

Les fiches cookeo minceur de JP PDF 2



Blanquette boudins blancs

Dinde aux légumes

Epinard crémeux

Pot au feu côtes de porc

Poulet citron

Poulet asperges

Riz cantonais végétal

Saint Jacques poireaux

Aubergines tomates

Filets maquereaux citron

Flan champignons

Salade riz asperges boursin

Salade betteraves moules

Noix de saint jacques express

Spaghettis fonds d'artichaut



Cookeo Recettes

Blanquette boudin blanc

Ingédients pour 4 personnes

3 boudins blancs/600 g de champignons de Paris frais ou congelés
100 ml de vin blanc/200 ml d'eau/1 cube de bouillon de bœuf/2
cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
Sel /Poivre/30 g de beurre/1 oignon



Préparation

Coupez les boudins blancs en tronçons
Coupez l'oignon en morceaux
Passez les champignons de Paris sous l'eau et émincez les si ce
sont des champignons frais.
Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un
cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve et faites revenir les oignons ,les
tronçons de boudin blanc. et les champignons
Versez le bouillon préparé. Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et la cuillère à soupe de
maïzena pour faire épaisir la sauce.

Quand la sauce à épaissi servez chaud



Dinde aux légumes 260 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de dinde
800 g de tomates
1 oignon
600 g de courgettes
1 cube de bouillon de bœuf
50 ml de vin blanc
100 ml d'eau
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.
Lavez et coupez les tomates en morceaux.
Lavez et coupez les courgettes en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposer les morceaux d'oignons dans la cuve. Faites dorer les morceaux d'oignons pendant 2 minutes.
Ajouter ensuite les morceaux d'escalope de dinde. Faites dorer 2 minutes.
Ajoutez ensuite les courgettes coupées en morceaux, les tomates. Faites dorer 2 minutes.
Salez et poivrez selon convenance.
Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d'eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.
Servez chaud



Epinards crémeux pommes de terre 170 CAL

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d'épinards congelés
400 g de pommes de terre
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de moutarde
200 ml d'eau
200 g de crème fraîche allégée
Sel
Poivre



Préparation

Epluchez, lavez les pommes de terre. Coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez les épinards et les pommes de terre.

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

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et redéposez les légumes dans la cuve et dans le cookeo.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde, mélangez et servez chaud



Pot au feu côtes de porc 275 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc
4 pommes de terre
400 g de carottes
200 g de poireaux
1 oignon
1 navet
100 ml de vin blanc
1 l d'eau
Thym déshydraté
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre



Préparation

Coupez les carottes, le navet en morceaux .
Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.
Epluchez, coupez, lavez les pommes de terre.
Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'oignons.
Ajoutez au bout de 2 mn les côtes de porc et faites-les dorer.
Ajoutez les carottes, le navet, les pommes de terre et les poireaux.
Versez un bouillon composé de 1 l d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.
Servez chaud



Poulet au citron Calories 242

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
2 citrons
100 g d'oignon congelés
1 cube de bouillon de volaille
200 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche



Préparation

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.

Ajoutez les champignons de Paris.

Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud



Poulet aux asperges 230 Calories

Ingédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet/20 ml de jus de citron
400 g d'asperges/2 cuillères à soupe d'huile d'olive
150 g de crème fraîche légère/200 ml d'eau



Préparation

Mélangez la crème fraîche et le jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre.
Pelez les asperges et passez les sous l'eau
Coupez les escalopes de poulet en morceaux
Versez l'huile dans la cuve du Cookeo, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.
Ajoutez les asperges.
Versez l'eau.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer

Versez à nouveau 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les asperges et les morceaux de poulet pendant 2 à 3 mn. Ajoutez la crème fraîche, mélangez et servez chaud.



Riz cantonnais végétal 260 CALORIES

Ingédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g de petits pois congelés
100 g de maïs
2 œufs
2 cuillères à soupe de sauce soja



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les petits pois et le maïs.

Ajoutez le riz.

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce soja et mélangez.

Repassez en mode dorer

Cassez les œufs dans la cuve sur l'ensemble des ingrédients et faites cuire les œufs.

Quand les œufs sont cuits servez chaud .



Saint Jacques poireaux 280 CALORIES

Ingédients pour 4 personnes

12 noix de Saint Jacques
800 g de poireaux
50 g de beurre
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à soupe de persil
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles
Rincez les Saint Jacques sous l'eau. Essuyez les Saint Jacques
Hachez le persil et l'ail séparément.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les poireaux dans la cuve. Faites dorer pendant 2 à 3 mn.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les poireaux. Rincez votre cuve et essuyer là.

Repassez en mode dorer et ajoutez les 50 g de beurre. Faites revenir les Saint Jacques 2 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et l'ail avec les poireaux.

