

# Viande hachée sauce vin rouge cookeo



# Viande hachée sauce vin rouge cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

650 g de viande hachée(ou plus selon vos convives)

300 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de Concentré de tomates

100 l de vin rouge

200 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

### **Coupez les carottes en rondelles**

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin rouge et 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir la viande hachée. Ajoutez ensuite les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes.

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**

#### **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

---

# Crème dessert vanille cookeo



## Crème dessert vanille cookeo

### Ingrédients

1l de lait entier

55 g de maïzena diluée dans un peu d'eau

3 cuillères à soupe d'arôme vanille

200 ml de crème fraîche liquide

130 g de sucre en poudre ou édulcorant 15 g

### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Ajoutez l'arôme vanille, le sucre ou l'édulcorant.

Ajoutez la crème fraîche.

Ajoutez la maïzena.

Portez l'ensemble des ingrédients à ébullition.

Arrêtez votre cookeo quand le mélange a épaissi.

Versez la crème à la vanille dans des pots.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

---

## **Boeuf vin rouge légumes recette cookeo**



## **Boeuf vin rouge légumes recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

600 g de bœuf à Bourguignon

200 g de carottes

8 pommes de terre

100 ml de vin rouge

1 oignon

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 oignon

200 g de champignons de Paris

1 bouquet garni

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 gousse d'ail

Sel et poivre

### **Préparation**

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

Coupez les carottes en rondelles.

Lavez et émincez les champignons de Paris

Coupez l'oignon en morceaux.

Dégermez la gousse d'ail et râpez la gousse.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites revenir la viande.

Ajoutez les morceaux d'oignon et l'ail râpé.

Déposez le bouquet garni.

Versez 100 ml de vin rouge et 200 ml d'eau.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les carottes, les champignons

**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

---

## **Poulet ananas recette cookeo**



## **Poulet ananas recette cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de poulet

1 petite boîte d'ananas en morceaux

1 oignon

Curry

200 ml d'eau

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 pincée de piment d'Espelette

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez le poulet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les rondelles d'ananas en morceaux. (Conservez le jus)

Versez l'huile dans la cuve.

Faites dorer les morceaux d'escalopes de poulet quand l'huile est chaude.

Ajoutez les oignons et faites-les dorer également.

Ajoutez les morceaux d'ananas.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 MN

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

**Repassez en mode dorer.**

Ajoutez le jus de la boîte d'ananas.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez une pincée de piment d'Espelette.

Servez chaud

---

## **Gratin pommes de terre recette cookeo**



## **Gratin pommes de terre recette cookeo**

Une recette qui peut se réaliser sans cookeo ,c »est évident mais le Cookeo c'est mon ustensile préféré. Le temps de cuisson des légumes et plus rapide et je ne suis pas obligé



de surveiller la cuisson en permanence.

### **Ingédients pour 4 personnes**

250 de champignons

600 g de pommes de terre

100 g de crème fraîche

2 gousses d'ail

70 g de gruyère

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d'eau

200 ml de lait

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les champignons de Paris en morceaux

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Epluchez l'ail, dégermez et râpez les gousses.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir l'ail râpé.

Ajoutez les champignons et les morceaux de pommes de terre

Ajoutez les 300 ml d'eau dans la cuve

Sale et poivrez

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Déposez les champignons et les pommes de terre dans un plat qui va au four

Préchauffez le four à 200 °

Redéposez la cuve dans le cookeo et repassez en mode dorer.

Versez le lait dans la cuve quand le lait commence à bouillir ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Mélangez jusqu'à épaississement.

Versez la sauce épaissie sur les pommes de terre et les champignons.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 25 mn

---

# **Paupiettes poulet tomates cookeo**



# Paupiettes poulet tomates cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de poulet

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de concentré de tomates

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de champignons de Paris

Sel

Poivre

## Préparation

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux .

Egouttez les champignons et passez les sous l'eau.

Mode dorer

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

Ajoutez les paupiettes pour les faire dorer.

Ajoutez ensuite les champignons de Paris .

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn de cuisson .

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

Servez chaud .

---

# **Saucisses au chou vert recette cookeo**



## Saucisses au chou vert recette cookeo

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/8 pommes de terre/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d'eau/Sel et poivre/ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le chou en morceaux et lavez le

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

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le chou et les morceaux de pommes de terre.

Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

**Salez et poivrez selon votre convenance**

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 8 minutes

Servez chaud

---

# Gratin chou fleur style ww cookeo



## Gratin chou fleur style ww cookeo

**180 CALORIES 4 PP 5 SP**

Une recette cookeo de gratin inspirée d'une recette ww avec quelques légères modifications.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 chou-fleur ou 1KG de chou-fleur congelé

2 oignons

2 cuillères à soupe d'huile

250 ml de lait

70 g de gruyère râpé

25 g de féculé de maïs

Sel

Poivre

200 ml

### **Préparation**

Diluez la maïzena dans de l'eau

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez les fleurettes de chou-fleur dans le panier vapeur.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les fleurettes de chou-fleur dans un plat qui va au four.

### **Passez en mode dorer**

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

Versez le lait dans la cuve, ajoutez la maïzena pour faire épaissir.

Salez et poivrez.

Versez la béchamel obtenue sur les fleurettes de chou-fleur.

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez 25 mn à 200 °

Servez chaud

---

## Pot au feu recette cookeo



## Pot au feu recette cookeo

### Ingrédients

1,5 kg de viande à pot au feu

2 blancs de poireaux

8 pommes de terre

La moitié d'un chou vert

5 carottes

2 navets



1 oignon

50 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

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

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

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez les navets en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

Coupez la viande en morceaux.

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

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez l'eau et le vin blanc.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 40 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et 500 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous

pression.

Servez chaud.

---

## Tomates farcies ww cookeo ou sans



## Tomates farcies ww cookeo ou sans

**150 CALORIES 3PP 3 SP**

Une recette inspirée par une recette weight watchers. La préparation se fait au cookeo mais on peut faire sans le cookeo . Chacun fera comme il souhaite

### **Ingrédients pour 4 personnes**

8 tomates

300 g de viande hachée

150 g d'allumettes de poulet

Persil et ciboulette

1 oignon

Persil

1 cuillère à soupe de fromage blanc

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Lavez et ciselez le persil

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le haut des tomates pour faire un chapeau

Evidez les tomates . Récupérez la chair et coupez en morceaux .

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez la viande hachée et les allumettes de poulet.

Ajoutez la chair des tomates

Ajoutez la cuillère de fromage blanc , et le persil

Garnissez les tomates avec la préparation

Posez les chapeaux sur les tomates

Enfournez pour 20 mn à 200 °

---

# Gratin courgettes parmesan recette cookeo



## Gratin courgettes parmesan recette cookeo

**220 CALORIES 5 PP 5 SP**

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j'aime dans les gratins c'est le fait que l'on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu'en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

### **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.

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°

---

## **Gratin pommes de terre style WW**



## **Gratin pommes de terre style ww**

Recette originale

**Ingrédients pour 4 personnes : 5 SP / personne –**

- 700 g de pommes de terre
- 60 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'herbe de Provence
- 5 cuillères à soupe de lait écrémé

- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

**Préparation**                      **suivez**                      **le**                      **lien**  
<https://platetrecette.com/gratin-pommes-de-terre-parmesan-ww/>

**245 CALORIES 5 PP 6 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de pommes de terre

70 g de gruyère râpé

1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

50 ml de lait

Sel, poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

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

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre ;

Déposez les pommes de terre dans un plat qui va au four.

Versez le lait sur les pommes de terre.

Saupoudrez d'herbe de Provence et de gruyère râpé.

Enfournez 20 mn à 180° puis 10 mn de grill.

Servez chaud

---

## **Gratin courgettes aubergines cookeo**



## **Gratin courgettes aubergines cookeo**

Une recette qui se prépare au cookeo puis qui finit au four pour le gratin .

150 calories 5 SP 4 PP

### **Ingédients pour 4 personnes**

4 courgettes



1 aubergine

200 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

90 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les courgettes et l'aubergine en rondelles pas trop fines

Mélangez dans un bol le fromage blanc et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les rondelles de courgettes et d'aubergines dans la cuve .

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

Salez et poivrez.

Préchauffez votre four à 180°

### **Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les rondelles de courgettes et d'aubergines dans un plat qui va au four .

Versez le fromage blanc mélangé avec la moutarde sur les

légumes

Saupoudrez de gruyère et enfournez pour 15 mn à 180° puis 5 à 10 mn au grill.

---

## Flan weight watchers 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