

Les fiches cookeo minceur de JP PDF 1



Boeuf haché méditerranéen

Blanquette poulet express

Boulettes boeuf bourguignonnes

Bouillon de légumes poulet

Boulgour viande hachée

Carottes bolognaise

Chou blanc lardons

Compote pommes ananas

compote pommes orange

crevettes carottes tomates

Curry de légumes

Curry poulet

Escalope porc carottes

Filet mignon aux légumes

Filet mignon tomates

Gratin courgettes parmesan

Hachis indien

Noix de Saint Jacques express

Poivrons farcis merguez

Poulet 3 légumes

Salade piémontaise

Spaghettis asperges

Saumon champignons de Paris

Tomates farcies champignons



Boeuf haché méditerranéen 215 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

400 gr de bœuf haché

2 oignons

Gousses d'ail

200 g d'aubergine

300g de courgettes

Poivrons (3 couleurs différentes)

300 g de tomates en petits morceaux

200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

2 cuillères à café d'huile d'olive

Préparation

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les morceaux de poivron, les morceaux de courgettes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.





Boulettes boeuf Bourguignonnes 285 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf
300 g de carottes
100 g d'oignons
1 petite boîte de tomates pelées
1 cube de bouillon de bœuf
1 petite boîte de champignons de Paris
4 cuillères de Concentré de tomates
Sel
Poivre
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf.
Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.
Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.
Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix



Boulgour viande hachée 212 CALORIES

Ingédients pour 4 personnes

75 g de boulgour
2 échalotes /Persil
300 g de bœuf haché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

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 remplacez 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



Blanquette de poulet express 250 CALORIES

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



Bouillon de légumes poulet 160 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'escalopes de poulet
2 pommes de terre (100 g)
1 demi chou vert (500 g)
3 carottes (200g)
1 petite boîte de champignons de Paris ou 200 g de champignons frais
1 oignon
3 cuillères à soupe de sauce soja
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile
1 l d'eau
1 cube de bœuf



Préparation

Coupez le poulet en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux/
Passez les feuilles de chou vert sous l'eau puis coupez le chou vert en lamelles.
Coupez les carottes en bâtonnets.
Emincez les champignons de Paris s'il sont frais sinon égouttez la boîte de champignons de Paris.
Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau. Coupez-les en morceaux.
Préparez un bouillon avec 1 l d'eau, un cube de bouillon de bœuf émietté, 3 cuillères à soupe de sauce soja.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis les morceaux d'oignons.
Ajoutez ensuite les lamelles de chou, les bâtonnets de carottes ; les morceaux de pommes de terre, les champignons de Paris.
Versez le bouillon dans la cuve.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 12 mn
Servez chaud



Carottes bolognaïses 240 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de carottes
400 g de viande hachée
200 g d'oignons
1 petite boîte de concentré de tomates
2 cuillères à café de persil
1 petit verre de vin blanc
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel /Poivre



Préparation

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.
Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux.
Versez le verre de vin blanc, le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la



Cookeo Recettes

Chou blanc aux lardons 270 CAL 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou blanc
100 ml de vin blanc
1 oignon/200 g de lardons naturels
1 cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe d'huile
Sel/ Poivre
Quelques graines de genièvre

Préparation

Passez le chou blanc sous l'eau puis coupez le en lanières.
Coupez l'oignon en morceaux
Déposez les lanières de chou blanc dans la cuve.
Versez de l'eau pour recouvrir le chou.
Déposez un cube de bouillon de bœuf et quelques graines de genièvre
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et rincez- la.
Redéposez la cuve dans le cookeo puis passez en mode dorer.
Versez l'huile dans la cuve et déposez les lardons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 2 mn.

Quand les lardons sont bien dorés ajoutez le chou blanc cuit, versez le vin blanc et laissez revenir 5 bonnes minutes. Servez chaud





Compote pommes orange 165 CALORIES

Ingrédients

1 kg de pommes/1 orange/1 sachet de sucre vanillé/50 ml d'eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.

Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux.

Râpez quelques morceaux de zeste.

Déposez les morceaux de pommes et d'orange dans la cuve. Versez 50 ml.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture. Si vous utilisez des pots à confiture, vissez le couvercle et retournez les pots.

Saupoudrez de zeste d'orange. Laissez refroidir à l'air libre.





