

# Ile flottante recette cookeo



## **Ingrédients**

### **Pour la crème anglaise**

4 jaunes d'œuf

80 g de sucre

500 ml lait entier

Arôme vanille

20 g de maïzena

### **Pour les blancs en neige**

50 g de sucre poudre

4 blancs d'œuf

Caramel

## **Préparation**

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Ajoutez le sucre aux jaunes d'œufs.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve avec l'arôme vanille.

Ajoutez le mélange œufs sucre. Mélangez

Ajoutez ensuite la maïzena.

Dés que la préparation épaissit arrêtez la fonction dorer.

Réservez la préparation dans un saladier par exemple. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Monter les blancs en neige ajoutez un peu de sucre quand ils sont fermes puis continuez de monter les blancs en neige.

Rincez votre cuve puis replacez la dans le cookeo puis versez 200 ml d'eau.

Ajoutez le panier vapeur.

Déposez dans un moule les blancs en neige.

Déposez le moule dans le panier vapeur

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

Programmez 3 mn

Laissez refroidir à l'air libre quand la cuisson est terminée. Puis ajoutez les blancs en neige sur la crème anglaise et placez au frigo au moins 2 h avant dégustation.

---

# Sauté de porc au cidre cookeo



## Sauté de porc au cidre cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

200 g de champignons

100 g d'oignons congelés

200 ml de cidre

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

#### Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faite revenir les sautés de porc .

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les champignons

Versez l'eau et le cidre dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn

Servez chaud

---

## **Boulettes de boeuf brocolis cookeo**



# Boulettes de boeuf brocolis cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée à 5 %

800 g de brocolis congelés

1 cuillère à soupe de soja

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Echalote semoule

Sel

Poivre

## Préparation

Confectionnez des boulettes avec la viande hachée.

## Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de viande hachée.

Ajoutez les fleurettes de brocolis .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d'échalote semoule.

Versez la cuillère à soupe de soja

Versez un bouillon composé de 200 m d'eau , un cube de

bouillon de bœuf émietté.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Servez chaud

sport-et-regime.com

---

# **Crème aux oeufs caramel cookeo**



## **Crème aux oeufs caramel cookeo**

**Ingrédients pour 6 personnes**

500 ml de lait

1 cuillère à soupe d'arôme vanille

60 g de sucre

Nappage caramel

3 jaunes d'œufs + 2 oeufs entier

Huile pour le moule

200 ml d'eau

## **Préparation**

Séparez le blanc des jaunes pour 3 œufs

Huilez votre moule

Nappez le fond du moule avec du nappage caramel

## **Mode dorer**

Versez le lait dans la cuve avec le sucre et la cuillère à soupe d'arôme vanille. Portez à ébullition

Fouettez les œufs et les jaunes d'œufs avec le sucre.

Quand le lait est à ébullition versez en mélangeant sur les oeufs battus avec le sucre.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans votre cookeo

Versez l'ensemble de la préparation dans le moule .

Recouvrez avec du film étirable

Versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Placez le panier vapeur dans la cuve .

Placez le moule dans le panier vapeur

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn**

Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud pendant 10 mn

Ouvrez votre Cookeo puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo

Démoulez et servez

---

**Soupe de carottes poulet  
recette cookeo**



## **Soupe de carottes poulet recette cookeo**

**200 CALORIES 4 PP 2 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de blancs de poulet

750 g de carottes

100 g d'oignons congelés

200 g de pommes de terre

100 g de poireaux congelés

3 tiges de ciboulettes

1l d'eau et un cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de cumin

40 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de cumin

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez le poulet en morceaux

Passez sous l'eau la ciboulette et ciselez la .

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles

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

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet .

Ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 3 mn et faites les dorer.

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

Ajoutez les rondelles de poireaux .

Saupoudrez avec le cumin.

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les morceaux de poulet .

Mixez le reste de la préparation

Ajoutez la crème fraîche .

Servez la soupe dans des bols . Ajoutez les morceaux de poulet

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Couscous de la mer recette cookeo



## Couscous de la mer recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pavé de saumon
- 100 g de cocktail de fruits de mer
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 petite boîte 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

### **Préparation**

Coupez le pavé de saumon en morceaux.

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les courgettes en morceaux

Egouttez les pois chiches

Coupez l'oignon en morceaux

Déposez les graines de couscous dans un saladier

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faite dorer les oignons .

Ajoutez les morceaux de saumon et le cocktail de fruits de mer. .

Ajoutez les courgettes, les carottes et la boîte de tomates pelées, les pois chiches.

Saupoudrez avec le ras el hanout.

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez les 250 ml d'eau

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

Programmez 5mn

Egouttez la cuve au dessus du saladier de grain de semoule .  
Laissez gonfler la semoule avec un couvercle sur le saladier puis égrenez avec une fourchette.  
Dressez vos assiettes et servez chaud.

