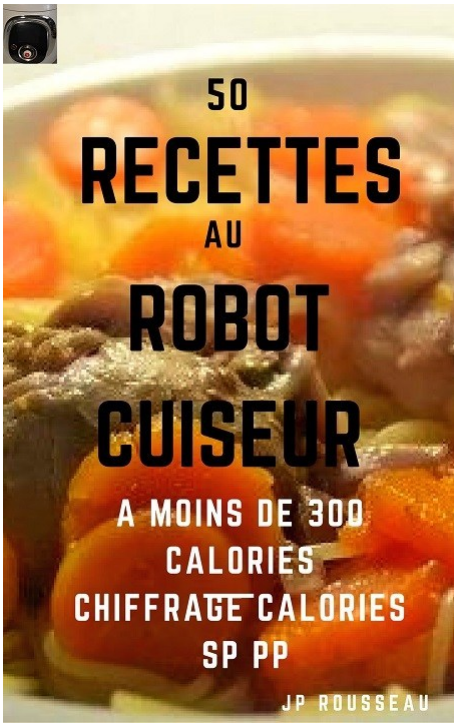
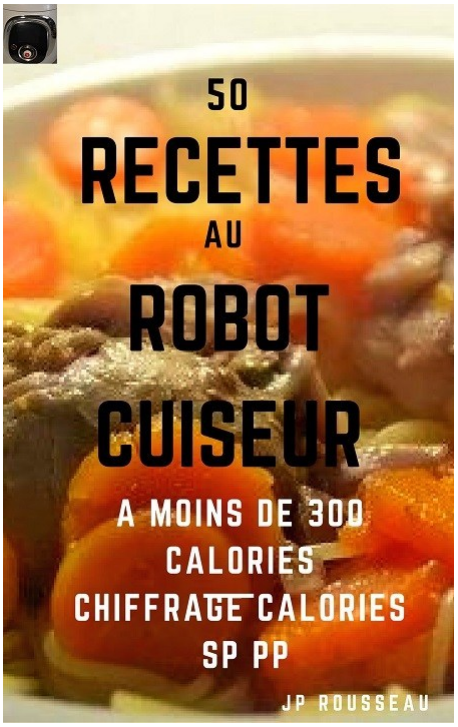
Ebooks Kindle cookeo sur Amazon



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFOS OU COMMANDER

Ebooks Kindle cookeo sur Amazon

Vous trouverez dans cet article mes 4 ebooks kindle vendus sur Amazon . Vous pouvez tout de même retrouver toutes ces recettes gratuitement sur mes blogs .



Venez découvrir cet ebook de 50 recettes cookeo à moins de 300 calories. 50 recettes choisies parmi mes publications qui ont été chiffrées en calories mais aussi en SP (smartpoints) et PP(propoints). Vous pouvez aussi retrouvez ces recettes sur mes différents blogs gratuitement.

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFOS OU COMMANDER

10 recettes minceur et astuces diététiques. Cet ebook est en vente actuellement sur Amazon . Ces recettes sont inédites et sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR PLUS D’INFOS OU COMMANDER

50 recettes au robot cuiseur à moins de 300 caloires. Cet ebook est en vente actuellement sur Amazon . sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

Vous pouvez aussi retrouvez ces recettes sur mes différents blogs gratuitement.

CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR PLUS D’INFOS OU COMMANDER

100 recettes beaux jours cookeo l’ebook kindle

Vous pouvez retrouver cet ebook sur Amazon . Cet ebook regroupe 100 recettes cookeo pour les beaux jours . Il s’agit d’une sélection de recettes publiées sur mes blogs . Vous pouvez les retrouver et les consulter gratuitement sur mes blogs .

Salade petits pois asperges poulet cookeo

Salade petits pois asperges poulet cookeo

260 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g d’escalopes de poulet

400 g de petits pois

150 g d’asperges vertes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d’eau

Pour la sauce vinaigrette :

4 cuillères à soupe d ‘huile d’olive, une cuillère à soupe de vinaigre, une cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez les asperges en partant de la pointe et en allant vers le talon.

