Poulet entier pommes de terre cookeo

Poulet entier pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

Sel

Poivre

600 g de pommes de terre

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

100 ml de vin blanc

200 ml d’eau

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux .

Passez les champignons sous l’eau et coupez les en lamelles si ce sont des champignons frais

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve , quand l’huile est chaude faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau ,100 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les pommes de terre et les champignons

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud

Viande hachée sauce vin rouge

cookeo

Viande hachée sauce vin rouge cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

650 g de viande hachée(ou plus selon vos convives)

300 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boite de Concentré de tomates

100 l de vin rouge

200 ml d’eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez les carottes en rondelles

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin rouge et 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir la viande hachée. Ajoutez ensuite les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n’est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu’à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

---

Boeuf vin rouge légumes recette cookeo

Boeuf vin rouge légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de bœuf à Bourguignon

200 g de carottes

8 pommes de terre

100 ml de vin rouge

1 oignon
200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile de tournesol
1 oignon

200 g de champignons de Paris
1 bouquet garni

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 gousse d’ail

Sel et poivre

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Coupez les carottes en rondelles.

Lavez et émincez les champignons de Paris

Coupez l’oignon en morceaux.

Dégermez la gousse d’ail et râpez la gousse.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites revenir la viande.

Ajoutez les morceaux d’oignon et l’ail râpé.

Déposez le bouquet garni.

Versez 100 ml de vin rouge et 200 ml d’eau.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les carottes, les champignons

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min
Quand la cuisson est terminée, ajoutez les légumes (carottes, champignons, pommes de terre).

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Quand la cuisson est finie ajoutez le concentré de tomates,

mélangez et Servez chaud

Paupiettes poulet tomates cookeo

Paupiettes poulet tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de poulet

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile

1 petite boite de concentré de tomates

100 ml d’eau

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de champignons de Paris

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux .

Egouttez les champignons et passez les sous l’eau.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d’oignons quand l’huile est chaude.

Ajoutez les paupiettes pour les faire dorer.

Ajoutez ensuite les champignons de Paris .

Versez 100 ml d’eau et 100 ml de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn de cuisson .

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

Servez chaud .

Saucisses au chou vert recette cookeo

Saucisses au chou vert recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes
4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/8 pommes de terre/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d’eau/Sel et poivre/ 2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation
Coupez l’oignon en morceaux
Coupez le chou en morceaux et lavez le

Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l’eau et coupez les en morceaux .
Mode dorer
Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d’oignon au bout de deux ou trois minutes puis

le choux et les morceaux de pommes de terre.
Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 8 minutes
Servez chaud

Gratin chou fleur style ww cookeo

Gratin chou fleur style ww cookeo

180 CALORIES 4 PP 5 SP

Une recette cookeo de gratin inspirée d’une recette ww avec quelques légères modifications.

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur ou 1KG de chou-fleur congelé

2 oignons

2 cuillères à soupe d’huile

250 ml de lait

70 g de gruyère râpé

25 g de fécule de maïs

Sel

Poivre

200 ml

Préparation

Diluez la maïzena dans de l’eau

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Déposez les fleurettes de chou-fleur dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les fleurettes de chou-fleur dans un plat qui va au four.

Passez en mode dorer

Versez l’huile dans la cuve quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Versez le lait dans la cuve, ajoutez la maïzena pour faire épaissir.

Salez et poivrez.

Versez la béchamel obtenue sur les fleurettes de chou-fleur.

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez 25 mn à 200 °

Servez chaud

Pot au feu recette cookeo

Pot au feu recette cookeo

Ingrédients

1,5 kg de viande à pot au feu

2 blancs de poireaux

8 pommes de terre

La moitié d’un chou vert

5 carottes

2 navets

1 oignon

50 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d’eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Passez vos poireaux sous l’eau et coupez -les en rondelles.

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez les navets en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux.

Coupez la viande en morceaux.

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de viande.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

Versez l’eau et le vin blanc.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et 500 ml d’eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Tomates farcies ww cookeo ou sans

Tomates farcies ww cookeo ou sans

150 CALORIES 3PP 3 SP

Une recette inspirée par une recette weight watchers. La préparation se fait au cookeo mais on peut faire sans le cookeo . Chacun fera comme il souhaite

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates

300 g de viande hachée

150 g d’allumettes de poulet

Persil et ciboulette

1 oignon

Persil

1 cuillère à soupe de fromage blanc

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Lavez et ciselez le persil

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez le haut des tomates pour faire un chapeau

Evidez les tomates . Récupérez la chair et coupez en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve . Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignons.

Ajoutez la viande hachée et les allumettes de poulet.

