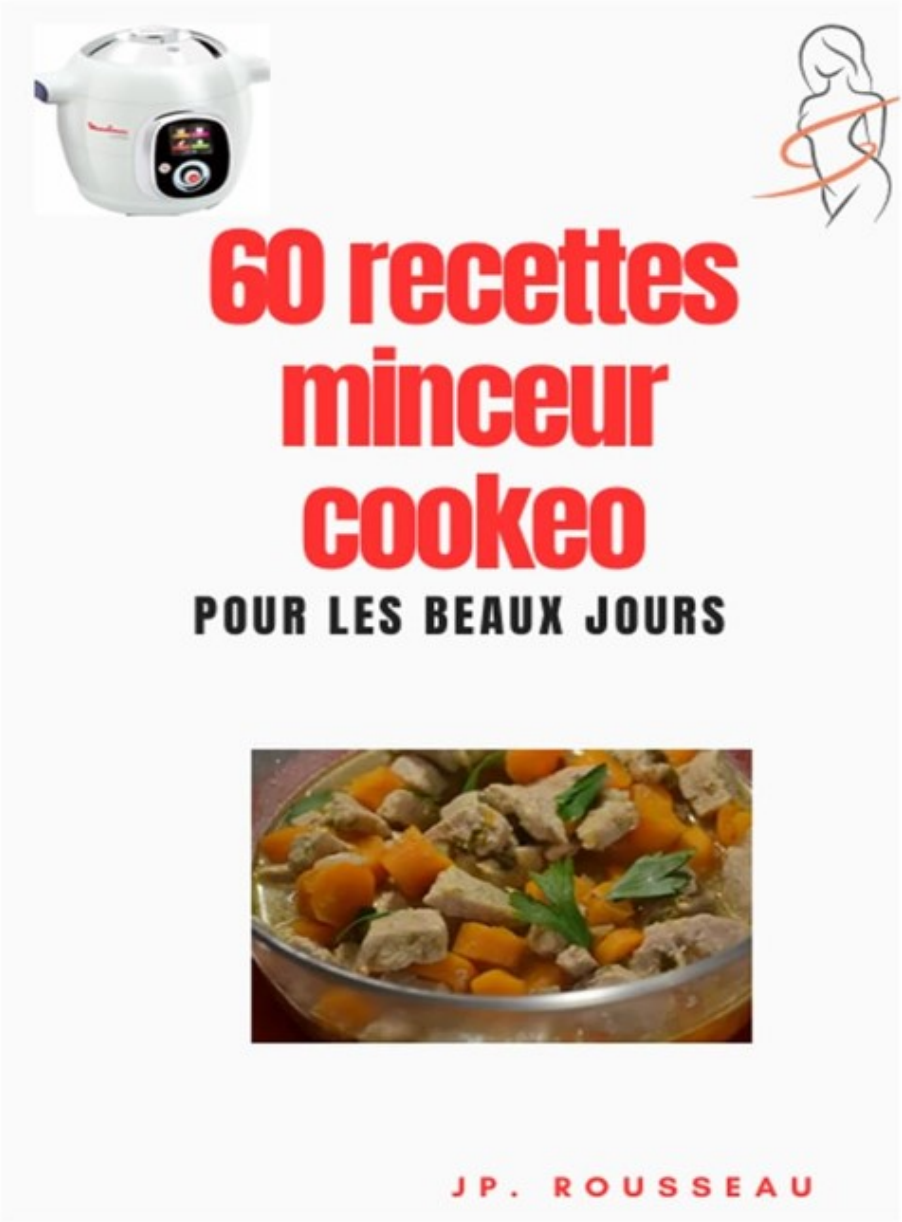
Découvrez nos recettes minceur pour le Cookeo Moulinex !



Des recettes saines et

délicieuses à portée de main

Transformez votre alimentation avec nos livres de recettes spécialement conçus pour le Cookeo de Moulinex. Que vous soyez à la recherche d’entrées savoureuses, de plats complets ou de desserts gourmands, nous avons tout ce qu’il vous faut pour des repas sains et délicieux.

Pourquoi Choisir Nos Livres de Recettes ?