Déposez les poireaux dans des assiettes. Déposez les Saint Jacques sur le lit de poireaux. Saupoudrez de persil haché.



Aubergines tomates

Ingédients pour 4 personnes

800 g d'aubergines (environ 2)
400 g de tomates
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petite boîte de concentré de tomates
1 oignon
Sel
Poivre
100 ml de vin blanc/200 ml d'eau
1 cuillère à café de sucre en poudre



Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté.
Coupez l'oignon en morceaux.
Passez les tomates et les aubergines sous l'eau.
Coupez les tomates et les aubergines en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.
Ajoutez les morceaux d'aubergines et les morceaux de tomates.
Versez votre bouillon.
Ajoutez la cuillère à café de sucre.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.



Filets maquereaux citron express 185 CAL



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de maquereaux

Papier sulfurisé

Sel /Poivre/ Persil déshydraté

200 ml d'eau /Jus de citron

Préparation

Déposez du papier sulfurisé dans le panier vapeur du cookeo

Déposez les filets de maquereaux dans le panier vapeur

Salez, poivrez

Saupoudrez de persil déshydraté

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un filet de citron et d'huile d'olive



Flan champignons carottes 170 CALORIES

Ingédients pour 4 personnes

400 g de carottes/200 g de champignons de Paris Congelés
2 œufs/25 g de Parmesan/1 échalote
400 ml d'eau
1 cube de bouillon de légumes
Ciboulette fraîche ou déshydratée
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation

Coupez les carottes et l'échalote en morceaux.
Dans un saladier battez les œufs avec le gruyère râpé.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'échalote.

Ajoutez ensuite les morceaux de carottes, les champignons.

Versez 400 ml d'eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, réservez quelques champignons puis mixez le contenu de la cuve.

Ajoutez le contenu mixé dans le saladier avec les œufs et le parmesan.

Mélangez.

Rincez la cuve puis redéposez la cuve dans le cookeo.

Versez 200 ml d'eau

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

Remplissez des ramequins avec l'ensemble de la préparation.

Déposez les champignons réservés dans les ramequins.

Posez les ramequins dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud



Salade moules betteraves 230 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves/300 g de moules décortiquées congelées cuites/1 yaourt nature
brassé/1 échalote/1 cuillère à soupe de vinaigre
4 cuillères à soupe d'huile/1 Cuillère soupe de moutarde/Persil déshydraté
/Sel /Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce.

Déposez dans un saladier la cuillère de Moutarde, de vinaigre, d'huile.

Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée. Egouttez et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placez le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.





Salade riz asperges Boursin 165 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz /12 petites asperges/3 cuillères à soupe de Boursin/1 cuillère à soupe de moutarde/2 brins de persil /Sel/ Poivre /20 petites tomates cerises /Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les asperges pendant une minute

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson du riz est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis placez le riz dans un saladier au frigo pendant 2h

Pendant que le riz refroidi mélanger le Boursin avec la cuillère à soupe de moutarde et le persil

Couper les tomates cerise en rondelles

Sortez le saladier du frigo ajoutez la préparation du Boursin et de la moutarde Mélangez, ajoutez ensuite les tomates cerises coupées en rondelles.

Mélanger à nouveau, salez et poivrez selon votre convenance. Replacez votre saladier au frigo servez froid





Spaghettis fonds d'artichaut 280 Calories



Ingrédients pour 4 personnes

2 à 3 gousses d'ail/250 g de spaghettis/200g de fond d'artichauts/40 ml de jus de citron

Eau pour recouvrir/60 g de parmesan(facultatif) /Quelques feuilles de persil

/Sel /Poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Hachez les gousses d'ail et le persil

Egouttez et passez sous l'eau les cœurs d'artichauts. Coupez-les en morceaux. Déposez pendant au moins 10 mn les spaghettis dans un récipient avec de l'eau pour les ramollir et ne pas avoir à les couper en 2 pour les mettre dans la cuve

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve faites revenir puis les morceaux de fonds d'artichauts. Ajoutez l'ail haché. Versez l'eau ;

Emiettez le cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisez par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez si nécessaire la cuve. Redéposez les ingrédients dans la cuve puis ajoutez le jus de citron Mélangez et servez chaud avec du parmesan éventuellement



Noix Saint Jacques express 185 CALORIES

Ingédients pour 4 personnes

600 g de noix de Saint Jacques
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g de crème fraîche
1 gousse d'ail
Persil
Sel
Poivre



Préparation

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez-les dans le sens de l'épaisseur.
Hachez l'ail et le persil.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en fonction dorer 3 mn. Salez, poivrez. Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud