# 70 fiches recette cookeo de poissons PDF gratuit




Pour télécharger le PDF cliquez sur l’image

---

# Poulet aux pois chiche recette cookeo adaptée régime méditerranéen



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalope de poulet

1 grosse boîte de pois chiche

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

20ml de jus de citron

1 petite boîte de tomates pelés

100 ml d’eau

1 gousse d’ail

1 cuillère à café d’huile d’olive

Sel et poivre

Curry ou ras el hanout

Thym

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Mélangez les 2 cuillères à café de concentré de tomates avec la cuillère à café de moutarde dans un récipient

Coupez l’ail en morceaux

Egouttez les pois chiches et passez les sous l’eau

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude fait dorer les morceaux d’escalope de poulet et les morceaux d’ail

Déposez les pois chiches dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées

Versez les 100ml d’eau

Saupoudrez de curry et de thym

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 5 min de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange concentré de tomate moutarde et le jus de citron et mélangez

Servez chaud

---

# 240 recettes cookeo minceur en 4 ebooks

# 100 Recettes Cookeo Mini Budget Ebook– Entrées, Plats, Pâtes, Riz, Desserts & Minceur : Faciles, Rapides et Économiques » Ebook

# En cliquant sur « Ajouter au panier » vous arrivez sur ma boutique en ligne

Des questions  contactez -moi

Découvrez aussi

<

# Poulet citron thym couvercle extra crisp cookeo



# Poulet citron thym couvercle extra crisp cookeo

**Ingrédients**

3 escalopes de poulet

Thym

Jus de citron ou 1 citron

2 cuillères à soupe d’huile

Ail semoule

**Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux déposez les dans la cuve ou dans un saladier.

Versez l’huile sur les morceaux d’escalope de poulet ,saupoudrez de thym  et d’ail semoule. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez du jus de citron sur les morceaux de poulet.

Déposez la préparation dans la cuve du Cookeo (cookeo éteint).

**Installez le couvercle extra crisp et programmez 200 ° pendant 20 mn**

À la moitié du temps de cuisson mélangez les ingrédients.

---

# Régime méditerranéen 180 recettes cookeo adaptées en 3 ebooks




---

# Le régime IG : manger mieux sans se priver




Le **régime IG (Index Glycémique)** est une approche alimentaire de plus en plus populaire. Contrairement aux régimes restrictifs, il ne s'agit pas de compter les calories ou d'éliminer des groupes d'aliments, mais de **choisir les bons glucides**, ceux qui respectent notre corps et notre énergie.

# Qu'est-ce que l'index glycémique (IG) ?

L'index glycémique mesure la **vitesse à laquelle un aliment contenant des glucides fait monter le taux de sucre dans le sang (glycémie)**.

- **IG bas** : inférieur à 55
- **IG moyen** : entre 55 et 70
- **IG élevé** : supérieur à 70

Plus un aliment a un **IG élevé**, plus il provoque un **pic de glycémie**, suivi d'une chute brutale, responsable de la fatigue, des fringales et du stockage des graisses.

# Pourquoi adopter le régime IG ?

Le régime IG repose sur une alimentation plus stable et plus naturelle. Il permet notamment de :

- Stabiliser la glycémie
- Réduire les fringales et le grignotage
- Favoriser la perte de poids durable
- Améliorer l’énergie au quotidien
- Réduire le risque de diabète de type 2
- Mieux gérer les troubles hormonaux (SOPK, résistance à l’insuline…)

# Les aliments à privilégier (IG bas)

Voici quelques exemples d’aliments à **IG bas** à intégrer au quotidien :

- **Légumineuses** : lentilles vertes, pois chiches, haricots secs
- **Légumes verts** : courgettes, brocolis, poireaux, haricots verts
- **Fruits peu sucrés** : pommes, poires, fruits rouges, agrumes
- **Céréales complètes ou semi-complètes** : quinoa, riz basmati, boulgour (en quantité raisonnable)
- **Protéines** : œufs, poisson, viande blanche, tofu
- **Bonnes graisses** : huile d’olive, avocat, fruits à coque

# Les aliments à limiter (IG élevé)

Sans forcément les supprimer, certains aliments doivent rester occasionnels :

