

Riz boulettes farce recette cookeo



Riz boulettes farce recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

400 g de farce

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de boeuf

4 tomates

Ail semoule

Ciboulette déshydratée

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

Préparation

Confectionnez des boulettes avec la farce.

Coupez les tomates en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de farce

Saupoudrez de curry et d'ail semoule et de ciboulette.

Versez le riz dans la cuve.

Ajoutez les tomates en morceaux

Emiettez le cube de bouillon de boeuf.

Recouvrez d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

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 concentré de tomates. Mélangez.

Servez chaud

60 recettes cookeo minceur VOL 3 livre broché



60 recettes cookeo minceur VOL 3 livre broché

Découvrez le Volume 3 « Cookeo Minceur » – Un concentré de saveurs légères et de recettes équilibrées !

Ce livre de recettes spécialement conçu pour le Cookeo vous propose un large éventail de plats minceur, parfaits pour celles et ceux qui souhaitent allier plaisir et équilibre. Avec plus de 50 recettes savoureuses et faciles à réaliser, ce troisième volume est idéal pour varier les repas du quotidien

sans culpabilité. Chaque recette est minutieusement pensée pour offrir un nombre de calories réduit, et les points (PP et SP) sont calculés pour faciliter le suivi de votre programme minceur.

Exemples de recettes à faible teneur en calories et adaptées à toute la famille :

- Boulettes de légumes (290 CAL, 7 PP, 6 SP)
- Brocolis, maïs et carottes (85 CAL, 2 PP, 1 SP)
- Côtes de porc au cidre (260 CAL, 6 PP, 6 SP)
- Filet mignon bourguignon (320 CAL, 8 SP)
- Gratin de courgettes et parmesan (220 CAL, 5 SP)

Points forts de ce livre :

- Des recettes saines et appétissantes : savourez des plats comme le chou-fleur au chorizo, le flan Weight Watchers, et bien d'autres encore.
- Adapté à divers régimes : les valeurs en calories et les points WW facilitent le choix de plats équilibrés.
- Prêt en un rien de temps : des recettes rapides et simples, idéales pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps à passer en cuisine.
- POUR PLUS D'INFO OU COMMANDER [CLIQUER ICI](#)

Boulettes boeuf au riz
recette cookeo



Boulettes boeuf au riz recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

12 boulettes de bœuf

3 carottes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

Ail semoule

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Coupez les carottes en morceaux après les avoir épluchées

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de boulettes de boeuf

Saupoudrez de curry et d'ail semoule

Ajoutez les carottes le riz ,les champignons de Paris et les tomates pelées

Versez le vin blanc et émiettez le cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez les tomates pelées

Recouvrez d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

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 concentré de tomates, la moutarde Mélangez.

Servez chaud

Carnet de Recettes Cookeo à Remplir nouveau livre



Carnet de Recettes Cookeo à Remplir

– 100 Recettes à Créer et Personnaliser ou conserver

Nouveau sur Amazon pour plus d'informations ou commander
CLIQUEZ ICI

Ce carnet de recettes spécialement conçu pour votre Cookeo est l'outil parfait pour conserver et organiser vos meilleures créations culinaires. Vous pourrez y inscrire jusqu'à **100 recettes** de votre choix, en personnalisant chaque détail pour répondre à vos envies et besoins.

Fonctionnalités :

- **Nombre de parts** : Indiquez pour combien de personnes chaque recette est prévue.
- **Temps de préparation** : Notez le temps nécessaire pour préparer les ingrédients.
- **Temps de cuisson** : Ajoutez la durée exacte de cuisson dans votre Cookeo pour chaque plat.

Chaque page de recette est soigneusement structurée avec :

- **Ingrédients** (sur la gauche) : Un espace dédié pour lister tous les ingrédients nécessaires.
- **Étapes de préparation** (sur la droite) : Notez clairement chaque étape de la recette pour une préparation facile et rapide.

Que vous soyez débutant ou expert, ce carnet de recettes Cookeo deviendra votre compagnon idéal pour conserver vos meilleures idées, adapter les recettes à vos goûts et retrouver facilement vos plats préférés !



