

Endives braisées aux lardons recette cookeo



Endives braisées aux lardons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 endives endives

180 g de lardons

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

300 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons et coupez les endives en 2.

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de boeuf émietté

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les lardons

Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Servez chaud

Rôti de porc pois chiches tomates recette cookeo



Rôti de porc pois chiches tomates recette cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

1 courgette

1 grosse boîte de pois chiche

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

400 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Ras el hanout

Sel et poivre

Préparation

Coupez la courgettes en morceaux

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc sur toutes ses faces.

Saupoudrez de ras el hanout

Versez l'eau et le cube de bouillon de boeuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de courgettes ,la boîte de tomates pelées et les pois chiches.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée

Servez chaud.

Rôti de porc choucroute au cookeo



Rôti de porc choucroute au cookeo

Découvrez cette recette cookeo de rôti de porc à la choucroute dans la vidéo qui suit . Le déroulé complet de la recette dans la description de la vidéo

5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories



5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories

Pour découvrir ces recettes cliquez sur le titre de la recette et vous atteindrez la recette cookeo sur mon blog

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP 12

Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP 19

Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP 20

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP 21

Riz Bolognaise express 220 CALORIES 5 PP 6 SP 22

Sauté de porc poireaux

carottes recette cookeo



Sauté de porc poireaux carottes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

700 g de carottes

2 blancs de poireaux de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 oignon

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d'eau

Curry

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon avec les sautés de porc

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de poireaux ,de carottes

Saupoudrez de curry

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression

Egouttez votre cuve si trop de liquide .

Ajoutez le mélange crème fraîche moutarde.

Servez chaud.

Boeuf bourguignon maison recette cookeo



Boeuf bourguignon maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

1kg de Viande à Bourguignon

600 g de carottes

200 g de champignons de Paris

500 g pommes de terre

1 oignon

300 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile 1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel et poivre

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Coupez les carottes en rondelles.

Passez les champignons de Paris sous l'eau et coupez les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux.

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,300 ml de vin rouge et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites revenir la viande et les morceaux d'oignons.

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les légumes (carottes, champignons, pommes de terre).

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Quand la cuisson est finie ajoutez le concentré de tomates, mélangez et Servez chaud

5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories



5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories

Pour découvrir ces recettes cliquez sur le titre de la recette et vous atteindrez la recette cookeo sur mon blog



Bolognaise saumon weight watchers cookeo

198 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

Ingrédients pour 2 personnes

120 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de parmesan 20 g

Une boîte moyenne de tomates pelées

Préparation pour cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Mode dorer

Verser l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP.. 9



Blanquette poulet express recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

200 g de poireaux

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

50 g de crème fraîche

20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de poulet

Les rondelles de carottes

Les morceaux de champignons de Paris

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud .



Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

212 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation au cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .



Chou fleur chorizo paprika recette cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur frais ou congelé

100 g de chorizo

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez le chou en fleurettes.

Coupez le chorizo en rondelles

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Déposez les fleurettes directement dans la cuve . Versez l'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez utiliser le panier vapeur si les fleurettes tiennent dedans).

Saupoudrez de paprika.

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et réservez les .

Rincez et essuyez votre cuve . Remplacez la cuve dans le Cookeo et passez en mode dorer

Mode dorer

Déposez les morceaux de chorizo dans la cuve . Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer .

Ajoutez ensuite les fleurettes de chou fleur et faites revenir 2 à 3 mn .

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud



Caviar d'aubergines **80**

CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d'ail

1 citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Pelez l'aubergine et coupez-la en morceaux.

Coupez la gousse d'ail en morceaux.

Déposez les morceaux d'aubergine.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve puis déposez les morceaux d'aubergine dans un récipient tel qu'un saladier.

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux, le jus d'un citron que vous avez pressé, le yaourt nature.

Mixez tous les ingrédients puis ajoutez la cuillère à soupe d'huile d'olive puis placez au frigo.

Servez frais.

Cuisses de dinde aux légumes recettes cookeo



Cuisses de dinde légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes.

1 cuisse de dinde

500 g de pommes de terre

500 g de carottes

500 g de poireaux

2 navets

200 g de champignons de Paris congelés

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de volaille

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volaille émiété

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les carottes et les poireaux passés sous l'eau en rondelles ou en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les navets 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.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 22 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes, et reprogrammez 10 mn de cuisson

Servez chaud.