- Pain blanc, baguette
- Pommes de terre très cuites
- Riz blanc, semoule blanche
- Produits sucrés et pâtisseries
- Sodas, jus de fruits industriels

# L’importance des associations alimentaires

L’IG d’un repas dépend aussi de la **combinaison des aliments** :

- Les **fibres**, les **protéines** et les **graisses** ralentissent l’absorption du sucre
- Un plat complet (légumes + protéines + lipides) aura toujours un IG plus bas qu’un aliment consommé seul
- La cuisson joue un rôle : *al dente* = IG plus bas

# Le régime IG au quotidien

Adopter le régime IG, ce n’est pas changer radicalement ses habitudes, mais apprendre à **faire de meilleurs choix** :

- Remplacer les féculents raffinés par des versions à IG plus bas
- Ajouter plus de légumes à chaque repas

- Privilégier les plats faits maison
- Écouter sa faim et sa satiété

C’est une alimentation **durable**, compatible avec la vie de famille et les repas conviviaux.

## En conclusion

Le régime IG n’est pas une mode, mais une **façon intelligente de manger**. Il permet de prendre soin de sa santé, de son poids et de son énergie, sans frustration ni interdits stricts.

Manger IG bas, c’est choisir des aliments qui nourrissent vraiment le corps… et l’esprit.

---

# Menu Cookeo méditerranéen sur 7 jours




Le **régime méditerranéen** repose sur une cuisine simple, riche en légumes, en bonnes graisses et en protéines de qualité. Associé au **Cookeo**, il devient accessible à tous, même avec peu de temps.

Voici un **menu complet sur 7 jours**, avec **plats du midi et du soir**, **recettes détaillées**, **modes Cookeo** et **calories**.

# Lundi

## Midi – Blanc de poulet aux courgettes et tomates

**? 320 kcal**

**Ingrédients**
500 g de blancs de poulet, 2 courgettes, 400 g de tomates concassées, 1 oignon, 1 gousse d’ail, 1 c. à soupe d’huile d’olive, herbes de Provence, sel, poivre.

**Préparation**
Coupez le poulet en morceaux, émincez l’oignon et l’ail, coupez les courgettes.
**Mode dorer :** faites revenir l’oignon, l’ail et le poulet avec l’huile 3–4 minutes.
Ajoutez courgettes, tomates et herbes.
**Cuisson sous pression : 8 minutes.**

---

## Soir – Soupe de légumes maison

**? 180 kcal**

**Ingrédients**
4 carottes, 2 poireaux, 1 courgette, 1 oignon, 1 L d’eau, sel, poivre.

**Préparation**
Coupez les légumes.
Placez-les dans la cuve avec l’eau et l’assaisonnement.
**Cuisson sous pression : 15 minutes.**
Mixez.

# Mardi

## Midi – Filet de poisson en sauce tomate citronnée

**? 300 kcal**

**Ingrédients**
4 filets de poisson blanc, 1 oignon, 400 g de tomates concassées, jus d’½ citron, 1 c. à soupe d’huile d’olive, persil.

**Préparation**

**Mode dorer :** faites revenir l’oignon avec l’huile.
Ajoutez tomates, citron et persil.
Déposez le poisson.
**Cuisson sous pression : 5 minutes.**

---

## Soir – Omelette méditerranéenne aux légumes

**? 250 kcal**

**Ingrédients**
6 œufs, 1 poivron, 1 courgette, 1 oignon, 1 c. à soupe d’huile d’olive, sel, poivre.

**Préparation**
Émincez les légumes.
**Mode dorer :** faites-les revenir avec l’huile.
Battez les œufs, versez-les dans la cuve.
Laissez cuire couvercle ouvert.

