Confiture pêche orange agar agar cookeo



Confiture pêche orange agar agar cookeo

Ingrédients

1kg g de pêches

400 g de sucre spécial confiture

1 orange

1 sachet de 2 g agar agar

Préparation

Epluchez et coupez les pêches en morceaux.

Enlevez la peau de l’orange et prélevez les suprêmes

Déposez les morceaux de pêches et d’orange dans la cuve .

Ajoutez le sucre et le sachet d’agar agar .

Mode dorer

Mélangez de temps en temps jusqu’à ébullition.

Laissez à ébullition pendant 5 mn en remuant sans arrêt puis éteignez votre cookeo.

Quand la cuisson est terminée vous pouvez mixez la préparation.Ceci n’est pas une obligation .

Versez la préparation dans des pots à confiture . Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à_l’air libre.

Retournez à nouveau les pots pour les stocker.

Thé glacé fruits rouges préparé au cookeo



Thé glacé fruits rouges préparé au cookeo

Ingrédients pour 1 l

1 l d’eau

1 citron

3 sachets de thé aux fruits rouges

50 g de sucre en poudre

Préparation

Coupez 2 rondelles de citron puis pressé le citron

Versez l’eau dans la cuve.

Déposez les 2 rondelles de citron

Ajoutez les sachets de thé aux fruits rouges.

Versez le sucre et le jus de citron.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l’air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

Spaghettis crevettes curry cookeo



Spaghettis crevettes curry cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de crevettes

280 g de spaghettis

1 cuillère à café de curry

2 tomates

25 cl de lait de coco

3 échalotes

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les tomates en morceaux

Décortiquez les crevettes

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir les crevettes.

Ajoutez les échalotes et faites-les suer.

Ajoutez les morceaux de tomates

Ajoutez les spaghettis dans la cuve et versez de l’eau pour recouvrir.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates. Saupoudrez de curry. Mélangez et servez chaud.

Poulet entier aux légumes cookeo



Poulet entier aux légumes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boite de tomates pelées

2 courgettes

1 aubergines

1 poivron

4 cuillères à soupe d’huile

300 ml d’eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l’huile

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau et 100ml de vin blanc

Mode dorer

Versez d’huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces

Ajoutez la boite de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3 X 15 mn = 45 mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez le riz et les légumes dans la cuve.

Rajoutez de l’eau si nécessaire.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez chaud ou versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .Enfournez pour un maintien au chaud à 100 ° pendant que vous préparez vos légumes

0x978889);}());

Côtes de porc basquaise cookeo



Côtes de porc basquaise cookeo

Une recette cookeo de côtes de porc basquaise à ma façon comme d’habitude . Pour l’accompagnement que choisir ? Pâtes , riz ?

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

1 petite boite de tomates pelées

1 demi poivron vert

1 demi poivron rouge

1 demi poivron jaune

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Epépinez les poivrons et coupez en morceaux (pour les autres moitiés vous pouvez les placer au congélateur)

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites

revenir les côtes de porc.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de poivrons et les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance .

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée. Mélangez et servez chaud

---

Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur



Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur

240 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

500 g de haricots beurre

1 oignon

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les côtes de porc.

Faites dorer ensuite les oignons

Ajoutez les haricots dans la cuve.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud

Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww



Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww 370 calories

Une recette cookeo inspirée d’une recette weight watchers ,transformée en quelque sorte à ma façon.

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de tomates cerises

1 gousse d’ail

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghettis

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

50 ml de vin blanc

Eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Lavez et Coupez les tomates en cerises en 2.

Coupez l’ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les crevettes puis ajoutez les morceaux d’ail.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez le verre de vin blanc.

Ajoutez l’eau afin de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de curry.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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 puis ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud.

Recettes ww

Spaghettis crevettes ww la recette d’origine

345 CAL

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tomates 1 gousse d’ail

400 g de crevettes

Basilic séché

280 g de spaghettis

Eau

Préparation

Mondez et Coupez les tomates en morceaux.

Coupez l’ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Faites revenir les crevettes, ajoutez l’ail.

Ajoutez les spaghettis.

Versez l’eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez

Saupoudrez de basilic

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 servez chaud.

hgsuldc() »>

Salade 2 haricots tomates cookeo



Salade 2 haricots tomates cookeo

130 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

200 g de tomates cerises

1 échalotte

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l’huile,le vinaigre et la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Coupez l’échalotte en morceaux

Passez les tomates cerises sous l’eau et coupez les en 2

Déposez les haricots verts et beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d’eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l’air libre.

Ajoutez les morceaux d’échalottes ,les tomates cerises coupées en 2 sur les haricots puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

Pommes de terre crème fraîche au cookeo



Pommes de terre crème fraîche au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 de pommes de terre à chair ferme

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

100 g de crème fraîche

125 g de yaourt

1 cuillère à soupe de moutarde

40 g de gruyère râpé

Préparation

Mélangez le yaourt et la crème fraîche

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et replacez les pommes de terre dans la cuve.