- **Recettes Minceur** : Toutes nos recettes sont élaborées pour vous aider à maintenir une alimentation équilibrée. Chaque recette est accompagnée de son comptage calorique et de son équivalent en SmartPoints selon la méthode Weight Watchers.
- **Facile et Rapide** : Grâce à votre Cookeo de Moulinex, préparez des plats en un rien de temps. Nos recettes sont simples à suivre et adaptées à toutes les occasions.
- **Variety et Gourmandise** : Découvrez une multitude de recettes, des entrées légères aux desserts succulents, en passant par des plats principaux complets et nutritifs.

Ce Que Vous Trouverez dans Nos Livres

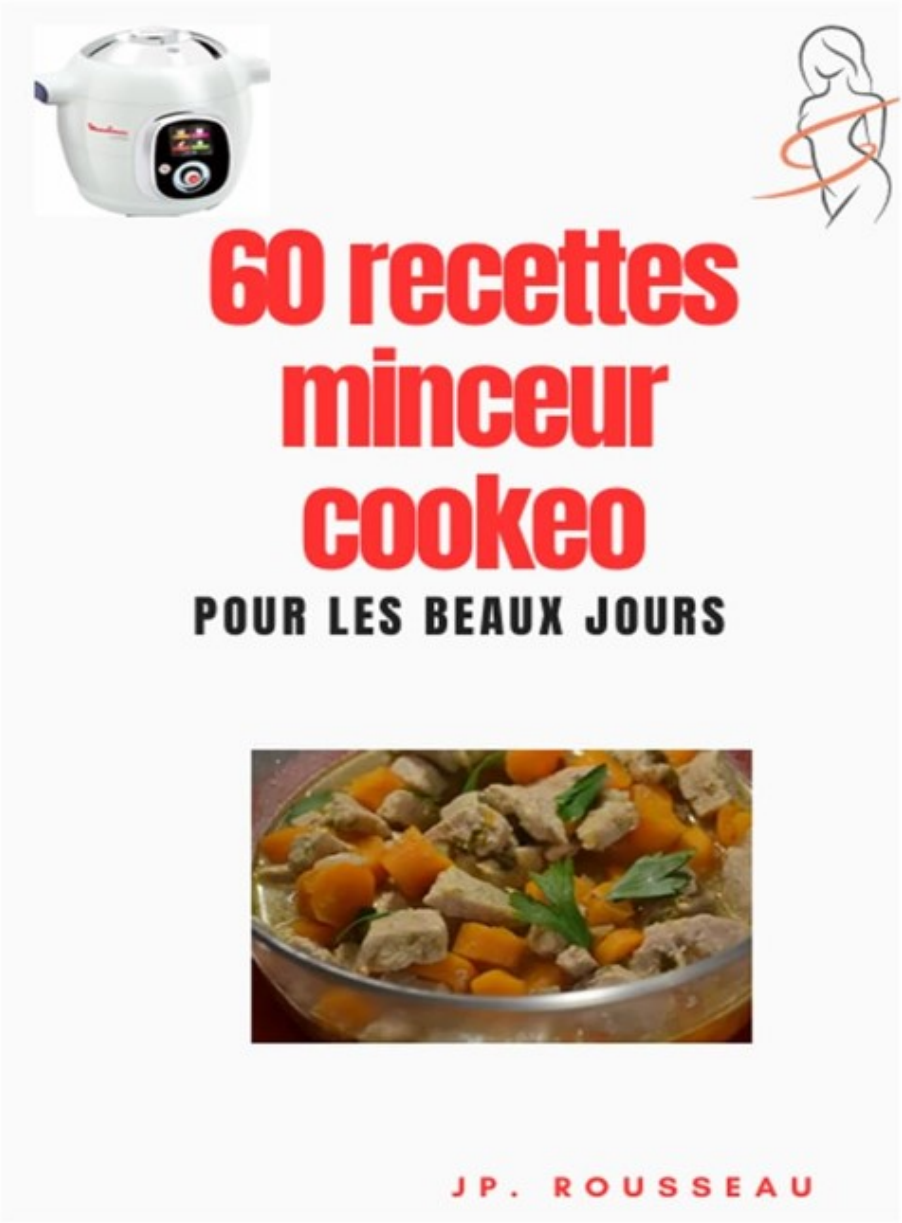
- **Entrées Savoureuses** : Démarrez vos repas avec des recettes légères et appétissantes.
- **Plats Complets** : Des options variées et équilibrées pour le déjeuner et le dîner.
- **Desserts Gourmands** : Terminez en beauté avec des desserts qui satisferont vos envies sucrées sans culpabilité.