# Mercredi

## Midi – Poisson aux légumes méditerranéens

**? 330 kcal**

**Ingrédients**
4 filets de poisson, courgettes, poivrons, tomates, 1 c. à soupe d’huile d’olive.

**Préparation**
**Mode dorer :** légumes + huile.
Ajoutez poisson.
**Cuisson sous pression : 7 minutes.**

## Soir– Lentilles aux carottes et herbes

**? 350 kcal**

**Ingrédients**
250 g de lentilles vertes, 3 carottes, 1 oignon, 1 feuille de laurier, 700 ml d’eau.

**Préparation**
Émincez l’oignon, coupez les carottes.
**Mode dorer :** faites revenir l’oignon sans matière grasse.
Ajoutez lentilles, carottes, eau et laurier.
**Cuisson sous pression : 20 minutes.**

---

# Jeudi

## Midi – Escalopes de dinde aux champignons

**? 310 kcal**

**Ingrédients**
500 g de dinde, 300 g de champignons, 1 oignon, 1 c. à soupe d’huile d’olive, 100 ml d’eau.

**Préparation**
Coupez la dinde.
**Mode dorer :** oignon + huile + dinde.
Ajoutez champignons et eau.
**Cuisson sous pression : 8 minutes.**

---

## Soir – Velouté de courgettes

**? 160 kcal**

**Ingrédients**
3 courgettes, 1 oignon, 800 ml d’eau, sel, poivre.

**Préparation**
Coupez les légumes.
**Cuisson sous pression : 12 minutes.**
Mixez.

# Vendredi

---

## Soir – Poisson blanc vapeur citron

**? 260 kcal**

**Ingrédients**
4 filets de poisson, citron, herbes, 150 ml d’eau.

**Préparation**
Placez l’eau dans la cuve et le poisson dans le panier vapeur.
**Cuisson sous pression : 6 minutes.**

## Soir – Salade pois chiches, tomates et feta

**? 280 kcal**

**Ingrédients**
400 g de pois chiches égouttés, 2 tomates, 80 g de feta, 1 c. à soupe d’huile d’olive, citron.

**Préparation**
Mélangez tous les ingrédients.
Assaisonnez avec citron et huile.

---

# Samedi

## Midi — Poulet mijoté aux légumes du soleil (? 360 kcal)

**Ingrédients (pour 1 personne)**

- Blanc de poulet : 120 g
- Oignon : 50 g (environ ½ oignon moyen)
- Poivron rouge : 50 g
- Courgette : 70 g
- Carotte : 50 g
- Huile d’olive : 1 c. à café (? 5 ml)
- Sel, poivre, herbes de Provence : selon goût

**Préparation**

1. Mode **dorer** : Faites revenir le poulet coupé en morceaux + oignon émincé dans l’huile pendant 3-4 minutes.
2. Ajoutez les légumes coupés en dés.
3. Versez un peu d’eau ou de bouillon (? 50 ml).
4. Mode **cuisson sous pression** : 12 minutes.
5. Rectifiez l’assaisonnement et servez chaud.

---

## Soir – Ratatouille légère (? 220 kcal)

**Ingrédients (pour 1 personne)**

- Oignon : 50 g (½ oignon moyen)
- Courgette : 100 g
- Aubergine : 80 g
- Poivron : 50 g
- Tomates concassées : 100 g (ou 1 petite boîte)
- Huile d’olive : 1 c. à café (? 5 ml)
- Sel, poivre, herbes de Provence : selon goût

**Préparation**

1. Mode **dorer** : faites revenir l’oignon émincé dans l’huile pendant 2-3 minutes.
2. Ajoutez les autres légumes + tomates.
3. Mode **cuisson sous pression** : 10 minutes.
4. Rectifiez l’assaisonnement et servez chaud.

---

# Dimanche

## ? Midi

# Riz poulet poivrons tomates

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de sautés de poulet/300 g de riz complet

1 poivron/1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boite de tomates pelées

Eau pour recouvrir les ingrédients /Poivre /Curry

**Préparation**

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux. Epépinez le poivron et coupez le en morceaux

**Mode dorer**

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

Ajoutez les sautés de poulet pour les faire dorer. Ajoutez les morceaux de poivrons Ajoutez la boite de tomates pelées

Emiettez un cube de bouillon de légumes

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

## ? Poulet mijoté aux légumes du soleil (? 360 kcal / pers.)

**Ingrédients**

- 600 g de blancs de poulet
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- 1 c. à soupe d’huile d’olive
- 400 g de tomates concassées
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

**Préparation**
Coupez le poulet en morceaux.
Émincez l’oignon et l’ail.
Coupez les légumes en cubes.

**Mode dorer :**
Ajoutez l’huile d’olive dans la cuve, faites revenir l’oignon et l’ail 2 minutes.
Ajoutez le poulet et faites dorer légèrement.

