

Boeuf champignons oignons cookeo



Boeuf champignons oignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande de bœuf

100 g d'oignons ou 2 oignons

400 g de champignons de Paris

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Lavez les champignons et coupez les en morceaux

Coupez les oignons en morceaux

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites revenir les oignons puis la viande de bœuf coupée en morceaux

Ajoutez les champignons de Paris

Versez un bouillon composé de 200 ml e vin blanc ,100 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Servez chaud

Gratin poireaux vache qui rit cookeo



Gratin poireaux vache qui rit cookeo

370 CALORIES 9 PP 9 SP

Voici un plat que j'ai réalisé pour une personne mais qui peut se réaliser pour 4 à 6 personnes

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux frais ou congelés

4 portions de vache qui rit

4 tranches de jambon blanc

100 g de gruyère

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles

Coupez le jambon blanc en morceaux

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de poireaux dans un plat qui va au four

.Ajoutez les portions de vache qui rit puis la crème fraîche et mélangez .

Ajoutez les morceaux de jambon .

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pour 10 mn à 210 degré puis 5 mn en position grill

Servez chaud

Tomates farcies cookeo style weight watchers



Tomates farcies cookeo style weight watchers

315 CALORIES 8 PP 5 SP NEW LIBERTE

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir

300 gr de viande hachée

150 gr de jambon blanc.

Sel, poivre,

Persil

Curry

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d'eau

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée et le jambon blanc que vous avez haché.

Ajoutez l'œuf et la crème fraîche .Mélangez

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.

Faites des chapeaux avec les tomates et evidez -les .

Garnissez les tomates de farce .

Déposez les tomates garnies dans la cuve puis versez 200 ml d'eau .

Si vous le souhaitez vous pouvez faire cuire du riz en même temps en déposant le riz dans la cuve avant de déposer les tomates. Il faudra alors mettre 400 ml d'eau au lieu de 200 ml

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn et servez chaud

Recette originale weight watchers Pour 4

Préparer la farce en mélangeant 300 gr de viande hachée et 150 gr de jambon blanc. Ajouter sel, poivre, épices, beaucoup de persil et de ciboulette, 1 gousse d'ail haché, 1 blanc d'œuf et 1 cuillerée à soupe de fromage blanc à 0%. Faire revenir légèrement la farce à la poêle.

Evidez les tomates et les remplir de farce.

Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo



Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo

220 CALORIES 5 PP 4 SP

Une recette weight watchers au départ , adaptée pour le cookeo. J'ai légèrement modifié les ingrédients . La recette originale préconise 16 échalotes et de la margarine que j'ai remplacée par de l'huile d'olive.

Ingrédients pour 4 personnes

6 échalotes

500 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 tranches de pain de campagne

Sel et poivre

Préparation

Epluchez les échalotes et coupez les en morceaux

Coupez les champignons en lamelles et passez les sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve gamset.net puis faites dorer les échalotes

Ajoutez les champignons au bout de 2 mn environ de fonction dorer

Versez un bouillon composé d'un litre d'eau et d'un cube de bouillon

de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée passez l'ensemble des ingrédients au mixeur

Ajoutez ensuite la crème et servez chaud

Blanquette de veau recette cookeo



Blanquette de veau recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de veau

1 cube de bouillon de bœuf

80 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

2 carottes

200 g de champignons de "Paris

1 oignon

200 ml d'eau

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

Jus de citron

Préparation

Coupez et lavez les champignons de Paris en lamelles ;

Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons pendant 2 mn puis ajoutez les morceaux de viande.

Ajoutez ensuite les champignons de Paris au bout de 4 mn.

Ajoutez les carottes.

Versez le vin blanc et un bouillon composé de 200 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. Versez le jus de citron

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le jaune d'œuf et mélangez.

Passez en mode dorer

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.

Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cuisson puis servez chaud

Escalopes dinde Stroganoff recette cookeo



Escalopes dinde Stroganoff recette cookeo

300 CALORIES 7 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

100 g d'oignons congelés ou frais

200 ml de vin blanc

250 g de champignons de Paris

Sel

Poivre

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de farine

1 cube de bouillon de Bœuf

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux, les oignons et les champignons de Paris s'ils sont frais

Mode dorer

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

Ajoutez la viande au bout de 2 mn

Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de champignons de Paris

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté. Ajoutez le verre de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée repassez **en fonction dorer**

Ajoutez la crème fraîche puis les 2 cuillères à soupe de farine (rajoutez des cuillères pour plus de consistance). Faites épaissir la sauce et servez chaud .