100 RECETTES COOKEO

Pour tous les jours



JP. ROUSSEAU

**Cookeo 10 en 1 le nouveau
cookeo**



Découvrez le Cookeo 10-en-1 : la révolution en cuisine signée Moulinex

Depuis sa sortie, le **Cookeo de Moulinex** s'est imposé comme l'un des incontournables de la cuisine moderne, facilitant la vie des familles pressées et des amateurs de recettes variées. Aujourd'hui, la marque française innove avec le tout nouveau **Cookeo 10-en-1**, une version encore plus polyvalente et intuitive de son multicuiseur phare.

Qu'est-ce qui rend le Cookeo 10-en-1 unique ?

Le Cookeo 10-en-1, comme son nom l'indique, est capable de réaliser 10 types de cuisson différents, rendant obsolète de nombreux autres appareils de cuisine. Avec lui, fini la multiplication des gadgets?! Ce multicuiseur sait tout faire, que vous souhaitiez mijoter, dorer, cuire à la vapeur, sous pression, ou encore réchauffer vos plats. Voici un aperçu de ses fonctionnalités principales :

1. **Cuisson sous pression** : pour cuire vos plats jusqu'à 5 fois plus rapidement qu'une cuisson traditionnelle.
2. **Dorage** : pour saisir viandes et légumes avant une cuisson lente, ou pour des recettes qui nécessitent un goût plus intense.
3. **Cuisson vapeur** : idéale pour préserver les vitamines et minéraux dans les légumes.
4. **Mijotage** : parfait pour les plats en sauce, qui

demandent une cuisson douce et longue.

5. **Réchauffage** : pour déguster un plat comme s'il venait d'être préparé.
6. **Maintien au chaud** : pour que votre repas reste prêt à être dégusté à tout moment.
7. **Cuisson lente basse température**: pour une préparation en douceur des recettes les plus délicates.
8. **Levée de pâte** : spécial pour les amateurs de pâtisseries et de douceurs maison.
9. **Sous vide**
10. **Yaourt**

Un design repensé et une interface encore plus intuitive

Avec son nouveau design moderne et compact, le **Cookeo 10-en-1** s'intègre parfaitement dans toutes les cuisines. Son écran digital intuitif permet de sélectionner facilement le mode de cuisson souhaité et de suivre les étapes de préparation. La navigation a été simplifiée pour une utilisation encore plus rapide et accessible. De plus, il est désormais possible de personnaliser certaines options de cuisson pour adapter les recettes à vos goûts.

Une bibliothèque de recettes enrichie

Moulinex a intégré dans son Cookeo 10-en-1 une sélection de **plus de 200 recettes préprogrammées**. Que vous soyez en quête d'une recette rapide ou d'un plat élaboré, vous trouverez forcément l'inspiration dans cette base de données. L'appareil propose même des suggestions de recettes en fonction des ingrédients dont vous disposez, une fonctionnalité idéale pour réduire le gaspillage alimentaire et cuisiner avec ce que vous avez sous la main.

Une cuisine saine et économique

Le Cookeo 10-en-1 permet de réaliser des plats équilibrés, avec peu de matières grasses et une maîtrise parfaite de la

cuisson. La cuisson vapeur, par exemple, conserve mieux les nutriments et les saveurs des aliments. De plus, l'option de cuisson sous pression réduit considérablement le temps passé en cuisine, ce qui se traduit également par une économie d'énergie non négligeable.

Pourquoi choisir le Cookeo 10-en-1 ?

En quelques points, voici ce qui fait du Cookeo 10-en-1 un choix judicieux pour toutes les familles et amateurs de cuisine :

- **Polyvalence exceptionnelle** : en un seul appareil, 10 types de cuisson différents.
- **Gain de temps et d'énergie** : les cuissons rapides et maîtrisées pour des plats délicieux en un minimum de temps.
- **Ergonomie et facilité d'utilisation** : une interface intuitive qui rend la cuisine accessible à tous.
- **Qualité Moulinex** : une marque française de confiance, reconnue pour sa durabilité et son innovation.