Crevettes carottes tomates 150 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de crevettes
1 cube de bouillon de légumes, de bœuf ou volailles
1 petite boîte de tomates pelées
1 oignon
2 cuillères à soupe d'huile
200 g de carottes
150 ml d'eau
3 g de curry
50 ml de vin blanc
Sel
Poivre



Préparation

Préparez un bouillon avec 150 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, 50 ml de vin blanc.

Décortiquez les crevettes.

Coupez l'oignon en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez les tomates pelées, les bâtonnets de carottes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez le bouillon préparé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn

Servez chaud avec des pâtes ou du riz.



Compote pommes ananas 135 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pommes
300 g d'ananas
30 g de sucre
50 ml d'eau



Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençant par les pommes puis les morceaux d'ananas.

Saupoudrez de sucre. Mélangez l'ensemble des ingrédients. Ajoutez les 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn.

Mixez les ingrédients et versez dans des ramequins ou un saladier



Curry de légumes 250 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon/3 courgettes/3 tomates/1 aubergine/3 pommes de terre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive /Sel /Poivre Curry/1 branche de persil/2 carottes/1 cube de bouillon de bœuf/50 ml de vin blanc/200 ml d'eau

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et rincez les sous l'eau. Lavez l'aubergine et les courgettes puis coupez-les en rondelles ou en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons. Ajoutez les morceaux de tomates au bout de 2 mn de fonction dorer

Ajoutez les courgettes et les morceaux d'aubergine et les pommes de terre. Ajoutez les carottes

Salez et poivrez

Saupoudrez de curry.

Versez 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Versez 50 ml de vin blanc.

Ajoutez le persil ciselé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud





Curry poulet 225 CALORIES



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet / 1 boîte de tomates pelées / 100 g d'oignon
100 ml de vin blanc / 100 ml d'eau
2 cuillères à café de curry / Herbes de Provence / Persil
1 petite boîte de concentré de tomates / Huile d'olive /
Poivre Sel

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez les escalopes de poulet coupées en morceaux.

Ajoutez la boîte de tomates pelées. Saupoudrez de curry, d'herbes de Provence et de Persil.

Versez le vin blanc et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez du concentré de tomates pour épaissir la sauce



Escalopes porc carottes 250 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc
400 g de carottes
1 oignon
50 ml de vin blanc
150 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre



Préparation

Coupez les carottes en rondelles
Coupez les escalopes e porc en morceaux
Coupez l'oignon en morceaux
Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les oignons et faites dorer 2 mn.
Ajoutez les morceaux de porc et faites dorer 2 mn.
Ajoutez les carottes, le persil, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Pour une viande bien tendre 15 mn.
Servez chaud.



Filet mignon aux légumes 230 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon
500 g de tomates
50 ml de vin blanc
150 ml d'eau
1 oignon
1 poivron
2 courgettes
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
Piment d'Espelette
Sel
Poivre



Préparation

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux.

Coupez les oignons et les gousses d'ail dégermées en morceaux

Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

Puis ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail et faites dorer .

Versez 150 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée les morceaux de tomates, de courgettes, de poivrons dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Servez chaud ensuite



Filet mignon tomates 195 CALORIES



Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (400 g) 4 tomates/1 petite boîte de champignons de Paris/
50 ml de vin blanc/50 ml d'eau/2 oignons/1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive /2 cuillères à soupe de moutarde
Sel /Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux.
Coupez les oignons en morceaux
Egouttez les champignons de Paris et rincez les

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé pendant 1 mn. Puis ajoutez les oignons et faites dorer pendant 1 mn.
Déposez dans la cuve les tomates coupées en morceaux et laissez revenir pendant 3 à 4 mn.
Ajoutez les champignons de Paris.
Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn
Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches.
Puis ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde dans la cuve.
Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve et mélangez
Servez chaud ensuite



Gratin courgettes parmesan 220 CALORIES

Ingédients pour 4 personnes

800 g de courgettes
100 g de crème fraîche
150 g d'allumettes ou de dés de jambon
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde
60 g de parmesan
200 ml d'eau



Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.
Dégermez la gousse d'ail et râpez-la.
Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'ail.
Ajoutez les morceaux de courgettes.
Versez 200 ml d'eau.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn
Préchauffez votre four à 200°
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.
Redéposez dans la cuve l'ail et les morceaux de courgettes, **et les dés de jambon**
Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.
Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.
Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four.
Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.
Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°



Hachis indien 210 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de steak haché ou de viande hachée à 5%

2 cuillères à café d'épices indiennes

1 cube de bouillon de poule dégraissé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

2 petits suisses à 0%

100 g de poivrons surgelés



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons (dans la version d'origine les oignons doivent être hachés.)