Disponible en Version Papier et Ebook

Que vous préfériez feuilleter un livre ou consulter vos recettes sur un appareil numérique, nous avons une option pour

vous. Nos livres sont disponibles en version papier et en ebook sur Amazon.

POUR PLUS D'INFO OU COMMANDER



Commandez Maintenant sur Amazon !

- **Livre de Recettes Minceur au Cookeo de Moulinex – Version Papier**
- **Livre de Recettes Minceur au Cookeo de Moulinex – Ebook**

Témoignages

« Ces recettes ont transformé ma manière de cuisinier. Faciles, rapides et délicieuses! » – Marie

« Grâce à ces livres, j’ai perdu du poids tout en me régalant chaque jour. Je recommande vivement! » – Jean

Questions Fréquentes

Q : Les recettes sont-elles adaptées aux débutants ?

R : Absolument ! Nos recettes sont conçues pour être faciles à suivre, même si vous débutez avec le Cookeo.

Q : Est-ce que les livres contiennent des informations nutritionnelles détaillées ?

R : Oui, chaque recette est accompagnée de son comptage calorique et des SmartPoints selon la méthode Weight Watchers.

Q : Puis-je acheter les deux versions, papier et ebook ?

R : Bien sûr ! Vous pouvez commander les deux versions sur Amazon pour plus de flexibilité.

POUR PLUS D'INFO OU COMMANDER

Riz dinde tomates recette cookeo

Riz dinde curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de dinde

300 g de riz

1 oignon ou 50 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Eau pour recouvrir les ingrédients(500 ml environ)

Sel

Poivre

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Passez le riz sous l’eau

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux.

Mélangez le concentré de tomates et la moutarde dans un récipient

Coupez les escalopes de dinde en morceaux

Mode dorer

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

Saupoudrez de curry .

Ajoutez la boite de tomates pelées

Versez 100 ml de vin blanc.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

Recouvrez le riz avec de l’eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

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

Servez chaud.

Escalopes de poulet aux 4 légumes recette cookeo

Ingrédients

400 g d’escalopes de poulet

100 g de champignons e Paris congelés

200 g de haricots verts congelés

400 g de pommes de terre

2 cuillères à soupe d’huile

Curry

300 ml d’eau

100 ml de vin blanc*

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Epluchez ,passez sous l’eau les pommes de terre et coupez les en morceaux .

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Faites dorer les morceaux d’escalope de poulet. Saupoudrez de curry

Ajoutez les champignons, les haricots ,les morceaux de pommes e terre et les petits pis dans la cuve.

Versez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance

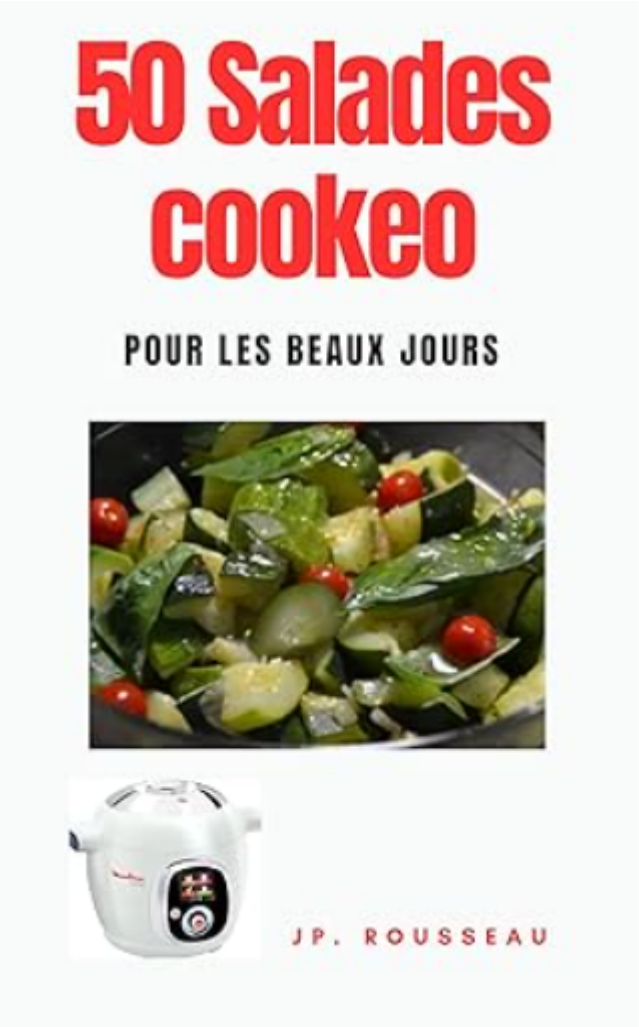
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson

