

100 recettes Cookeo – Best of de mes recettes cookeo Nouveau livre

100 RECETTES COOKEO

BEST OF



LE BEST OF DE MES RECETTES COOKEO



JP. ROUSSEAU



RECETTE COOKEO

Boeuf Bourguignon

POUR	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4 PERSONNES	15 MIN	35 MIN	FACILE

INGRÉDIENTS

- 700 g de bœuf coupé en morceaux
- 600 g de carottes
- 400 g de champignons de Paris
- 10 petits oignons au vinaigre
- 250 ml de vin rouge
- 150 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à café d'ail déshydraté
- 2 cuillères à café de maïzena
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. 
Mode DORER :
Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

2. 
Ajoutez les carottes, les champignons, le bouquet garni et l'ail déshydraté.

3. 
Versez le vin rouge et l'eau.

4. 
Salez et poivrez selon votre convenance.

CUISSON

- Lancez la cuisson Rapide / Sous pression pendant **35 minutes.**

CUISSON SOUS PRESSION

5. 
Quand la cuisson est terminée, repassez en mode **DORER**.

6. 
Ajoutez la maïzena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe. (environ 2 à 3 minutes).

7. 
Servez chaud.

ASTUCE

Ce plat est encore meilleur réchauffé le lendemain : les saveurs seront encore plus intenses !



SERVEZ CHAUD

Accompagnez votre bœuf bourguignon de pommes de terre vapeur, de pâtes fraîches ou d'une purée maison.



Une recette simple, rapide et pleine de saveurs !

Voilà mon dernier livre broché bientôt au format PDF.100 recettes Cookeo – Best of de mes recettes cookeo.Les recettes cookeo sont présentées sous forme de fiches

EN VENTE SUR AMAZON lien ici https://link.amazon/B0dl0dRcu

Vous manquez d’inspiration pour vos repas avec votre Cookeo ? Découvrez 100 recettes gourmandes, faciles et variées réunies dans un seul livre !

Vous aimez cuisiner avec votre Cookeo, mais vous recherchez régulièrement de nouvelles idées pour varier vos repas ? Ce livre vous propose une sélection de 100 recettes incontournables, choisies parmi mes meilleures recettes Cookeo.

Pensé pour la cuisine de tous les jours, ce recueil vous accompagne aussi bien pour préparer un repas familial que pour trouver rapidement une idée lorsque vous manquez d’inspiration.

100 recettes pour varier les plaisirs

Les recettes sont organisées par grandes catégories afin de vous permettre de trouver facilement ce que vous recherchez :

- Porc
- Volailles
- Poissons et crustacés
- Gratins
- Légumes et accompagnements
- Riz
- Pâtes et spaghettis
- Desserts
- Sauces

Du plat familial au dessert gourmand, en passant par les accompagnements et les sauces, vous trouverez de nombreuses

idées pour renouveler vos repas.

Des recettes simples pour le quotidien

L’objectif de ce livre est simple : vous aider à cuisiner facilement avec votre Cookeo et vous donner de nouvelles idées de repas.

Les recettes sont conçues pour être accessibles, avec des préparations adaptées à l’utilisation du Cookeo et des ingrédients faciles à trouver.

Que vous soyez déjà un habitué du Cookeo ou que vous débutiez avec votre appareil, laissez-vous guider et découvrez progressivement toute la diversité des recettes que vous pouvez réaliser.