Coupez les asperges en tronçons.

Préparez un bouillon avec 400 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet.

Ajoutez les petits pois et les asperges coupées en tronçons.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Préparez une sauce vinaigrette avec l’huile, le vinaigre et la moutarde.

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve. Placez les ingrédients dans un saladier et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez la salade et servez avec la vinaigrette

Gratin courgettes curry recette cookeo

Gratin courgettes curry recette cookeo

Cette recette se déroule en 2 temps : un premier en cuisson rapide ou sous pression avec le panier vapeur puis en mode dorer.

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

200 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon

Sel

Poivre

Curry

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de gruyère râpé

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Passez les courgettes sous l’eau puis coupez-les en morceaux

Déposez-les de courgettes dans la cuve.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve et une cuve de bouillon de cube émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée, Egouttez la cuve et réservez pour un court moment les courgettes

Rincez la cuve puis essuyez la.

Passez en mode dorer

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

Ajoutez ensuite les courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.

Saupoudrez de curry

Versez dans un plat qui va four l’ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère et enfournez en position grill à 210° pendant environ 10 mn

Servez chaud

Salade tomates haricots maïs cookeo

CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR PLUS D’INFORMATIONS

Salade tomates haricots maïs cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

220 CALORIES 5 PP 3 SP

500 g de haricots verts frais ou congelés

500 g de haricots beurre frais ou congelés
6 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 petite boite de mais

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts et les haricots beurre à cuire . Dans un récipient versez l’huile ,le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde et mélangez.

Egouttez le mais .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts et haricots beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d’eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ,égouttez les haricots verts et haricots beurre et laissez refroidir à l’air libre.

Déposez les haricots dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots du frigo puis dressez votre salade en ajoutant,les tomates cerises coupées en 2 et le mais égoutté.

Servez avec la vinaigrette

Rôti de porc au lait cookeo

Rôti de porc au lait cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 rôti de porc

1 oignon

1 grosse boite de champignon de Paris

200 ml de lait

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

Poivre

Sel

Préparation

Egouttez les champignons de Paris et passez les sous l’eau

Coupez les oignons en morceaux

Composez un bouillon avec 200 ml d’eau ,200 ml de lait et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer le rôti quand l’huile est chaude.

Ajoutez les morceaux d’oignons et faites-les dorer.

Ajoutez les champignons de Paris

Versez votre bouillon

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Quand la cuisson est terminée réservez votre rôti pour le couper en tranches.

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde dans la cuve et mélangez.

Redéposez les tranches de rôti dans la cuve et mélangez.

Servez chaud

Salade haricots verts pommes de terre cookeo

Salade haricots verts pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de haricots verts frais ou congelés

La moitié d’un oignon rouge

500 g de pommes de terre

2 cuillères à soupe de soja

3 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Persil

Préparation

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

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts et les pommes de terre à cuire.

Coupez l’oignon rouge en morceaux.

Dans un récipient versez l’huile, le vinaigre, la sauce soja.

Ajoutez dans ce récipients les morceaux d’échalote.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Sortez les haricots verts pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

---

Brocolis maïs carottes poulet cookeo

Brocolis maïs carottes poulet cookeo

200 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

500 g de carottes

500 g de brocolis frais ou congelés

1 demi-boite de mais

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 m d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le brocoli en fleurettes

Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.

Egouttez la boite de mais et rincez sous l’eau.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Déposez ensuite dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le mais.

Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn

Haricots verts pommes de terre poulet cookeo

Haricots verts pommes de terre poulet cookeo

210 CALORIES 4 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

800 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux si c’est du frais

Versez l’huile d’olive dans la cuve quand l’huile est chaude déposez les morceaux de poulet dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez les oignons pour les faire dorer

Ajoutez les haricots verts et les morceaux de pommes de terre

Versez les 300 ml d’eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Cuisson des asperges avec cookeo

Cuisson des asperges avec cookeo

Ingrédients

250 g d’asperges

De l’eau pour recouvrir

Préparation

Epluchez les asperges avec un économe en partant de la pointe pour aller vers le talon .