Ajoutez les légumes, les tomates concassées, les herbes, le sel et le poivre.

**Cuisson sous pression : 12 minutes**
Mélangez avant de servir.

---

# ? Soir

## ? Velouté carottes & cumin (? 180 kcal / pers.)

**Ingrédients**

- 800 g de carottes
- 1 oignon
- 1 pomme de terre moyenne
- 900 ml d’eau
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre

**Préparation**
Épluchez et coupez les carottes et la pomme de terre.
Émincez l’oignon.

Placez tous les ingrédients dans la cuve.

**Cuisson sous pression : 18 minutes**
Mixez jusqu’à obtenir un velouté lisse.

---

# 1300 fiches recettes cookeo en plusieurs PDF gratuits




Vous cliquez sur l’image pour atteindre  les PDF

Nouveau

# 100 recettes Cookeo

## Classement alphabétique



LETTRE A LETTRE B


LETTRE A.....5

**AGNEAU**.....6

**Agneau forestier**.....6

**Agneau aux légumes verts**.....7

# 240 recettes cookeo

# EN FICHES

## LETTRE C

## PDF GRATUIT




## LETTRE C

https://www.facebo

VIANDES ..... 10
AGNEAU ..... 10
Cotelettes d'agneau ..... 10
PLATS COMPLETS ..... 11
Cassoulet ..... 11
Cassoulet ..... 11
Cassoulet pas cher ..... 12
Cassoulet à ma façon ..... 12
Cassoulet ..... 13
Cassoulet franc Comtois ..... 13
Chili revisité ..... 14

# 71 RECETTES COOKEO

# EN FICHES

# D ET E

# PDF GRATUIT




## 71 RECETTES COOKEO
## LETTRES D / E

https://www.facebook.com/

VIANDES ..... 4
BOEUF ..... 4
Daube de boeuf ..... 4
Daube provençale ..... 5
VOLAILLES/GIBIERS ..... 5
Dinde à la crème fraîche ..... 5
Dinde à la moutarde ..... 6
Dinde à l'indienne ..... 6
Dinde crème chorizo ..... 7
Dés de poulet courgettes au Boursin ..... 7
PORC ..... 9
Duo de fleurettes aux dés de jambon ..... 9
BOEUF ..... 9
Ebly bolognaise ..... 10
Endives et petites boulettes ..... 11

# 130 recettes cookeo

## EN FICHES

## LETTRES FGH

## PDF GRATUIT




## 130 RECETTES COOKEO LETTRE FGH

VIANDES ..... 6
VEAU ..... 7
Filet mignon de veau au Saint Agur ..... 7
Fajitas garniture ..... 8
Farfalles à la carbonara ..... 8
VOLAILLES ..... 9
Faisan ou canard au lard ..... 9
Filets de poulet à la concaillote ..... 11
Filets de canard pommes miel ..... 12
Filets de poulet endives ..... 13
Foie de volaille aux pommes ..... 13
Foie gras ..... 14
Fondue de poireaux vache qui rit ..... 14
Fricassée de poulet aux olives ..... 15
AGNEAU ..... 16

https://www.facebook.com/

60 recettes cookeo

EN FICHES

LETTRES IJKL

PDF GRATUIT




# 60 RECETTES COOKEO LETTRE IJKL

VIANDES ..... 3
PORC ..... 4
Jambon au Chablis ..... 4
Jambalaya à ma façon ..... 5
Jambalaya ..... 6
Jambon à poêler façon rustique ..... 6
Jambon persillé ..... 7
Jardinière de légumes au lard fumé ..... 7
Jardinière pour famille nombreuse ..... 8
Jarret de porc et mojettes ..... 9
Jarret de porc fumé aux lentilles ..... 10
Joue de porc au cidre ..... 11
Joue de porc pomme de terre carottes ..... 11
Joue de porc Savora ..... 12
BOEUF ..... 12