---

50 recettes cookeo salades pour les beaux jours :

l’ebook



Ebook 50 recettes cookeo de salades

Venez découvrir mon ebook sur le site Amazon .

Vous trouverez donc dans cet Ebook 50 recettes cookeo de salades **CLIQUEZ ICI**

- Salade de pommes de terre
- Salades de riz composées
- Salade de pâtes
- Salades de haricots verts
- Salades de macédoine etc….

Pour chaque recette vous avez une petite photo qui accompagne. Voilà un extrait du sommaire

Salade haricots thon tomates. 8
Salade haricots verts œufs. 9
Salade 2 haricots thon au cookeo. 10
Salade composée œufs riz tomates. 11
Salade toute verte. 12
Salade pommes de terre saumon. 13
Salade 2 haricots tomates. 14
Salade composée riz tomates. 15
Salade petits pois asperges poulet. 16
Salade tomates haricots maïs. 17
Salade composée thon. 18
Salade haricots verts poulet tomates. 19
Salade pommes de terre tomates haricots. 20
Salade dinde haricots beurre. 21
Salade haricots vert pomme de terre. 22
Salade pommes de terre tomates feta. 23
Salade courgettes dinde recette. 24
Salade haricots verts sauce soja. 25
Salade betteraves fromage brebis. 26
Salade haricots verts saumon. 27
Salade courgettes chèvre basilic. 28
Salade poulet petit pois radis. 29
Salade composée riz poulet. 30
Salade farfalles 2 tomates. 31
Salade asperges riz Boursin. 32
Salade poulet poivrons tomates. 33
Salade tomates lentilles. 34
Salade moules betteraves. 35
Salade haricots verts champignons. 36
Salade composée macédoine. 37
Salade chou -fleur. 38
Salade de pâtes multicolores. 39
Salade macédoine express. 40
Salade lentilles lardons. 41
Salade haricots verts maquereaux. 42
Salade poireaux vinaigrette. 43
Salade composée riz saumon. 44

Salade composée mayonnaise. 45
Salade pommes de terre. 46
Salade riz fonds d’artichauts. 47
Salade lentilles poulet. 48
Salade lentilles pommes de terre. 49
Salade torsades surimi recette cookeo. 50
Salade lentilles avocat recette cookeo. 51
Salade torsades multicolores. 52
Salade pommes de terre cornichons. 53
Salade riz truite fumée recette cookeo. 54
Salade pommes de terre carottes. 55
Salade composée riz dinde. 56
Salade presque niçoise. 57
Salade chou-fleur œufs. 58
Salade macédoine au thon. 59
Salade thon pommes de terre. 60
Salade poireaux œufs. 61
Salade haricots blancs thon. 62
Blé à la grecque recette cookeo. 63

Pour consulter ou commander l’ebook **CLIQUEZ ICI**

Cuisses de dinde légumes recette cookeo

Cuisses de dinde légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes.

1 cuisse de dinde

500 g de pommes de terre

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 navet

200 g de champignons de Paris congelés

100 ml de vin blanc

400 ml d’eau

1 oignon

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d’huile

1 cube de bouillon de volaille

Curry

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d’eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volaille émiétté

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les carottes et les poireaux passés sous l’eau en rondelles.