Les livres brochés cookeo de JP



Pour des repas express et savoureux, optez pour les livres « **Recettes Cookeo pour la vie quotidienne** », offrant des idées pratiques et gourmandes à partager en famille ou entre amis. Lorsque les beaux jours arrivent, inspirez-vous de « **Recettes Cookeo pour les beaux jours** », qui propose des plats frais et légers, parfaits pour la saison estivale.

Si vous cherchez à concilier minceur et plaisir, découvrez nos **livres de recettes Cookeo minceur**. Ces guides sont remplis d'idées équilibrées et savoureuses, spécialement pensées pour

vous aider à atteindre vos objectifs sans renoncer à la gourmandise.

Enfin, personnalisez vos préparations avec le **carnet de recettes Cookeo à remplir**. Idéal pour noter vos propres recettes, ajuster les ingrédients et garder vos plats préférés à portée de main.

Avec cette collection, cuisinez au quotidien en toute simplicité et trouvez l'inspiration pour chaque occasion.

Pour plus d'informations ou commander cliquez sur les images

100 RECETTES



COOKEO

Mini Budget

Entrées, Plats, Pâtes, Riz,
Desserts & Minceur



J.P. ROUSSEAU

**100 recettes cookeo mini budget
(cliquez sur l'image pour plus
d'info)**

Découvrez 100 recettes Cookeo savoureuses, rapides et économiques pour régaler toute la famille sans exploser votre budget !

Que vous soyez débutant ou habitué du Cookeo, ce livre vous accompagne pas à pas avec des plats simples, variés et gourmands, prêts en un temps record.

Dans ce livre, vous trouverez :

- Entrées fraîches et originales pour débiter vos repas avec légèreté
- Pâtes et spaghettis savoureux, parfaits pour les soirs pressés
 - Recettes à base de riz parfumé, du salé au sucré
- Plats complets équilibrés et rassasiants pour toute la famille
- Recettes minceur pour garder la ligne sans se priver
 - ? Desserts gourmands pour finir sur une note sucrée
 - ? Des recettes à petit budget, avec des ingrédients simples et faciles à trouver



Régime méditerranéen

60 RECETTES COOKEO



J.P. ROUSSEAU



VOL 2



Régime méditerranéen

60 RECETTES COOKEO



J.P. ROUSSEAU



VOL 3



Régime méditerranéen

60 RECETTES COOKEO



J.P. ROUSSEAU



100 RECETTES COOKEO

Pour tous les jours



JP. ROUSSEAU



100 RECETTES COOKEO VOL 2

Pour tous les jours



JP. ROUSSEAU



100 recettes cookeo

Pour tous les jours

VOL 3



JP. ROUSSEAU



60 recettes cookeo minceur

POUR TOUS LES JOURS



JP. ROUSSEAU



60 recettes minceur cookeo

POUR LES BEAUX JOURS



JP. ROUSSEAU



60 recettes cookeo minceur

VOL 3



JP. ROUSSEAU



VOLUME 4



60 recettes cookeo minceur



Ebook PDF

J.P. ROUSSEAU

Mes Recettes au Cookeo



Carnet à remplir



**80 RECETTES
COOKEO** 

Pour les beaux jours



J.P. ROUSSEAU

50 Salades cookeo

POUR LES BEAUX JOURS



JP. ROUSSEAU



70 RECETTES COOKEO EXTRA CRISP



JP. ROUSSEAU

60 RECETTES



COOKEO

IG BAS



**Charge glycémique
basse**

J.P. ROUSSEAU

**Recettes Cookeo pour Tous les
Jours – Volume 3**



100 recettes cookeo

Pour tous les jours

VOL 3



J.P. ROUSSEAU

Recettes Cookeo pour Tous les Jours – Volume 3

Découvrez le Volume 3 de « Recettes Cookeo pour Tous les Jours » : un indispensable pour votre cuisine au quotidien !

Après les 2 premiers volumes, ce nouveau livre complète idéalement la série et s'adresse aux amateurs de cuisine saine, rapide et délicieuse. « **Recettes Cookeo pour Tous les Jours – Volume 3** » propose une multitude de recettes inédites, spécialement conçues pour une alimentation équilibrée et minceur sans sacrifier le plaisir.

Que vous cherchiez des idées pour des repas simples, des déjeuners légers ou des dîners gourmands, ce volume offre des solutions adaptées à toutes les envies et à toutes les saisons. Avec des instructions faciles à suivre, vous réaliserez des plats variés et savoureux en un rien de temps grâce à votre Cookeo.

Que vous soyez un adepte des précédents volumes ou que vous découvriez la série, ce troisième tome est un ajout indispensable pour enrichir votre répertoire de recettes et varier les plaisirs jour après jour.