Le Cookeo 10-en-1 s'adresse à toutes celles et ceux qui cherchent un appareil polyvalent et intelligent pour préparer de bons petits plats sans passer des heures en cuisine. Que vous soyez novice ou cuisinier expérimenté, ce multicuiseur saura répondre à tous vos besoins, et même vous surprendre?!

Conclusion

Le **Cookeo 10-en-1 de Moulinex** est plus qu'un simple appareil électroménager : c'est un véritable assistant culinaire. Il incarne la promesse d'une cuisine simple, rapide, et gourmande, sans compromis sur la qualité ni sur les saveurs. Il ne vous reste plus qu'à l'essayer pour transformer votre quotidien en cuisine?!

Pour en savoir plus cliquez sur les images ci dessous



**Sauté de porc marengo au
cookeo**



Sauté de porc marengo au cookeo

Ingédients pour 4 personnes

800 g de sauté de porc

400 g de carottes

2 échalotes

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Concentré de tomates

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 ml d'eau

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez dans la cuve l'huile d'olive. Faites revenir les morceaux de sauté de porc .

Ajoutez les échalotes coupées en morceaux .

Ajoutez les carottes et les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance

Ajoutez 100 ml d'eau et 100ml de vin blanc.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

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

Servez chaud avec des pâtes par exemple.

**« 100 Recettes au Cookeo pour
Tous les Jours » : Votre
Nouveau livre de Cuisine !**



100 RECETTES COOKEO

Pour tous les jours



J.P. ROUSSEAU

« 100 Recettes au Cookeo pour Tous les Jours » :

Vous manquez de temps pour cuisiner ? Vous rêvez de préparer des repas délicieux et sains, sans passer des heures derrière les fourneaux ? Avec « 100 Recettes au Cookeo pour Tous les Jours », simplifiez-vous la vie et réveillez le chef qui sommeille en vous ! Que vous soyez débutant ou déjà adepte du Cookeo, ce livre est fait pour vous.

? Pourquoi choisir ce livre ? Dans ce livre, vous découvrirez des recettes simples, rapides et savoureuses, spécialement conçues pour le Cookeo, l'un des robots cuiseurs les plus populaires. Grâce à lui, dites adieu aux longues préparations et bonjour à des repas gourmands en un temps record ! Que vous ayez 10 minutes ou 30 minutes devant vous, vous trouverez toujours une recette adaptée à vos envies et à votre emploi du temps. Des plats de tous les jours, des repas pour impressionner vos invités ou des desserts gourmands : tout est là pour vous accompagner du petit-déjeuner au dîner.

100 RECETTES COOKEO POUR TOUS LESJOURS

<https://amzn.to/4eFVEbD>

MES AUTRES LIVRES

60 recettes minceur au Cookeo: des recettes minceur pour tous les jours <https://amzn.to/4d08eEl>

60 recettes minceur au Cookeo: des recettes minceur pour les beaux jours <https://amzn.to/4h0TVPB>

Recettes cookeo salades 50 recettes : 50 recettes cookeo de salades pour les beaux jours <https://amzn.to/3Y1puAd>

80 recettes Cookeo pour les beaux jours: Des recettes cookeo faciles et rapides pour les périodes chaudes <https://amzn.to/3Ymw30X>

3 recettes cookeo faciles pour débuter

3 recettes cookeo faciles pour débuter

Vous venez d'acquérir un Cookeo et vous êtes à la recherche de recettes simples et savoureuses pour le tester ? Nous avons ce qu'il vous faut ! Découvrez trois classiques de la cuisine française à réaliser facilement avec votre multicuiseur. Du **Bœuf Bourguignon** , de la **paëlla**, en passant par la **Choucroute garnie**, ces recettes sont parfaites pour vous lancer dans l'aventure du Cookeo. Prêts à épater vos convives avec des plats mijotés sans effort ? Suivez le guide ! Pour obtenir la description complète des recettes cliquez sur l'image .

