

Recette cookeo express : soupe de légumes



Vite Fait ,bien fait
pour cette soupe .Un jeu d'enfant que ce soit avec ou sans le cookeo.

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de légumes à soupe congelés

250 g de poireaux

1 cube de bouillon de bœuf

1250 ml d'eau

Préparation de cette recette cookeo

Ajoutez un à un les ingrédients puis passez en cuisson rapide 10 mn .

Mixez une fois la cuisson terminée.

Régime soupe aux choux : témoignage



Il y a quelques années j'ai eu l'occasion de tester le régime soupe aux choux. A l'époque je sautais souvent les repas du midi et du soir j'avais tendance à beaucoup trop manger pour compenser les manques de la journée. La conséquence fut que je prenais du

poids à la place d'en perdre. En discutant dans mon entourage, quelqu'un me proposa de tester ce régime. Ce dernier et d'une simplicité remarquable, il suffit de manger de la soupe aux choux à tous les repas et de suivre une semaine de menus. Ceux-ci sont composés principalement d'aliments riches en protéines et maigres (des fromages blancs, yaourts maigres, poissons et viandes maigres).

voici des exemples de menus :

« **Jour 1** : Soupe + :

Tous les fruits sont admis sauf les bananes, et pastèques.

Comme boisson, du thé non sucré, des jus de fruits non sucrés et/ou de l'eau.

Jour 2 : Soupe + :

Tous les légumes sont admis sauf le maïs, les pois et les haricots secs.

Attention: aucun fruit.

Jour 3 : Soupe + :

Fruits et légumes à volonté.

Jour 4 : Soupe+

Bananes et lait écrème.

Mangez jusqu'à trois bananes avec 1 litre de lait écrémé.

Jour 5 : Soupe + :

150 g. Bœuf et 3 à 5 tomates.

Jour 6 : Soupe + :

150 g de veau ou bœuf (ou poulet grillé mais absolument sans peau) et légumes à volonté.

Jour 7 : Soupe + :

Riz complet (une bonne portion), jus non sucrés et légumes à volonté. »

Cette méthode s'applique sur sept jours , car au-delà elle pourrait engendrer de nombreuses carences.

La perte de poids est effective (entre cinq et sept kilos) mais il n'est pas conseillé de poursuivre celle-ci plus de sept jours, il vaut mieux effectuer une pause d'une semaine.

Et pourquoi la soupe aux choux fait maigrir ?

Le chou stimule l'amincissement en régulant le métabolisme des sucres et des graisses. IL brûle plus de calories que vous en consommez.

La soupe est riche en fibres, minéraux et vitamines avec :

- Choux : riche en fibres, vitamine C et potassium
- Carottes: riches en fibres, vitamine A et bêta carotène
- Poivrons Verts: riches en vitamines A et C et en potassium
- Oignons: riches en potassium, protéines et fibres
- Tomates: riches en vitamines A et C, potassium et niacine
- Céleri: riche en fibres et potassium

Voilà sa recette :

- 4 éclats d'ail

Amazon.fr&amp;lt;/A&amp;gt;

Recette cuisine fitness: soupe de potiron à la crème



Avec cette recette cuisine fitness, découvrons un légume peu calorique, bon au goût et qui fournit à notre corps des anti-oxydants nécessaires pour lutter contre le vieillissement.

Temps de préparation : 15mn
cuisson : 20 mn

Temps de

Calories 222 **Protides** 5 g **Lipides** 17 g **Glucides** 10g

Ingrédients (4personnes) :

1 oignon

1cuillère à soupe de beurre

500 gr de potiron

2 carottes

1 litre de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Noix de muscade

Gingembre en poudre

Amandes effilées grillées et crème fraîche pour la décoration

Préparation

1° Eplucher puis hacher l'oignon. Le faire venir dans le beurre chaud. Laver et sécher le potiron, enlever les pépins et couper le potiron en dés. Laver et peler les carottes, puis les couper en dés. Ajoutez les dés de potirons et de carottes à l'oignon et laisser cuire à feu doux.

2° Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition, puis laisser cuire 15 minutes à feu doux.

3° Mouliner la soupe pour qu'elle soit onctueuse. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et le gingembre moulu. Garnir de crème fraîche, parsemer d'amande et servir.

Peut-être possédez vous une recette cuisine fitness à base de potiron ? N'hésitez pas à me la proposer.

Recette cuisine fitness : Gaspacho ou soupe froide

Widgets Amazon.fr

Recette cuisine fitness : Gaspacho ou soupe froide



Gaspacho ou soupe froide pour 4 personnes

Valeur calorique : 115

Ingrédients :

1 verre de jus de tomate

1 citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 concombre

2 tomates

1 oignon

1 poivron vert

1 tranche de pain de mie

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe d'aspartame

1 cuillère à soupe de basilic haché

1 gousse d'ail

Sel et poivre

Préparation

1° Dans un bol mixeur, placer le jus de tomate, le jus de citron, l'ail, l'aspartame, le basilic et l'huile d'olive, et mixer. Verser dans une soupière.

2° Découper en très petits dés le concombre, le poivron, les tomates épluchées et épépinées, ajouter le tout dans la soupière et rectifier l'assaisonnement.

3° Faire griller le pain de mie au four, ou le passer dans une poêle légèrement huilée, et le découper en dés.

4° Repartir le gaspacho dans des bols préalablement rafraichis, saupoudrer d'oignons émincés, de persil et de croutons

5° Vous pouvez préparer le gaspacho le matin et le conserver au réfrigérateur jusqu'au soir. Ajouter alors le persil et le pain au moment de servir

Cette soupe froide est très agréable l'été, servie en entrée pour remplacer la crudité du repas.



Tomates farcies riz recette cookeo



Tomates farcies riz recette cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz

5 tomates

300 g de viande hachée

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Persil

1 petit verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

1 oignon

Préparation

Découpez des chapeaux pour les tomates. Enlever la chair pour vider vos tomates.

Hachez l'oignon puis hachez la chair de tomates.

Mélangez dans un saladier la viande hachée avec l'oignon et la chair de tomates. Mélangez ;

Salez, poivrez, saupoudrez de persil.

Ajoutez la cuillère à soupe de concentré de tomates. Versez la moitié du verre de vin blanc et mélangez.

Garnissez vos tomates de l'ensemble de la préparation. Reposez les chapeaux.

Versez le riz dans la cuve. Déposez ensuite les tomates.

Versez l'eau et le reste du verre de vin blanc.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé

par 2)

Servez chaud

Escalopes de poulet aux 4 légumes recette cookeo



Ingrédients

400 g d'escalopes de poulet

100 g de champignons e Paris congelés

200 g de haricots verts congelés

400 g de pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc*

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Epluchez ,passez sous l'eau les pommes de terre et coupez les en morceaux .

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Faites dorer les morceaux d'escalope de poulet. Saupoudrez de curry

Ajoutez les champignons, les haricots ,les morceaux de pommes e terre et les petits pis dans la cuve.

Versez le bouillon préparé.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson

Rôti de porc riz tomates recette cookeo



Rôti de porc riz tomates recette cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

250 g de riz

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

Poivre

Sel

Préparation

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

Rincez le riz

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

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz et et les tomates pelées

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.
Mélangez

Servez chaud

Cuisses de dinde légumes

recette cookeo



Cuisses de dinde légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes.

1 cuisse de dinde

500 g de pommes de terre

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 navet

200 g de champignons de Paris congelés

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de volaille

Curry

Préparation

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

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

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

Epluchez passez sous l'eau les pommes de terre et coupez les en moveaux

Coupez l'oignon 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.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 25 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes, et

reprogrammez 7 mn de cuisson

Servez chaud.

Pâtes au chorizo recette cookeo



Pâtes chorizo crevettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de pâtes

120 g de chorizo

150 g d'oignons congelés

Eau pou recouvrir

2 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de tomates pelées

4 cuillères à café de concentré de tomates

Ingrédients pour 1 personne

70 g de pâtes

35 g de chorizo

50 g d'oignons congelés

Eau pour recouvrir

1 cuillère à soupe d'huile

1 cuillère à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez le chorizo en rondelles

Mode dorer

Déposez les les rondelles de chorizo et les morceaux d'oignons dans la cuve du cookeo

Versez l'eau (les pâtes doivent être recouvertes au ras)

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

Semoule poulet courgette recette cookeo 1 personne



Semoule poulet courgette recette cookeo

Ingrédients pour une personne

300 ml d'eau

50 g de semoule

50 g 'escalopes de poulet

1 courgette

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 Cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Ail semoule

Préparation

Préparez un bouillon avec 300 ml 'eau et un cube de bouillon de bœuf

Coupez la courgette en morceaux

Coupez le poulet en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve

Faites dorer les morceaux de poulet

Ajoutez les morceaux de courgettes

Saupoudrez de curry et d'ail semoule

Versez le bouillon préparé

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la semoule . Fermez le couvercle 2 à 3 mn

Ajoutez ensuite le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

« Carottiflette » recette cookeo



Carottiflette recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

3 pommes de terre

700 g de carottes

250 g de fromage à tartiflette

100 g de lardons nature

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

Curry

Préparation

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

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Découpez le fromage en tranches.