---

10 fiches recettes cookeo à télécharger gratuitement vol 3



10 fiches recette cookeo PDF gratuit vol 3



Vous pouvez télécharger le PDF de 10 fiches recette cookeo Vol 3.Il y aura d'autres volumes . Cliquez sur l'image

10 fiches recettes cookeo à télécharger gratuitement vol 1

10 fiches recettes cookeo à télécharger gratuitement vol 2

---

10 fiches cookeo recettes Moulinex PDF gratuit VOL2





10 fiches cookeo recettes Moulinex PDF gratuit VOL 2

Vous pouvez télécharger le PDF de 10 fiches recette cookeo Vol 2.Il y aura d'autres volumes . Cliquez sur l'image

Pour le vol 1 c'est ICI

---

10 fiches recettes cookeo à télécharger gratuitement vol

2



Vous pouvez télécharger le PDF de 10 fiches recette cookeo Vol 1.Il y aura d’autres volumes . Cliquez sur l’image

---

10 fiches recettes cookeo light VOL 2 PDF gratuit à télécharger



cotes porc cidre



courgettes chorizo



courgettes farcies en recette illustrée

10 fiches cookeo light volume 2







10 fiches recettes cookeo light VOL 2 PDF gratuit à télécharger en cliquant sur l’image .l y aura d’autres volumes

---

10 fiches recettes cookeo light VOL 1 PDF gratuit à télécharger



Blanquette de poireaux



boeuf haché méditeranéen



Bolognaise saumon



bougour viande hachéejeu



carottes bolognaise



carottes cremefraiche paprika

10 FICHES COOKEO LIGHT







10 fiches recettes cookeo light VOL 1 PDF gratuit à télécharger en cliquant sur l’image .l y aura d’autres volumes

---

10 fiches cookeo recettes Moulinex PDF gratuit



Vous pouvez télécharger le PDF de 10 fiches recette cookeo Vol 1.Il y aura d’autres volumes . Cliquez sur l’image

---

10 fiches recettes cookeo à télécharger gratuitement vol 1



DEMANDER LES FICHES DANS LES COMMENTAIRES

Vous pouvez télécharger le PDF de 10 fiches recette cookeo Vol 1.Il y aura d’autres volumes . Cliquez sur l’image

---

10 fiches sauces cookeo PDF gratuit à télécharger



En cliquant sur l’image vous pouvez télécharger gratuitement ce PDF de 10 fiches sauces cookeo

---

100 recettes Cookeo – Best of de mes recettes cookeo



Voilà mon dernier livre broché bientôt au format PDF.100 recettes Cookeo – Best of de mes recettes cookeo.Les recettes cookeo sont présentées sous forme de fiches

EN VENTE SUR AMAZON lien ici https://link.amazon/B0dl0dRcu

Vous manquez d’inspiration pour vos repas avec votre Cookeo ?

Découvrez 100 recettes gourmandes, faciles et variées réunies dans un seul livre !

Vous aimez cuisiner avec votre Cookeo, mais vous recherchez régulièrement de nouvelles idées pour varier vos repas ? Ce livre vous propose une sélection de 100 recettes incontournables, choisies parmi mes meilleures recettes Cookeo.

Pensé pour la cuisine de tous les jours, ce recueil vous accompagne aussi bien pour préparer un repas familial que pour trouver rapidement une idée lorsque vous manquez d'inspiration.

100 recettes pour varier les plaisirs

Les recettes sont organisées par grandes catégories afin de vous permettre de trouver facilement ce que vous recherchez :

- Porc
- Volailles
- Poissons et crustacés
- Gratins
- Légumes et accompagnements
- Riz
- Pâtes et spaghettis
- Desserts
- Sauces

Du plat familial au dessert gourmand, en passant par les accompagnements et les sauces, vous trouverez de nombreuses idées pour renouveler vos repas.

Des recettes simples pour le quotidien

L'objectif de ce livre est simple : vous aider à cuisiner facilement avec votre Cookeo et vous donner de nouvelles idées de repas.

Les recettes sont conçues pour être accessibles, avec des

préparations adaptées à l’utilisation du Cookeo et des ingrédients faciles à trouver.

Que vous soyez déjà un habitué du Cookeo ou que vous débutiez avec votre appareil, laissez-vous guider et découvrez progressivement toute la diversité des recettes que vous pouvez réaliser.