BOEUF BOURGUIGNON

Pour d'autres versions suivez ce lien
[.http://sport-et-regime.com/boeuf-bourguignon-cookeo-5-fiches](http://sport-et-regime.com/boeuf-bourguignon-cookeo-5-fiches)

<https://sport-et-regime.com/courgettes-carbonara-cookeo/>



PAELLA WEIGHT WATCHERS



CHOUROUTE



Choucroute à ma façon recette cookeo



Choucroute à ma façon recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou

2 saucisses de Montbéliard

4 knaks d'Alsace

4 tranches de poitrine nature

4 pommes de terre

Graines de genièvre

Huile d'olive

100 g d'oignons

150 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'oignons pendant 1 mn.

Ajoutez le chou et faites revenir 2 mn.

Ajoutez les saucisses, la poitrine nature, les pommes de terre coupées en morceaux.

Poivrez et ajoutez les graines de genièvres.

Versez l'eau et le vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn .

Choucroute pommes de terre saucisses au cookeo



Choucroute pommes de terre saucisses au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de chou (de choucroute préparé) (environ 800 g de chou)

4 knackis

12 tranches de saucissons à l'ail

8 pommes de terre

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez la choucroute ,les pommes de terre ,les knackis,les tranches de saucissons à lail dans la cuve

Versez l'eau et le vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Servez chaud

Spaghettis steaks hachés paprika au cookeo



Spaghettis steaks hachés paprika au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

4 steaks hachés

2 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Paprika

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Découpez les steaks hachés en morceaux.

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de steaks hachés

Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Versez l'eau avec le cube de bouillon de légumes émietté afin

de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de paprika

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, la moutarde et la crème fraîche. Mélangez.

Servez chaud

5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories

Découvrez dans cet article 5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories . Vous pouvez en découvrir d'autres dans les livres de recettes cookeo minceur pour les beaux jours et pour tous les jours . Ces livres existent aussi au format kindle sur Amazon . Pour plus de renseignements cliquez sur les images des livres.

Pour obtenir la recette entière écrite cliquez sur l'image de la recette .