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Maigrir sans régime : l'ebook



CLIQUEZ IICI POUR TELECHARGER GRATUITEMENT

## Maigrir sans régime

Maigrir sans régime est-ce vraiment possible ? Comment peut-on atteindre une perte de poids sans avoir recours à des régimes restrictifs ou draconiens ? Ce petit ebook que j'ai écrit vous présente la méthode que j'utilise quand j'ai pris du poids et que la côte d'alerte est atteinte. Attention cette méthode n'est pas une méthode révolutionnaire. Il

s'agit tout simplement de rééquilibrer notre alimentation et de pratiquer des activités physiques et sportives.

Vous trouverez dans cet ebook des exemples de séances qui vont vous permettre de perdre du poids.

Cet ebook est en vente sur Amazon mais il est gratuit pendant 2 jours alors n'hésitez à cliquer sur l'image pour le télécharger.

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Flan courgettes cookeo



## Flan courgettes cookeo

Une recette cookeo de Flan de courgettes du site [Moulinex](#).

130 CALORIES 3 PP 4 SP

## Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de courgettes coupées finement en petits dés
- 2 jaunes d'œuf
- 100 g de crème épaisse
- 10 cl de lait
  
- 30 g de parmesan
- 20 g de féculé
- Sel et poivre

- Préparation

*Moulinex*

**CLIQUEZ ICI POUR LA SUITE  
DE LA RECETTE**



**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Gratin pommes de terre fromage tartiflette cookeo



## Gratin pommes de terre fromage tartiflette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1,2 kg de pommes de terre à chair ferme

200 g de fromage à tartiflette

200 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

### Préparation

Epluchez, lavez et coupez vos pommes de terre.

Découpez le fromage en tranches

### **Mode dorer**

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau.

Poivrez selon votre convenance

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Placez les pommes de terre dans un plat qui va four et vous disposez les tranches de fromage dessus. Vous enfournez à 210° pendant 15 à 20 mn.

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

## **20 recettes cookeo minceur vol 9**



## **20 recettes cookeo minceur vol 9**

**Voici le 9è volume , de recettes cookeo minceur .Je pense  
que la série va continuer .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

Table des matières

- Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 6 SP. 2**
- Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP. 2**
- Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP. 3**
- Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP. 4**
- Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP. 5**
- Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 5**
- Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP. 7**
- Cuisses poulet haricots verts 215 CALORIES 5 PP 4 SP. 7**
- Gratin courgettes 175 CALORIES 5 PP 6 SP. 10**
- Gratin poireaux jambon carotte 240 CALORIES 5 PP 5 SP.. 11**
- Longe de porc au curry 210 CALORIES 4 PP 5 SP. 13**
- Oeufs brouillés thon 185 CALORIES 4 PP 4 SP.. 14**
- Macaronis vaches qui rit 180 CALORIES 4 PP 3 SP.. 16**
- Minestrone poireaux 140 CALORIES 3 PP 3 SP.. 16**
- One pot pasta poulet tomates 280 CALORIES 5 PP 3 SP. 19**
- Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP.. 20**
- Porc citron 260 calories 6 pp 7 SP.. 22**

Salsifis tomate 150 CALORIES 4 PP 2 SP. 23

Soupe jambon cru. 25

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

---

# 67 recettes cookeo de légumes PDF



Voici la dernière compilation de 67 recettes cookeo de légumes . Le principe de classement se fait dans l'ordre alphabétique .

Téléchargez le PDF en cliquant sur l'image .

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

# **Minestrone poireaux recette cookeo**



# Minestrone poireaux recette cookeo

140 CALORIES 3 PP 3 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de courgettes

200 g de carottes

200 g de tomates

200 g de poireaux congelés ou frais

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques brins de persil

50 g de pâtes

1 cube de bouillon de bœuf

900 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

## Préparation

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

Coupez les carottes en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Rincez les pâtes sous l'eau

Lavez les tomates et les courgettes puis coupez les en morceaux

Lavez et ciselez le persil

Préparez un bouillon avec 1l d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Mode dorer**

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

Déposez dans la cuve les morceaux de tomates ,de carottes de courgettes , de poireaux, le persil ciselé .

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,900 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

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

Programmez 5 mn

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud .

---

# **Soupe pommes de terre tomates cookeo**



**80 CALORIES 2 PP 2 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

1 l d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

### **Préparation**

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

Ajoutez ensuite les morceaux de pommes de terre dans la cuve .

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

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

Programmez 8 mn

Mixer la préparation puis ajoutez du concentré de tomates  
mélangez Servez chaud

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Fondue poireaux maison recette cookeo



**80 CALORIES 2 PP 1 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons

Sel

Poivre

Le jus d'un citron pressé

1 cuillère à soupe de moutarde

## **Préparation**

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude

faites dorer les oignons puis ajoutez les rondelles de poireaux .

Versez 100 ml d'eau et 100 ml de vin blanc dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve quand la cuisson est terminée.

### **Repassez en mode dorer**

Quand le préchauffage est terminée redéposez les poireaux dans la cuve .

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et le jus de citron . Laissez en mode dorer pendant 5 mn

Servez chaud avec du jambon par exemple



**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**