# 320 recettes cookeo

## EN FICHES

## LETTRE MNOP

## PDF GRATUIT







### 320 RECETTES COOKEO lettre MNOP


ŒUFS ..... 11
Œufs brouillés ..... 11
VIANDES ..... 11
BOEUF ..... 12
Malé de boeuf ..... 12
Moussaka ..... 13
VOLAILLES/GIBIERS ..... 14
Magrets de canard ..... 14
Magret de canard à l'orange ..... 15


https://www.facebook.com/cookeorecettes/

# 350 recettes cookeo

# EN FICHES

## LETTRE QRST

## PDF GRATUIT





LETTRES QRST ⇒ 11

VIANDES ⇒ 11

Quasi de veau mirabelles ⇒ 12

Queue de boeuf mijotée ⇒ 12

Quinoa vache qui rit ⇒ 13

Raviolis Boursin ⇒ 14

Raviolis tomates express ⇒ 15

Raclette revisitée ⇒ 15

Raclette ⇒ 16

Ragoût ⇒ 17

Ragoût de mouton ⇒ 18

Ragoût de veau ⇒ 18

Ramequin de courgettes ⇒ 18

Rata de singe ⇒ 19







# 80 RECETTES COOKEO UWWXYZ

# Le régime méditerranéen et le Cookeo : le duo gagnant pour une cuisine saine et facile




Le régime méditerranéen est reconnu comme l’un des modes d’alimentation les plus bénéfiques pour la santé. Associé à un robot de cuisson comme le **Cookeo**, il devient encore plus simple à adopter au quotidien. Découvrons pourquoi cette alliance est idéale pour manger sain, savoureux et sans stress.

---

### ? Qu’est-ce que le régime méditerranéen ?

Le régime méditerranéen s’inspire des habitudes alimentaires des pays du bassin méditerranéen (Italie, Grèce, sud de la

France, Espagne…). Il privilégie :

- Les **légumes et fruits frais**
- Les **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots)
- Les **céréales complètes**
- L’**huile d’olive** comme principale matière grasse
- Le **poisson** et les **viandes blanches**
- Une consommation modérée de produits laitiers
- Peu de produits ultra-transformés

? C’est un régime équilibré, durable et gourmand, loin des régimes restrictifs.

---

**?? Les bienfaits du régime méditerranéen**

De nombreuses études montrent que ce mode d’alimentation contribue à :

- Réduire les risques de maladies cardiovasculaires
- Améliorer le cholestérol et la glycémie
- Favoriser une bonne digestion
- Maintenir un poids stable sur le long terme
- Préserver le plaisir de manger

C’est un véritable **art de vivre**, pas une contrainte.

---

### ? Pourquoi le Cookeo est parfait pour la cuisine méditerranéenne ?

Le Cookeo est un allié précieux pour cuisiner méditerranéen au quotidien :

**? Cuissons douces et rapides**

La **cuisson sous pression** permet de préserver les nutriments des légumes et des poissons.

**? Peu de matières grasses**

Une **cuillère d’huile d’olive suffit**, ce qui correspond parfaitement aux principes du régime méditerranéen.

**? Gain de temps**

Des plats mijotés savoureux en moins de 30 minutes : idéal pour une cuisine saine même les jours chargés.

**? Polyvalence**

Soupes, ragoûts de légumes, poissons en sauce, plats à base de légumineuses… tout est possible.

---

### ? Exemples de plats méditerranéens au Cookeo

Voici quelques idées simples et adaptées :

- Dinde ou poulet aux légumes du soleil
- Poisson blanc à la tomate, ail et herbes
- Ratatouille express
- Lentilles aux carottes et cumin
- Pois chiches aux épinards et citron

- Soupe de légumes à l’huile d’olive

Des plats riches en goût, pauvres en calories et très rassasiants.

---

**? Astuces pour bien cuisiner méditerranéen avec le Cookeo**

- Privilégie les **herbes et épices** (thym, laurier, basilic, cumin, paprika…)
- Utilise l’**huile d’olive en fin de cuisson** pour conserver ses bienfaits
- Augmente la part de légumes dans chaque plat
- Limite les sauces industrielles et le sel

---

**? Conclusion**

Associer le **régime méditerranéen** au **Cookeo**, c’est faire le choix d’une cuisine :

- saine
- équilibrée
- rapide
- et pleine de saveurs

Que ton objectif soit la perte de poids, la santé ou simplement le plaisir de bien manger, ce duo s’adapte parfaitement à ton quotidien.