**Carottes bolognaise 240 calories 5
PP 6 SP**



**Filet mignon tomates .195 CALORIES
4 PP 4 SP**



**Saumon champignons 190 CALORIES 5
PP 5 SP**



**Blanquette poulet express 250
CALORIES 5 PP 1 SP**



Compote pommes ananas 135 CALORIES
3 PP 2 SP



60 recettes cookeo minceur

POUR TOUS LES JOURS



JP. ROUSSEAU



60 recettes minceur cookeo

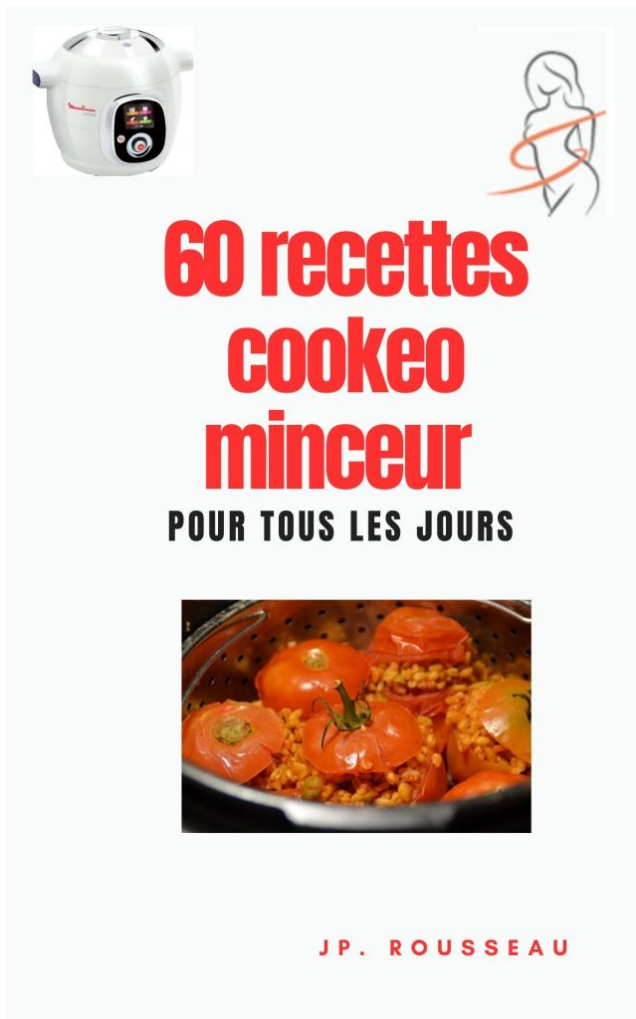
POUR LES BEAUX JOURS



J.P. ROUSSEAU

60 Recettes Minceur au Cookeo

: Un Livre et un Ebook



Pourquoi Choisir Nos Livres de Recettes Minceur au Cookeo ?

?? **60 recettes** adaptées à votre robot Cookeo : des entrées, plats complets et desserts pour varier les plaisirs.

?? **Faibles en calories et en SmartPoints** (selon la méthode Weight Watchers). Chaque recette est chiffrée pour vous permettre de maîtriser votre consommation calorique tout en profitant de repas délicieux.

?? **Rapidité et simplicité** : Des recettes prêtes en un rien de temps grâce à votre Cookeo. Parfait pour les personnes pressées ou pour ceux qui débutent en cuisine !

?? **Recettes variées** : Vous trouverez aussi bien des plats légers que des gourmandises sucrées, pour ne jamais vous

priver de saveurs tout en prenant soin de votre ligne.

?? **Accessibilité** : Disponibles en **version papier** et **ebook** sur **Amazon**, ces livres vous accompagnent partout, que vous préfériez tourner les pages ou consulter vos recettes sur tablette ou smartphone.

À Qui S'adresse Ce Livre ?

? **Pour les amateurs de cuisine saine** : Si vous aimez cuisiner rapidement tout en faisant attention à ce que vous mangez, ce livre est fait pour vous.

? **Pour ceux qui suivent le programme Weight Watchers** : Toutes les recettes sont calculées en **SmartPoints**, vous pouvez donc facilement les intégrer à votre plan alimentaire.

? **Pour les propriétaires d'un Cookeo** : Exploitez toutes les capacités de votre robot culinaire en préparant des repas minceur et savoureux en quelques minutes.

Un Aperçu de Ce Que Vous Trouverez Dans Ce Livre :

Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP.. 8
Boeuf Bourguignon 460 CALORIES 10 PP 12 SP.. 9
Bouillon de légumes poulet 160 CALORIES 3PP 2SP.. 11
Boulettes boeuf Bourguignonnes 285 CALORIES 8 SP.. 13
Boulgour viande hachée 212 CALORIES 6 PP 3 SP.. 15
Crevettes carottes tomates 150 CALORIES 3 PP 2 SP.. 16
Dinde aux 2 légumes 260 CALORIES 5 PP 2 SP.. 18
Endives béchamel 110 CALORIES 1 SP 3 PP.. 20
Epinards crémeux pommes de terre 170 CAL 4 SP.. 22
Escalopes dinde Stroganoff 300 CAL 7 PP 5 SP.. 24
Filet mignon au Boursin Calories : 180 4 PP 5 SP.. 26
Filets maquereaux citron express 185 CAL4 PP 0 SP.. 28
Flan poireaux fromage 166 CAL 4 PP 3 SP.. 30
Gratin carottes pommes de terre 330 CAL 7 PP 7 SP.. 32
Gratin poireaux vache qui rit 370 CAL 9 PP 9 SP.. 34
Haricots verts carbonara 285 CALORIES 7 PP 4 SP.. 36
Minestrone poireaux 140 CALORIES 3 PP 3 SP.. 38
Noix Saint Jacques light 185 CALORIES 5 PP 3 SP.. 40