Mélangez dans un récipient la crème fraîche et la moutarde.

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

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve du cookeo

Saupoudrez les lardons de curry

Ajoutez les pommes de terre et les carottes dans la cuve

Versez le bouillon préparé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve (si nécessaire) et déposez les ingrédients dans un plat qui va au four et dans la cuve du cookeo

Ajoutez le mélange crème fraîche moutarde.

Ajoutez quelques morceaux de fromage et mélangez

Disposez sur le dessus des ingrédients les tranches de fromage

Mettez le plat dans la cuve du cookeo

Installez le couvercle extra crisp de cookeo . (ou utilisez un four)

Programmez 180 ° pendant 15 à 20 mn(surveillez de temps en temps la cuisson)

Servez chaud

2 top recettes cookeo pâtes carbo riz au lait



Riz au lait (sans projection) cookeo

Pour le sucre j'ai fait une version light ,vous pouvez doubler la dose si vous le souhaitez.

Ingrédients

500 ml de lait entier ou autre

150 g de riz rond

50 g de sucre (pour une version light) en poudre ou 100 g

1 sachet de sucre vanillé

2 œufs

2 Cuillères à soupe d'arôme vanille ou une gousse de vanille

1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

Eau

Préparation

Rincez le riz sous l'eau

Versez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 moins une minute

Quand la cuisson est terminée égouttez le riz et redéposez le riz dans la cuve et la cuve dans le Cookeo.

Mode dorer

Versez le lait **dans la cuve**. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé, l'arôme vanille, la fleur d'oranger et mélangez.

Portez à ébullition . Maintenez l'ébullition pendant 2 mn

Arrêtez le Cookeo.

Ajoutez les œufs, mélangez. Versez la préparation dans un saladier ou des ramequins

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo .

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lardons naturels ou fumés

100 g de crème fraîche

280 g de spaghettis

400 ml d'eau

2 jaunes d'œuf

100 g de gruyère râpé

Sel/ Poivre

Préparation au cookeo

Séparez les blancs des jaunes d'œuf.

Mode dorer

Faites revenir les lardons dans la cuve.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2

Salez et poivrez.

Versez 400 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud puis ajoutez la crème fraîche , les jaunes d'œuf et le gruyère râpé. Mélangez .

Servez chaud

Flan et poulet canja wwatchers au cookeo



Flan weight watchers cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 8 parts

3 œufs

15 g d'édulcorant

90 g de maïzena

750 ml de lait

2 cuillères à soupe d'extrait de vanille

Préparation

Battez les œufs dans un saladier avec l'édulcorant, l'arôme vanille et la maïzena diluée dans de l'eau

Faites préchauffer votre four à 180°.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Quand le lait commence à crépiter ajoutez le mélange œufs édulcorant maïzena, arôme vanille

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule sur du papier sulfurisé

Enfournez 35 à 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

Poulet canja weight watchers au cookeo

415 CALORIES 9 PP 8 SP

Une recette weight watchers au cookeo de poulet canja . Une Recette quelque peu modifiée. Mais qui au final présente moins de calories de SP et de PP et qui préserve toute sa saveur.

La recette originale se fait avec 1,2 kg de poulet moi j'ai remplacé par 600 g d'escalope de poulet.

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes

100 g d'oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d'escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faite dorer les oignons et les escalopes de poulet coupées en morceaux. Puis ajoutez les morceaux de jambon cru.

Ajoutez les rondelles de carottes, les rondelles de poireaux, les tomates coupées en morceaux ainsi que le navet coupé en morceaux.

Versez le riz et l'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

Boulettes de boeuf lentilles

recette cookeo



Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d'eau

1 poivron

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 800 ml d'eau, 100ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Rincez les lentilles.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile et faites revenir les morceaux de poivrons et les boulettes de boeuf

Saupoudrez de curry

Versez les lentilles dans la cuve

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 10mn

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

servez chaud.