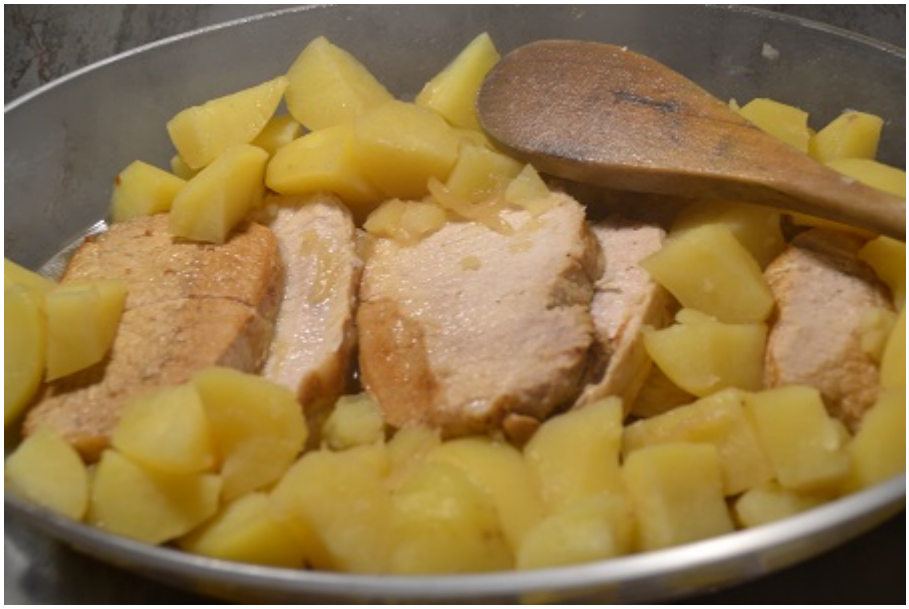
Ajoutez le mélange crème fraîche yaourt et la moutarde.

Mélangez délicatement.

Ajoutez le gruyère et faites-le fondre.

Servez chaud

Rôti de porc pommes de terre cookeo



Rôti de porc pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc

800 g de pommes de terre

100 g d’oignons congelés

100 ml de vin blanc

300 ml d’eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Faites dorer le rôti avec de l’huile d’olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

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

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 35 mn. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn de cuisson

Servez chaud.

Salade composée riz tomates cookeo



Salade composée riz tomates cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz (j’utilise de l’incollable)

100 g de cantal ou de gruyère

1 petite boite de mais 285 g

2 œufs

4 tomates

100 ml de vinaigre d’alcool

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Persil ou ciboulette (facultatif)

Préparation

Egouttez et rincez le maïs et le riz sous l’eau

Passez les tomates sous l’eau et coupez-les en morceaux.

Coupez le cantal en morceaux.

Dans un bol préparez la sauce vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère de moutarde et enfin l’huile d’olive.

Cuisson des œufs

Pour la cuisson des œufs soit vous utilisez une casserole soit vous utilisez votre cookeo. Alors en fin de cuisson laissez refroidir les œufs, rincez votre cuve pour faire cuire le riz.

Posez les œufs dans la cuve du cookeo.

Versez l’eau pour recouvrir les œufs.

Ajoutez le vinaigre d’alcool.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Refroidir les œufs sous l’eau froide.

Quand les œufs sont froids écalez les et coupez- les en morceaux.

Cuisson du riz

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à

l’air libre (vous pouvez le passez sous l’eau froide).

Déposez le riz dans un saladier. Ajoutez le maïs, les morceaux de tomates, de cantal et les œufs coupés en morceaux

Placez le saladier dans le frigo. Au bout de 2 h sortez le saladier et mélangez les ingrédients avec la sauce vinaigrette.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Servez froid

One pot riz tomates paprika cookeo



One pot riz tomates paprika cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

1 petite boite de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d’eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Déposez le riz dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées

Versez un bouillon composé de 100 ml de von blanc,400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika

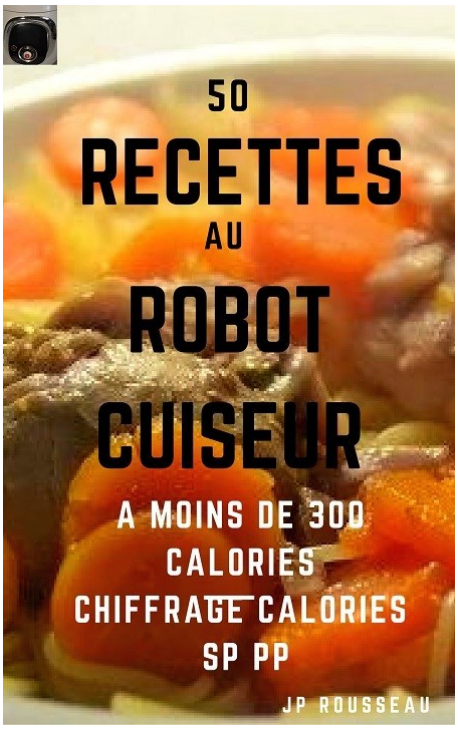
Cuisson rapide ou sous pression

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

Ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

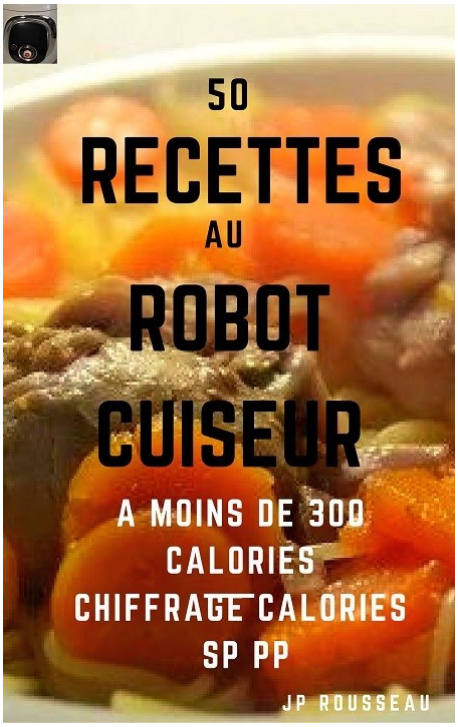
Ebooks Kindle cookeo sur Amazon



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