Pâtes poulet petits pois 325 CALORIES 6 PP 5 SP.. 41
Pois-chiche merguez orientale 340 CAL 8 PP 6 SP.. 43
Pommes de terre tomates 215 calories 4 PP 5 SP.. 45
Pot au feu côtes de porc 275 CALORIES 5 PP 6 SP.. 46
Potée de légumes 160 CALORIES 3 PP 3 SP.. 48
Poulet au citron Calories 242 5 SP 5 PP.. 50
Poulet façon libanaise 225 CALORIES 5 PP 2 SP.. 52
Poulet pdt petits pois 200 CAL 4 PP 1 SP.. 54
Poulet yaourt 290 CALORIES 6 PP 3 SP.. 56
Ragoût crevettes CALORIES 130 3 PP 3 SP.. 58
Ratatouille express 130 CALORIES 3 PP 3 SP.. 60
Riz 3 légumes CALORIES 180 4 PP 3 SP.. 62
Riz brocolis mais 190 CALORIES 4 PP 4 SP.. 64
Riz carottes 200 CALORIES 5 PP 9 SP.. 66
Riz jambon poireaux 215 CALORIES 5 PP 7 SP.. 68
Riz moules gambas 320 CALORIES 6PP 8 SP.. 70
Riz cantonnais végé 260 CALORIES 5 PP 5 SP.. 72
Rôti boeuf moutarde ancienne 398 CAL 10 PP 12 SP.. 74
Saint Jacques poireaux 280 CALORIES 7 PP 7 SP.. 76
Salade petits pois asperges poulet 260 CAL 3 SP.. 78
Salade courgettes sauce soja 90 calories 2 SP.. 80
Salade tomates haricots maïs 220 CAL 5 PP 3 SP.. 82
Salade toute verte 80 CALORIES 2 PP 1 SP.. 84
Salsifis tomate 150 CALORIES 4 PP 2 SP.. 86
Sauté dinde carottes Calories 241 7 PP 8 SP.. 88
Soupe carottes pdt poireaux 135 CAL 3 PP 2 SP.. 90
Soupe de carottes poulet 200 CALORIES 4 PP 2 SP.. 92
Soupe jambon cru 185 CALORIES 4 PP 3 SP.. 94
Soupe paysanne 155 CALORIES 3 PP 3 SP.. 96
Soupe pommes de terre carottes 185 CAL 4 PP 3 SP.. 98
Soupe tomates 100 CALORIES 2 PP 1 SP.. 100
Spaghettis carbonara light 240 CALORIES 5 PP 7 SP.. 102
Soupe fraises menthe 90 CALORIES 2 PP 3 SP.. 106
Steaks hachés haricots verts 266 CAL 8 PP 13 SP.. 107
Steaks hachés 3 légumes 350 CALORIES 7 PP 7 SP.. 109
Terrine thon tomates 200 CALORIES 4 PP 3 SP.. 111
Tomates farcies blé olives 205 CALORIES 5 PP 4 SP.. 113

Tomates farcies viande hachée 150 CALS 3PP 3 SP.. 115

Trio de légumes au Boursin 86 CALORIES 2 PP 1 SP.. 117

Velouté champignons échalotes 220 CAL 5 PP 4 SP.. 119

Commandez Dès Maintenant en cliquant sur l'image !

Ne manquez pas l'opportunité de révolutionner votre manière de cuisiner avec votre Cookeo tout en vous régaland avec des plats légers et équilibrés. Ces livres sont disponibles **exclusivement sur Amazon.**



60 recettes cookeo minceur

POUR TOUS LES JOURS



J.P. ROUSSEAU

Cuisine Légère au Cookeo : Des Recettes Savoureuses et Faciles pour une Alimentation Saine



60 recettes minceur cookeo

POUR LES BEAUX JOURS



J.P. ROUSSEAU

Cuisine Légère au Cookeo

La cuisine légère est une tendance qui ne cesse de gagner en popularité, notamment auprès de ceux qui souhaitent adopter un mode de vie plus sain sans sacrifier le plaisir de manger. Et quoi de mieux pour réaliser des plats savoureux et équilibrés qu'un Cookeo ? Cet appareil multifonctionnel est un allié de choix pour concocter des repas rapides, délicieux et légers.