RECETTE COOKEO

Couscous de la mer

POUR	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4 PERSONNES	20 MIN	5 MIN	FACILE

INGRÉDIENTS

- 400 g de pavé de saumon
- 100 g de cocktail de fruits de mer
- 1 boite de tomates pelées
- 1 petite boite de pois chiche
- 1 oignon
- 200 g de courgettes
- 200 g de carottes
- 250 g de semoule
- 250 ml d'eau
- 4 cuillères à café de ras el hanout
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



ASTUCE

Vous pouvez ajouter un peu de coriandre ou de persil frais au moment de servir pour encore plus de saveur.



IDÉE GOURMANDE

Servez avec une sauce harissa ou un filet de jus de citron pour relever le goût.



PRÉPARATION

1.  Coupez le pavé de saumon en morceaux.
2.  Coupez les carottes en rondelles.
3.  Coupez les courgettes en morceaux.
4.  Egouttez les pois chiches.
5.  Coupez l'oignon en morceaux.
6.  Déposez les graines de couscous dans un saladier.

MODE DORER

7.  Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faite dorer les oignons.
8.  Ajoutez les morceaux de saumon et le cocktail de fruits de mer.
9.  Ajoutez les courgettes, les carottes et la boite de tomates pelées, les pois chiches.
10.  Saupoudrez avec le ras el hanout.
11.  Salez et poivrez selon votre convenance.
12.  Versez les 250 ml d'eau.

CUISSON RAPIDE OU SOUS PRESSION

13.  Programmez 5mn.
14.  Egouttez la cuve au-dessus du saladier de grain de semoule.
15.  Laissez gonflez la semoule avec un couvercle sur le saladier puis égrenez avec une fourchette.
16.  Dressez vos assiettes et servez chaud.

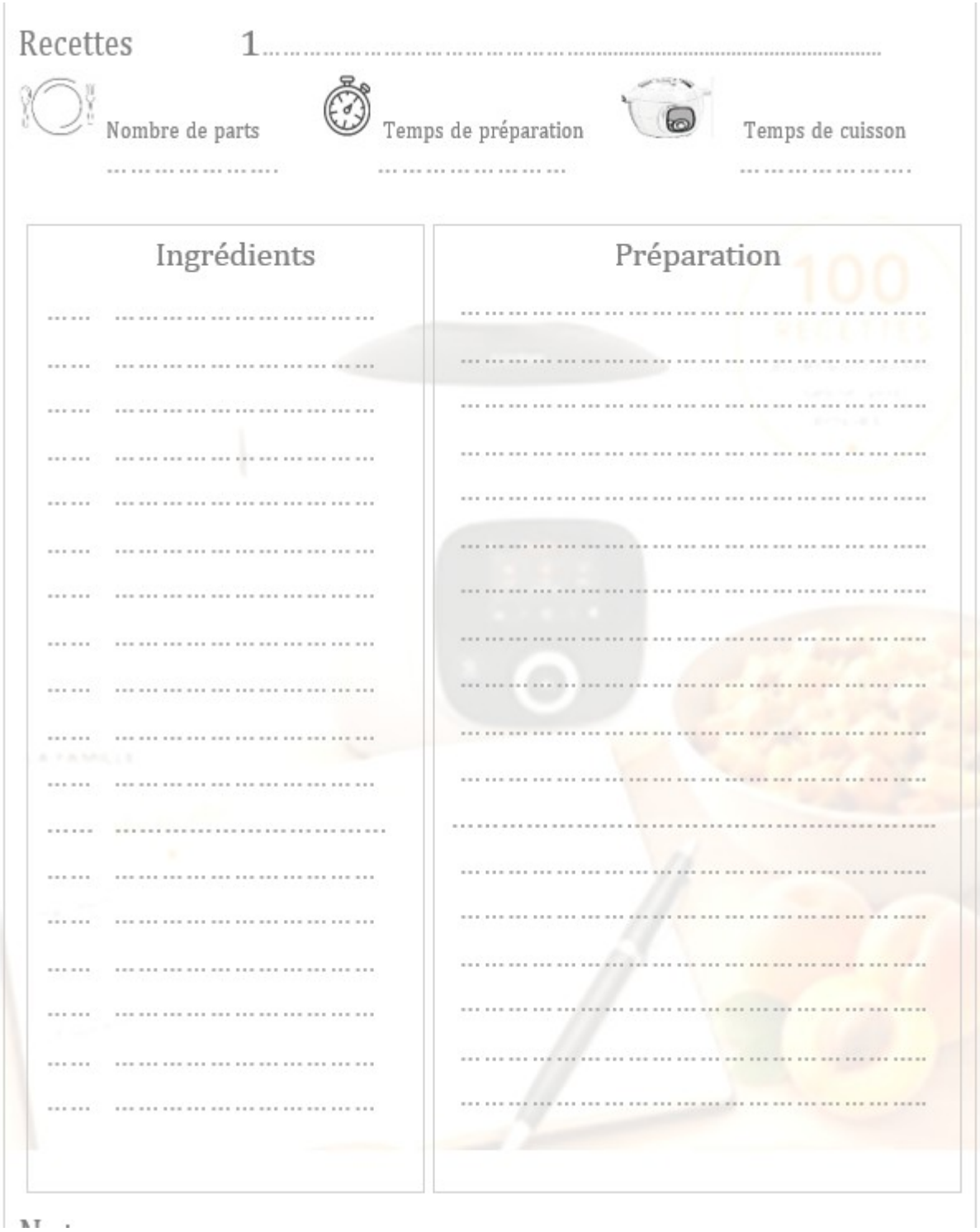
Un plat généreux et parfumé aux saveurs de la mer !

