

Fondue poireaux maison recette cookeo



80 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingédients 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

20 Recettes cookeo minceur



**Sauce blanche weight watchers
cookeo**



Voici une adaptation d'une recette Weight Watchers de sauce blanche pour notre cookeo.

1 PP 1SP 21 CALORIES

Ingrédients pour 500 ml de sauce (2 personnes)

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à café de muscade moulue

Préparation

Délayez dans un bol la maïzena avec de l'eau.

Mode dorer

Mélangez dans la cuve le lait en poudre avec les 500 ml d'eau.

Ajoutez la maïzena délayée.

Restez en mode dorer jusqu'à épaississement de la sauce.

Arrêtez le mode dorer puis salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez la muscade en poudre

Vous pouvez aussi ajoutez du curry



Stérilisation ratatouille cookeo



Stérilisation ratatouille cookeo

Pour réaliser une ratatouille suivez ce lien <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2018/04/6-recettes-cookeo-ratatouille.html>

Préparation

Lavez vos bocaux et leurs couvercles et essuyer les.

Versez la ratatouille dans des bocaux et fermez les couvercles.

Enveloppez les bocaux avec des torchons et déposez les dans la cuve du cookeo.

Versez 1,5 l d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson rapide ou sous pression est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.

Essayez vos bocaux et rangez-les.

Pour savoir si les bocaux sont stériles lors de l'ouverture vous devez entendre un clac à l'ouverture.

Attention en cas de problème lors de la stérilisation la garantie Moulinex ne fonctionne pas

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Calamars tomates weight watchers cookeo : qui veut réaliser cette recette?



Calamars tomates weight watchers cookeo

Qui veut réaliser cette recette issue du livre « super facile weight watchers » ? Le principe est simple j'ai transformé la recette originale pour l'adapter au cookeo mais je ne l'ai pas réalisée. Le principe du jeu est simple ,vous réaliser la recette et vous me proposez la photo . Les meilleures photos seront publiées dans cet article avec votre nom si vous le souhaitez.

Pour les photos vous pouvez les diffuser dans le groupe ou la page facebook sous la publication de l 'article.

Si toutefois dans la recette proposée vous trouvez quelque chose qui ne va pas , contactez moi .

Ingrédients pour 4 personnes

480 g de calamars surgelés

1 échalote

250 g de tomates cerises

2 cuillères à café d'huile d'olive

200 g de pulpe de tomates en dés

1 brin de basilic

100 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Hachez l'échalote.

Lavez les tomates cerises

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux échalotes hachés pendant une minute .

Ajoutez les tomates cerises et les anneaux de calamars et faites revenir pendant 2 minutes

Verser la pulpe de dés de tomates et versez 100 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide sous pression

Programmer 5 mn

Servez chaud

Moule silicone 20 cms cookeo



Moule silicone 20 cms cookeo

En principe quand on utilise le panier vapeur du cookeo on ne peut utiliser qu'un moule de 18 cms . Mais il, existe une astuce que vous pouvez découvrir en suivant la vidéo ci dessous qui va vous permettre d'utiliser un moule de 20 cms .

Pour accéder au moule silicone de 20 cms cliquez [ICI](#) ou sur l'image

Côtes de porc au Boursin recette cookeo



Côtes de porc au Boursin recette cookeo

305 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

1 pot de Boursin

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

100 g d'oignons congelés ou frais

200 g de champignons de Paris congelés ou frais

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir pendant 1 mn les oignons .

Ajoutez ensuite les côtes de porc pendant 2 mn

Ajoutez les champignons.

Ajoutez un bouillon composé de 200 ml d'eau,100 ml de vin blanc, un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin ,mélangez et servez chaud (si vous trouvez qu'il y a trop de liquide vous pouvez en enlever avant de mettre le Boursin

Maigrir sans régime : l'ebook



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 permettent de perdre du poids.

Pour acquérir cet ebook cliquez sur l'image ou sur le lien ci dessous



MAIGRIR SANS REGIME

*Alimentation et
activités physiques*

JP ROUSSEAU

CLIQUEZ ICI POUR TELECHARGER GRATUITEMENT

**Compote d'abricots recette
cookeo**



Compote d'abricots recette cookeo

Voici une recette simple et facile à réaliser avec votre cookeo . Cette recette présente seulement 200 calories . Pour un goût plus sucré vous pouvez ajouter plus de sucre mais la facture calorique sera plus lourde .

Ingrédients pour 3 pots

1 kg d'abricots /50 g de sucre/50 ml d'eau

Préparation

Lavez les abricots et coupez en 2 pour enlever les noyaux.

Déposez les morceaux d'abricots dans la cuve.

Versez 50 ml et 50 g de sucre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

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

Laissez refroidir à l'air libre.

**Cookeo USB tradition le PDF
gratuit**



**Cookeo USB tradition le PDF gratuit
en cliquant sur l'image**

Fiche cookeo rôti de veau au vin rouge



Fiche cookeo rôti de veau au vin rouge 315 CALORIES 7 PP 7 SP

Cookeo

315 CALORIES 7 PP 7 SP

Rôti de veau au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 gr de rôti de veau
300 g de champignons de Paris congelés
300 g de rondelles de carottes congelés
Persil congelé
Sel
Poivre
1 verre de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
100 g d'échalotes congelés
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Allumez votre cookeo et ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les échalotes, le rôti de veau, les carottes, les champignons, le persil. Le concentré de tomate sera ajouté en fin de cuisson.

Couvrez les ingrédients avec de l'eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide 20 mn

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates en fin de cuisson . Servez chaud.



Recette express cookeo rognon tomate *par jphil3600*

Jean Philippe

Un Companion pour votre Cookeo à gagner gratuitement



A gagner gratuitement cliquez [ici](#)

Tarte aux pommes weight watchers



Tarte aux pommes weight watchers 9 PP 10 SP

Ingrédients

4 pommes

20 g de sucre en poudre

10 g de beurre

1 cuillère à café de sucre glace

Pâte feuilletée

Préparation

Faites préchauffer votre four à 210 °

Etalez votre pâte feuilletée sur une plaque de cuisson avec du papier de cuisson . Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette .

Saupoudrez la pâte avec une cuillère à café de sucre (environ 10 g)

Epluchez les pommes , enlevez les pépins et coupez la pomme en fins quartiers .

Disposez les quartiers de pommes sur la pâte feuilletée.

Faites fondre votre beurre au micro-ondes ou dans une casserole. Puis à l'aide d'un pinceau badigeonnez les quartiers de pommes .

Saupoudrez avec le reste de sucre .

Enfournez 20 mn à 210°. Servez tiède .

COOKEO Moulinex :
présentation et fonctions



*Recettes***Cookeo.** *net*