Dans cet article, nous vous proposons des idées de recettes et des astuces pour profiter pleinement de votre Cookeo tout en gardant une alimentation équilibrée.

Pourquoi Choisir le Cookeo pour une Cuisine Légère ?

Le Cookeo est un multicuiseur intelligent qui simplifie grandement la préparation des repas. Voici quelques raisons pour lesquelles il est idéal pour une cuisine légère :

1. **Gain de Temps** : Avec ses programmes automatiques, le Cookeo permet de cuisiner rapidement, réduisant ainsi le temps passé en cuisine.
2. **Cuisson Sans Matière Grasse** : Grâce à la cuisson vapeur et à pression, il est possible de cuisiner sans ajouter de graisses supplémentaires tout en conservant les nutriments des aliments.
3. **Polyvalence** : Le Cookeo permet de réaliser une multitude de recettes, des soupes aux plats principaux en passant par les desserts, tout en contrôlant les apports caloriques.
4. **Facilité d'Utilisation** : Avec ses instructions pas-à-pas, même les débutants peuvent réussir des plats légers et savoureux.

Recettes Légères à Réaliser avec le Cookeo

1. Poulet au Citron et Légumes Vapeur

Une recette simple et rafraîchissante, parfaite pour un déjeuner léger.

Ingrédients :

- 4 blancs de poulet
- 2 citrons (jus et zestes)
- 2 courgettes
- 4 carottes

- 1 brocoli
- Sel, poivre
- Herbes de Provence

Préparation :

1. Coupez les légumes en morceaux.
2. Assaisonnez les blancs de poulet avec le jus de citron, les zestes, le sel, le poivre et les herbes de Provence.
3. Placez les légumes dans le panier vapeur du Cookeo.
4. Ajoutez le poulet au-dessus des légumes.
5. Programmez le Cookeo en mode « Cuisson sous pression » pendant 10 minutes.
6. Servez chaud avec un filet de jus de citron supplémentaire.

2. Risotto de Quinoa aux Légumes

Un plat végétarien riche en protéines et en fibres.

Ingrédients :

- 200 g de quinoa
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 100 g de petits pois
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive en mode « Dorer ».
2. Ajoutez le poivron et la courgette coupés en dés, puis faites-les revenir quelques minutes.
3. Ajoutez le quinoa et mélangez bien.
4. Versez le bouillon de légumes, salez, poivrez.
5. Programmez le Cookeo en mode « Cuisson sous pression »

pendant 12 minutes.

6. Ajoutez les petits pois et laissez reposer 5 minutes avant de servir.

3. Soupe de Tomates et Basilic

Une soupe légère et parfumée, parfaite pour un dîner léger.

Ingrédients :

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic frais
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Émincez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir dans l'huile d'olive en mode « Dorer ».
2. Ajoutez les tomates coupées en morceaux et le bouillon de légumes.
3. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
4. Programmez le Cookeo en mode « Cuisson sous pression » pendant 10 minutes.
5. Mixez la soupe avec le basilic frais avant de servir.

Astuces pour une Cuisine Légère avec le Cookeo

- **Utilisez des Épices et des Herbes :** Pour rehausser le goût sans ajouter de calories, utilisez des épices et des herbes aromatiques.
- **Privilégiez la Cuisson Vapeur :** Cette méthode conserve mieux les nutriments des aliments et n'ajoute pas de matières grasses.
- **Choisissez des Ingrédients de Qualité :** Optez pour des légumes frais, des protéines maigres et des céréales complètes pour des repas équilibrés.

Le Cookeo est un outil formidable pour ceux qui cherchent à allier praticité et alimentation saine. En expérimentant avec des recettes légères, vous découvrirez qu'il est possible de manger sainement sans renoncer au plaisir de la cuisine. Alors, à vos Cookeo et bon appétit !

POUR COMMANDER CLIQUEZ SUR LA PHOTO



60 recettes minceur cookeo

POUR LES BEAUX JOURS



J.P. ROUSSEAU