**Riz jambon poireaux recette
cookeo**



Riz jambon poireaux recette cookeo

215 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poireaux congelés ou frais

150 g de dés de jambon

280 g de riz

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Sel et Poivre

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez au bout de 2 minutes les dés de jambon et les poireaux

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Servez chaud

**Gratin fusillis poulet cookeo
weight watchers**



Gratin fusillis poulet cookeo weight watchers

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de fusillis ou tortis

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel et poivre

250 g d'escalope de poulet ou d'aiguillettes

50 g de chapelure

50 g de gruyère râpé

400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Préparation

Versez les fusillis dans la cuve

Ajoutez les morceaux de poulet

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Faites préchauffer votre four à 180° pendant la cuisson des pâtes .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez les ingrédients dans un plat qui va au four .

Saupoudrez de chapelure et de gruyère râpé

Enfourné 20 mn à 180°

Version originale weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de fusillis

60 cl lait écrémé

40 g farine

Sel et poivre

250 g blanc de poulet sans peau

50 g miettes de pain complet

Boulgour tomates recette cookeo



Boulgour tomates recette cookeo

360 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de boulgour

1 petite boîte de tomates pelées

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel et poivre

Préparation

Épluchez votre oignon en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez le boulgour dans la cuve puis les tomates pelées

Versez le vin blanc et l'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour / 2

Servez chaud

Haricots beurre champignons persillade cookeo



Haricots beurre champignons persillade cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de haricots beurre

400 g de champignons de Paris

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail

Quelques branches de persil

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Hachez le persil et les gousses d'ail pour en faire une persillade.

Déposez dans la cuve les haricots beurre et les champignons de Paris .

Versez 300 ml d'eau .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la préparation.

Passez en mode dorer

Versez l'huile d 'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude, versez la persillade puis faites revenir les haricots beurre , les champignons de Paris pendant environ 5 mn.

Servez chaud avec une viande, un poisson de votre choix.

Pâtes crème fraîche recette cookeo



Pâtes crème fraîche recette cookeo

150 CALORIES 3 PP 5 SP

Une recette cookeo simple pour la vie quotidienne. Une recette facile et rapide à réaliser .

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de pâtes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

2 cuillères

Sel et poivre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez votre oignon en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez les pâtes

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Ajoutez le verre de vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud

Farfalles tomates recette cookeo



Farfalles tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de farfalles

1 verre de vin blanc

1 petite boîte de concentré de tomate

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de crème fraîche

Un cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

400 millilitres d'eau

Préparation

Déposez les farfalles dans la cuve

Versez le verre de vin blanc et recouvrez d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates la crème fraîche et la moutarde .Salez et poivrez selon votre convenance

Rôti de porc lentilles cookeo



Rôti de porc lentilles cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

1 grosse boîte de lentilles

2 oignons ou 200 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

Huile d'olive

Poivre et sel

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf émietté

Préparation

Egoutter la boîte de lentilles

Coupez les oignons en morceaux s'ils sont frais

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les oignons et le rôti de porc

Recouvrez d'un bouillon composé de 200 ml d'eau , 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer un minimum de 40 minutes à 50 mn selon le poids de votre rôti

Quand la cuisson est terminée réservez votre rôti pour le couper en tranches

Repassez en Mode dorer

Ajouter les lentilles

Ajouter les deux cuillères à soupe de concentré de tomate mélanger

Ajoutez les tranches de rôti et laissez mijoter 5 minutes et servez chaud

Steaks hachés 3 légumes recette cookeo



Steaks hachés 3 légumes recette cookeo

350 CALORIES 7 PP 7 SP

Il existe des recettes simples et rapides à réaliser au cookeo ,cette recette en fait partie . Certains diront que la photo ne donne pas envie , c'est possible . Mais cette recette combine une viande (certes un peu grasse) des légumes verts et des féculents .En quelque sorte un équilibre du goût et alimentaire; Je vous laisse juge .

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

4 courgettes

2 aubergines

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 tomate

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les aubergines en morceaux.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les 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 pommes de terre, les courgettes, les tomates, les aubergines.

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

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

Servez chaud