Epluchez passez sous l’eau les pommes de terre et coupez les en moveaux

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile quand l’huile est chaude faites dorer votre cuisse de dinde

Ajoutez les morceaux d’oignons

Versez le bouillon préparé

Salez, poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 25 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes, et reprogrammez 7 mn de cuisson

Servez chaud.

1100 RECETTES COOKEO DE SPORT ET VIE PRATIQUE

44 RECETTES COOKEO LETTRES A ET B

141 RECETTES COOKEO LETTRE CDE

141 RECETTES COOKEO FGHIJ

180 RECETTES COOKEO LMNOP

118 RECETTES COOKEO QR

Semoule poulet courgette recette cookeo 1 personne

Semoule poulet courgette recette cookeo

Ingrédients pour une personne

300 ml d’eau

50 g de semoule

50 g ‘escalopes de poulet

1 courgette

2 cuillères à soupe d’huile

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 Cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Ail semoule

Préparation

Préparez un bouillon avec 300 ml ‘eau et un cube de bouillon de bœuf

Coupez la courgette en morceaux

Coupez le poulet en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve

Faites dorer les morceaux de poulet

Ajoutez les morceaux de courgettes

Saupoudrez de curry et d’ail semoule

Versez le bouillon préparé

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la semoule . Fermez le

couvercle 2 à 3 mn

Ajoutez ensuite le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

---

2 top recettes cookeo pâtes carbo riz au lait

Riz au lait (sans projection) cookeo

Pour le sucre j’ai fait une version light ,vous pouvez doubler la dose si vous le souhaitez.

Ingrédients

500 ml de lait entier ou autre

150 g de riz rond

50 g de sucre (pour une version light) en poudre ou 100 g

1 sachet de sucre vanillé

2 œufs

2 Cuillères à soupe d’arôme vanille ou une gousse de vanille

1 cuillère à soupe de fleur d’oranger

Eau

Préparation

Rincez le riz sous l’eau

Versez 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 moins une minute

Quand la cuisson est terminée égouttez le riz et redéposez le riz dans la cuve et la cuve dans le Cookeo.

Mode dorer

Versez le lait **dans la cuve**. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé, l’arôme vanille, la fleur d’oranger et mélangez.

Portez à ébullition . Maintenez l’ébullition pendant 2 mn

Arrêtez le Cookeo.

Ajoutez les œufs, mélangez. Versez la préparation dans un saladier ou des ramequins

Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo .

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lardons natures ou fumés

100 g de crème fraîche

280 g de spaghettis

400 ml d’eau

2 jaunes d’œuf

100 g de gruyère râpé

Sel/ Poivre

Préparation au cookeo

Séparez les blancs des jaunes d’œuf.

Mode dorer

Faites revenir les lardons dans la cuve.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2

Salez et poivrez.

Versez 400 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud puis ajoutez la crème fraîche , les jaunes d’œuf et le gruyère râpé. Mélangez .

Servez chaud

Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo

Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d’eau

1 poivron

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 800 ml d’eau, 100ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Rincez les lentilles.

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile et faites revenir les morceaux de poivrons et les boulettes de boeuf

Saupoudrez de curry

Versez les lentilles dans la cuve

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 10mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates , mélangez .

servez chaud.

Riz aux moules et curry recette cookeo

Riz aux moules et curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

500 g de moules surgelées décoquillées

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

500 ml d’eau

1 oignon

Curry

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux (vous pouvez aussi le passer au hachoir)

Préparez dans un récipient un mélange composé de 1 cuillère à café de moutarde,1 cuillère à café de concentré de tomates et 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les moules décoquillées.

Saupoudrez de curry

Ajoutez le riz et les tomates pelées

Versez le vin blanc puis recouvrez d’eau .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le le mélange préparé.

Mélangez.