VOILA UN EXMPLE DE FICHE

Carnet de recettes cookeo à remplir PDF gratuit à télécharger gratuitement



CLIQUEZ ICI POUR LA VERSION PDF



CLIQUEZ ICI POUR LA VERSION WORD

Pour obtenir le carnet en PDF cliquez sur la première image

Pour obtenir la version word cliquez sur la deuxième image

3 fiches minceur à moins de 300 calories (4)



Chou blanc aux lardons 270 CAL 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou blanc
100 ml de vin blanc
1 oignon/200 g de lardons natures
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe d'huile
Sel/ Poivre
Quelques graines de genièvre

Préparation

Passez le chou blanc sous l'eau puis coupez le en lanières.
Coupez l'oignon en morceaux
Déposez les lanières de chou blanc dans la cuve.
Versez de l'eau pour recouvrir le chou.
Déposez un cube de bouillon de bœuf et quelques graines de genièvre
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et rincez-la.
Redéposez la cuve dans le cookeo puis **passez en mode dorer.**
Versez l'huile dans la cuve et déposez les lardons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 2 mn.
Quand les lardons sont bien dorés ajoutez le chou blanc cuit, versez le vin blanc et laissez revenir 5 bonnes minutes. Servez chaud

Courgettes farcies 155 CALORIES



Ingrédients pour 4 courgettes
4 courgettes rondes /200 g de bœuf haché
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates/1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de d'ail déshydraté/1 verre de vin blanc
Sel /Poivre/200 ml d'eau

Préparation
Lavez les courgettes et coupez des chapeaux..Evidez les courgettes.
Hachez les oignons.
Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail. Salez et poivrez.
Farcissez les courgettes évidées. Placez-les dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 7 mnServez chaud



Compote 3 fruits 180 CALORIES 3 PP 3 SP

Voici une recette de compote aux 3 fruits au cookeo, avec de la pomme de la pêche et de la poire.

Ingrédients

600 g de pommes en morceaux
200 g de poires coupées en morceaux
200 g de pêches coupées en morceaux
50 g de sucre
70 ml d'eau

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux
Déposez les fruits dans la cuve
Versez le sucre et mélangez.
Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn
Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.
Versez dans des pots ou un saladier. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.