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez la viande hachée ou les steaks hachés, faites revenir 2 mn.

Ajoutez les poivrons.

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de poule émietté. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petits suisses et mélangez. Servez chaud



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



Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES

Ingédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet
2 courgettes
1 poivron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml d'eau
100 ml de vin blanc
2 tomates
1 oignon
Sel
Poivre



Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux. Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez la viande et faites-la revenir avec les oignons.

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix.



Poivrons farcis merguez 310 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

4 merguez
4 poivrons
2 tomates
50 g de gruyère râpé
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
Cumin
1 cuillère à soupe d'ail déshydraté
2 petits oignons



Préparation

Découpez ou les tomates en morceaux ainsi que les oignons
Découpez les merguez en rondelles.
Déposez les tomates et les morceaux d'oignons et les rondelles de merguez dans un saladier et ajoutez le gruyère râpé.
Salez et poivrez. Saupoudrez de cumin.
Mélangez l'ensemble.
Lavez et découpez un chapeau sur chaque poivron. Enlevez les pépins.
Garnissez les poivrons de l'ensemble de la préparation.
Refermez avec les chapeaux.
Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.
Déposez les poivrons farcis dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn
Servez chaud avec du riz ou des pâtes



Salade piémontaise légère 340 CALORIES

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

600 g de pommes de terre/4 tomates/200 g de dés de jambon
12 cornichons/1 yaourt nature/1 cuillère à soupe de moutarde
2 œufs/600 ml d'eau pour le cookeo/ Sel/ Poivre

Préparation

Coupez les tomates en morceaux.

Coupez les cornichons en rondelles

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

Déposez dans un saladier les morceaux de tomates, de cornichons, les dés de jambon.

Dans un bol versez le yaourt nature et la moutarde. Mélangez.

Placez la sauce yaourt moutarde et le saladier de tomates cornichons jambon dans le frigo.

Faites cuire 2 œufs dans une casserole. Ecalez les œufs quand ils sont froids coupez-les en morceaux et ajoutez aux tomates. (Vous pouvez faire cuire les œufs dans le cookeo avant de faire cuire les pommes de terre

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre. Déposez les dans un saladier puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez les pommes de terre du frigo puis ajouter les au reste des ingrédients.

Verser la sauce et mélangez.

Vous pouvez replacer au frigo pour plus de fraîcheur sinon consommez immédiatement.





Spaghettis asperges 310 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis/1 cube de bouillon de bœuf/ Paprika/1 petit verre de vin blanc/300 g d'asperges vertes en conserve/2 cuillères à soupe de crème fraîche/400 ml d'eau /Poivre

Préparation

Faites tremper les spaghettis dans de l'eau pendant 15 mn pour les ramollir puis déposez-les dans la cuve.

Versez le vin blanc et 400 ml d'eau avec un cube de bœuf émietté. Poivrez, saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée(s'il y a trop d'eau égouttez votre cuve) puis ajoutez la crème fraîche puis les asperges vertes coupées en morceaux.

Servez chaud





Saumon champignons de Paris 190 CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon/500 g de champignons de Paris/200 ml d'eau /Papier de cuisson Sel /Poivre/ Jus de citron

Préparation

Déposez dans le panier vapeur le saumon et les champignons de Paris.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Servez chaud avec du jus de citron ou si vous le souhaitez faites une sauce crème fraîche citron





Tomates farcies champignons 189 CALORIES

Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché
5 tomates
100 g d'oignons congelés
100 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
300 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel /Poivre

Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux
Evidez les tomates. Placez la chair des tomates, les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.
Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail et la viande hachée. Mélangez
Salez et poivrez.
Farcissez les tomates évidées. Placez-les dans la cuve.
Versez l'eau, le vin blanc et émiettez le cube de bouillon de bœuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn Servez chaud