Servez chaud

Fiche recette fêtes :Canard aux agrumes

Fiche recette fêtes :Canard aux agrumes

10 recettes de foie gras au cookeo

Foie gras :une recette au cookeo

Foie gras :une recette au cookeo

Foie gras de canard au porto en bocal

https://cookeojbh.fr/cookeo-recette/foie-gras-de-canard-porto-bocal/

Une recette festive pour une table de fête.

Foie gras au sauternes

Ideal en entrée lors de vos repas de fêtes ce foie gras au

Sauterne fera le bonheur de tous les amateurs de foie gras. Cette recette est simple et très rapide à réaliser. Le sauternes est un v…

https://cookeojbh.fr/cookeo-recette/foie-gras

Foie Gras

https://cookeojbh.fr/cookeo-recette/foie-gras/

Une recette à base foie gras de canard réalisée au cookeo pour 4 personnes et qui prendra environ 4-5 minutes de cuisson sous pression. Retrouvez notre recette de foie gras au cookeo dans la sec…

Foie gras facile au Cookeo

5 jours avant la dégustation, commencez la recette. Sortez le foie gras 1 h à température ambiante avant de commencer à le préparer. Plongez-le dans un bain de lait et d'eau froide pendant 1 h…

Ballotins de foie gras aux figues

Ballotin de foie gras, figues Rececette : Assaisonner le foie. Former un boudin de 5 cm de diamètre en filmant généreusement et bien serré. Placer au congélateur. Chauffer l'huile. Ajouter l'o…

http://www.recettesrapidesfaciles.com/2017/10

Foie gras pommes pain d'epices

Foie gras pommes pain d'e?pices Recette : Préparer les ingrédients. Saler et poivrer le foie gras. Le répartir dans les verrines en insérant les dés de pomme et de pain d'épices.

Fermer les …

https://www.moulinex.fr/recette/Foie-gras-pommes-pain-de%CC%8

Foie gras au Cookeo

Foie gras au Cookeo Soyez le 1er à noter cette recette ! Commentaires (0) Envie d’épater vos invités pour le réveillon de Noël ? En faisant votre foie gras maison avec cette recette aussi simp…

https://www.cuisineaz.com/recettes/foie-gras

Terrine de foie gras au Cookeo

Terrine de foie gras au Cookeo Soyez le 1er à noter cette recette ! Commentaires (0) Une délicieuse recette à réaliser pour Noël avec votre robot multicuiseur. Vos convives vont adorer sur du …

https://www.cuisineaz.com/recettes/terrine-de-foie-gras-au-cookeo

Foie gras au confit de figue

https://www.recettesrapidesfaciles.com/2015/12/foie-gras-au-confit-de-figue-au-cookeo.html

---

Dés de jambon petits pois

recette cookeo

Dés de jambon petits pois recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g d’oignon congelés ou un oignon

600 g de petits pois congelés

400 g de pommes de terre

500 ml d’eau

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez ,lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve du cookeo

Déposez les morceaux d’oignons dans la cuve .

Saupoudrez de curry

Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre

Versez l’eau,le vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Servez chaud

Spaghettis jambon Boursin recette cookeo

Spaghettis jambon Boursin recette cookeo

Voilà un repas complet avec cette recette cookeo. De plus cette recette est facile à réaliser ,et peu onéreuse. On peut même faire moins cher en optant pour de la crème fraîche mais le goût sera un peu différent .

On peut aussi opter pour une marque équivalent au Boursin qui sera moins chère également

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

200 g de dès de jambon

300 g de champignons de Paris congelés

Ail semoule

Eau pour recouvrir

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez dans un récipient la moutarde et la crème fraîche.

Déposez les spaghettis dans un plat avec de l’eau pendant au moins quinze minute (pour les ramollir et ne pas les couper pour les mettre dans la cuve du Cookeo)

Déposez les spaghettis ramollis dans la cuve du Cookeo.

Ajoutez les champignons de Paris

Ajoutez les dés de jambon.

Salez et poivrez.

Saupoudrez d’ail semoule

Versez de l’eau pour recouvrir les spaghettis

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(si trop d’eau) , ajoutez la préparation de crème fraîche et de moutarde.

Servez chaud avec du gruyère ou du parmesan

Le gruyère et le parmesan sont facultatifs mais apportent un goût certain à votre plat