Ajoutez la chair des tomates

Ajoutez la cuillère de fromage blanc , et le persil

Garnissez les tomates avec la préparation

Posez les chapeaux sur les tomates

Enfournez pour 20 mn à 200 °

Gratin courgettes parmesan recette cookeo

Gratin courgettes parmesan recette cookeo

220 CALORIES 5 PP 5 SP

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j’aime dans les gratins c’est le fait que l’on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu’en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d’allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d’ail

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d’eau

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Dégermez la gousse d’ail et râpez la.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve l’ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

Gratin pommes de terre style ww

Gratin pommes de terre style ww

Recette originale

Ingrédients pour 4 personnes : 5 SP / personne –

- 700 g de pommes de terre

- 60 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d’herbe de Provence
- 5 cuillères à soupe de lait écrémé
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

Préparation suivez le lien https://platetrecette.com/gratin-pommes-de-terre-parmesan-ww/

245 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pommes de terre

70 g de gruyère râpé

1 cuillère à soupe d’herbes de Provence

50 ml de lait

Sel, poivre

200 ml d’eau

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez 200 ml d’eau.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre ;

Déposez les pommes de terre dans un plat qui va au four.

Versez le lait sur les pommes de terre.

Saupoudrez d’herbe de Provence et de gruyère râpé.

Enfournez 20 mn à 180° puis 10 mn de grill.

Servez chaud

Gratin courgettes aubergines cookeo

Gratin courgettes aubergines cookeo

Une recette qui se prépare au cookeo puis qui finit au four pour le gratin .

150 calories 5 SP 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes

1 aubergine

200 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

90 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les courgettes et l’aubergine en rondelles pas trop fines

Mélangez dans un bol le fromage blanc et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les rondelles de courgettes et d’aubergines dans la cuve .

Versez un bouillon composé de 200 ml d ‘eau et d’un cube de bouillon de volaille emietté.

Salez et poivrez.

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les rondelles de courgettes et d’aubergines dans un plat qui va au four .

Versez le fromage blanc mélangé avec la moutarde sur les légumes

Saupoudrez de gruyère et enfournez pour 15 mn à 180° puis 5 à 10 mn au grill.

Sauce vinaigrette ww cookeo ou sans

Sauce vinaigrette ww cookeo

Une sauce vinaigrette ww que vous pouvez réaliser soit avec le cookeo soit avec une casserole ou un faitout. Cette sauce peut se conserver 1 mois au frigo.

Ingrédients

750 millilitres d’eau
5 cuillères à café de maïzena
8 cuillères à café de moutarde
150 millilitres de vinaigre

150 millilitres d’huile
Sel et poivre

Préparation
Mode dorer
Versez l’eau dans la cuve et faites chauffer jusqu’à ébullition.
Ajoutez une pincée de sel
Pendant que l’eau chauffe mélangez dans un saladier la moutarde et le vinaigre.
Ajoutez ensuite petit à petit l’huile.
Quand l’eau est à ébullition versez la maïzena dans la cuve et faites épaissir
Quand le mélange a épaissi laissez refroidir.
Ajoutez votre préparation huile moutarde vinaigre quand l’eau et la maïzena ont refroidi.
Mélangez et versez l’ensemble de la vinaigrette dans une bouteille par exemple pour pouvoir conserver la vinaigrette plus longtemps

---

Flan weight watchers cookeo

Flan weight watchers cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 8 parts

3 œufs

15 g d’édulcorant

90 g de maïzena

750 ml de lait

2 cuillères à soupe d’extrait de vanille

Préparation

Battez les œufs dans un saladier avec l’édulcorant, l’arôme vanille et la maïzena diluée dans de l’eau

Faites préchauffer votre four à 180°.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Quand le lait commence à crépiter ajoutez le mélange œufs

édulcorant maïzena, arôme vanille

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l’ensemble de la préparation dans un moule sur du papier sulfurisé

Enfournez 35 à 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l’air libre et placer le moule au frigo

Rôti porc moutarde miel recette cookeo

Rôti porc moutarde miel recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc (800g)

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de moutarde

1 oignon

1 gousse d’ail

Sel

Poivre

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de volaille

250 ml d’eau

(Maizena pas obligatoire)

Préparation

Coupez l’ail et l’oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 250 ml d’eau et un cube de bouillon de volaille.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Faites ensuite dorer les oignons .

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 40 mn

Réservez le rôti pour le coupez en tranches.

Ajoutez au bouillon de cuisson la moutarde et le miel . Mélangez.

Déposez les tranches de rôti dans la cuve et laissez en mode dorer 4 à 5 mn .(pour ceux qui ont la fonction mijoter vous pouvez l’utiliser)