Coupez la partie dure du talon .

Passez les asperges sous l’eau .

Déposez les asperges dans la cuve . Recouvrez d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Vous pouvez aussi utiliser la fonction Ingrédients et Légumes. Avec cette fonction les asperges sont déposées dans le panier vapeur et 200 ml d’eau sont nécessaires dans la cuve .Il vous suffit de vous laissez guider par les instructions du cookeo.

Quand les asperges sont cuites laisser refroidir à l’air libre puis 2 h au frigo.

Poêlée de légumes au cookeo

Poêlée de légumes au cookeo

95 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de carottes fraîches ou congelées

400 g de brocolis congelés

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

100 g de poivrons congelés

300 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les légumes dans la cuve.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et rincez la à l’eau .

Passez en mode dorer versez l’huile dans la cuve.

Quand l’huile est chaude faite dorer les morceaux d’oignons . Ajoutez les poivrons et faites revenir pendant 2 à 3 mn

Ajoutez tous les légumes cuits et faites revenir 2 à 3 mn .

Servez chaud

3 choux moutarde recette cookeo

3 choux moutarde recette cookeo

Voici une recette cookeo faible en calories . Avec quoi allez vous l’accompagner ?

90 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de chou-fleur

300 g de brocolis

300 g de chou vert

50 ml de vin blanc

150 ml d’eau

1 cube de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les fleurettes de brocolis et de chou-fleur.

Effeuillez et lavez le chou vert.

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez les fleurettes de chou-fleur, de brocolis et les feuilles de chou vert

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d’eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

Ajoutez la crème fraiche et la moutarde

Servez chaud

Polenta au coulis de framboise cookeo

Un dessert au cookeo qui change un peu de nos habitudes . Cela ressemble un peu à de la semoule. Tout cela avec un coulis framboise (pour ce coulis je l’ai acheté tout fait en attendant la saison des framboises). Pour cette recette on utilise que la fonction dorer .Bonne dégustation !!!

Ingrédients

70 g de polenta

100 ml de crème fraîche liquide

400 ml de lait

40 g de sucre

1 cuillère à soupe d’arôme vanille

Coulis de framboise

Préparation

Mode dorer

Versez le lait ,la cuillère à soupe d’arôme vanille et le sucre.

Portez à ébullition.

Ajoutez ensuite la crème fraîche et la polenta et faites épaissir .

Versez la préparation dans des pots et laisser refroidir dans un premier temps à l’air libre puis au frigo.

Versez le coulis de framboise au moment de servir et dégustez.

One pot Pennes poulet vache qui rit cookeo

One pot Pennes poulet vache qui rit cookeo

Ingrédients pour 4 personnes
4 portions de vache qui rit ou équivalent
400 g d’escalopes de poulet ou de dinde
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe de moutarde
100 ml de vin blanc
280 g de pennes ou pâtes de votre choix
300 ml d’eau
Sel
Poivre
Préparation
Déposez dans la cuve :
– Les pennes
– Les morceaux d’escalopes
– Les champignons de Paris
Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc,300 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pennes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde. Mélangez.
Ajoutez les portions de vache qui rit et faites-les fondre.
Servez chaud

Paëlla du soir express recette cookeo

Paëlla du soir express recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

300 g de riz

100 g de coktail de fruits de mer congelés

500 g d’escalopes de poulet

100 g d’oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

2 tomates

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de lanières de poivrons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d’eau

Préparation

Coupez les tomates et le poulet en morceaux.

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à café d’huile ‘olive.

Ajoutez les 100 g skachatkazino coktail de fruits de mer, les lanières de poivron, les morceaux de tomates, et le riz.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 400 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2.Servez chaud