# Velouté chou carottes recette cookeo




## Velouté chou carottes recette cookeo

**Ingrédients**

1demi chou vert

4 carottes

1 oignon

1 litre d’eau

1 cube de bouillon de votre choix

Curry

Sel

Poivre

Ail semoule

1 cuillère à soupe d’huile

**Préparation**

Coupez le chou et l’oignon en morceaux et les carottes en rondelles

Versez l’huile dans la cuve . Quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’oignon

Saupoudrez du curry et d’ail semoule

Ajoutez les carottes et les morceaux de choux

Versez un litre d’eau.

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 min

Quand la cuisson est terminée mixez vos ingrédients et servez chaud

---

# Fusillis cabillaud brocolis recette cookeo




# Fusillis cabillaud brocolis recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de filets de cabillaud

400 g de brocolis congelés ou frais

200 g de pâtes de votre choix

3 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile

1 oignon

Curry

Sel

Poivre

Eau

**Préparation**

Coupez l’oignon en morceaux

Mélanger la crème fraîche avec la moutarde dans un récipient

**Mode dorer**

Versez l’huile dans la cuve du cookeo.

Faites revenir les morceaux d’oignons  avec le cabillaud.

Saupoudrez de curry

Ajoutez les brocolis et les pâtes

Versez de l’eau au ras des ingrédients

**Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve ,replacez les ingrédients dans la cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde.

---

# Calendrier cookeo semaine 1 avec recettes




**Poulet moutarde light (200 cal/pers.)**

**Ingrédients :**

600 g de blancs de poulet, 2 oignons, 2 cuillères à soupe de moutarde, 200 g de fromage blanc 0 %, 20 cl d'eau, sel, poivre. **Préparation :** Coupez le poulet en morceaux. Émincez les oignons. **Mode dorer :** faites revenir le poulet et les oignons 3 minutes Ajoutez l'eau, salez et poivrez. **Cuisson sous pression :** 10 minutes. Incorporez le fromage blanc et la moutarde après cuisson et mélangez.




Découvrez dans cet article 4 recettes cookeo light chiffrées en calories :

**Semaine du 1er janvier au 4 janvier**

**Poulet moutarde light (200 cal/pers.)**

**Ingrédients :**
600 g de blancs de poulet, 2 oignons, 2 cuillères à soupe de moutarde, 200 g de fromage blanc 0 %, 20 cl d’eau, sel, poivre. **Préparation :** Coupez le poulet en morceaux. Émincez les oignons. **Mode dorer :** faites revenir le poulet et les

oignons 3 minutes Ajoutez l’eau, salez et poivrez. **Cuisson sous pression :** 10 minutes. Incorporez le fromage blanc et la moutarde après cuisson et mélangez.

### Saumon citron léger (320 cal/pers.)

**Ingrédients :**
4 pavés de saumon(600g), 2 citrons, 30 g de crème légère15%, sel, poivre **Préparation :** Pressez les citrons. Ajoutez la crème fraiche dans la cuve et versez 150ml d’eau et le jus du citron. Salez et poivrez **Cuisson sous pression :** 4 minutes

### Poulet paprika (200cal/pers.)

**Ingrédients :**
600 g de poulet, paprika, 200 g de yaourt nature 0 %. 200 ml d’eau **Préparation** : Coupez le poulet. **Mode dorer** : faites revenir le poulet avec le paprika. Ajoutez 200 ml d’eau. **Cuisson sous pression** : 10 minutes Ajoutez le yaourt après cuisson.

### Porc sauce légère (320 cal/pers.)

**Ingrédients :**
600 g de porc, 2 cuillères à soupe de moutarde, 20 cl de fromage blanc 0% ,1 cuillère à soupe d’huile

**Préparation :**
Coupez le porc en cubes.
**Mode dorer :** Versez l’huile dans la cuve et faites revenir la viande.
**Cuisson sous pression :** 20 minutes. Ajoutez la moutarde et la crème quand la cuisson est terminée.

---

# Les ebooks cookeo de JP dans ma boutique




Pour plus d’infos ou commander cliquez sur l’image