

# Cluchili weight watchers cookeo



## Cluchili weight watchers cookeo

**340 CALORIES 6 PP 6 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 steaks hachés (400 g)

2 oignons émincés

400 g de haricots verts

1 petite boîte de tomates pelées

500 g de haricots rouges

200 ml d'eau

Epices à chili

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Emincez les oignons .

### **Mode dorer**

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons puis les morceaux de steaks que vous émiettez au fur et à mesure de la fonction dorer .

Ajoutez les haricots verts, les haricots rouges et les tomates pelées

Versez 200 ml d'eau .

Saupoudrez d'épices à chili.

### **Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn**

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

---

# Gratin carottes pommes de terre cookeo



## Gratin carottes pommes de terre cookeo

330 CALORIES 7 PP 7 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

700 gr de carottes

500 g de pommes de terre

100 g de gruyère râpé

Paprika

4 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

100 ml de lait

Sel poivre

600 ml d'eau

### **Préparation**

Dans un bol préparez 100 ml de lait ,100 ml de vin blanc,4 cuillères à soupe de crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le paprika et mélangez.

Déposez dans la cuve les rondelles de carottes et de pommes de terre  
Versez de l'eau dans la cuve pour recouvrir les ingrédients

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

Programmez 5 minutes

Préchauffez votre four à 180°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve

Placez les légumes dans un plat qui va au four

Versez le mélange crème fraîche lait paprika sel poivre et vin blanc

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez

**Faites cuire pendant 10 minutes** à 180 degré puis passer en position grill pendant 5 minutes à pleine puissance

Servir chaud

---

# Poulet yaourt recette cookeo



## Poulet yaourt recette cookeo

290 CALORIES 6 PP 3 SP (programme liberté)

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

le jus d'un citron

4 gousses d'ail

Quelques brins de persil

2 yaourts naturels

400 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

sel et poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d'ail  
Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes

Ajoutez les champignons de Paris

Versez 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**

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron

Mélangez et servez chaud

Pour une sauce plus épaisse vous pouvez épaissir avec de la maizena en repassant en mode dorer . Pour plus de détails contactez moi.

---

# Gratin poireaux pommes de terre cookeo



## Gratin poireaux pommes de terre cookeo

390 CALORIES 8 PP 9 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de poireaux coupés en rondelles

600 g de pommes de terre coupées en morceaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

400 ml d'eau d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

140 g de gruyère râpé

Sel et poivre

### **Préparation**

Préchauffez votre four à 180°

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

Lavez vos poireaux et coupez les en rondelles

Déposez dans la cuve les morceaux de poireaux et de pommes de terre

Versez le 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**

Programmer 3 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve, replacez dans la cuve les morceaux de poireaux et de pommes de terre .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez

Dans un plat qui va au four déposez l'ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère

### **AU FOUR**

Faites cuire l'ensemble de la préparation pendant 5 minutes à 180 degré

Passer en mode grill et laisser cuire entre 5 et 10 minutes

Servez chaud



---

# Gratin purée pommes de terre cookeo



Il est bien évident que le cookeo n'est pas un four mais il va me permettre de préparer les pommes de terre avant la cuisson finale au four . Certains le font dans une casserole ou un faitout moi je le fais au cookeo.

## Gratin purée pommes de terre cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre coupées en morceaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf sel et poivre

150 de gruyère râpé

Sel

Poivre

100 ml de lait

### **Préparation**

Préchauffez votre four à 180°

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

Déposez dans la cuve les morceaux de pommes de terre

Versez le 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**

Programmer 10 minutes

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve .

Remplacez dans la cuve les morceaux de pommes de terre ajoutez les 100 ml de lait

Ecrasez les pommes de terre avec un presse purée.

Ajoutez la crème fraîche.

Dans un plat qui va au four déposer l'ensemble la préparation saupoudrez de gruyère

Faites cuire l'ensemble de la préparation pendant 5 minutes à 180 degrés

Passer en mode grill et laisser cuire entre 5 et 10 minutes

Servez chaud

---

# Filet mignon Bourguignon cookeo



# Filet mignon bourguignon cookeo

320 CALORIES 7 PP 8 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 filet mignon (600 g)

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

200 g de carottes

2 cuillères à café de maizena dilué dans l'eau

200 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons, le filet mignon

Ajoutez les carottes et les champignons puis versez un bouillon composé de 200 ml de vin rouge ,200 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 réservez votre filet mignon et coupez votre filet mignon en tranches .

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères de maizena diluées dans de l'eau pour épaissir

la sauce.

Ajoutez les cuillères de concentré de tomates .

Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve puis laissez mijoter 2 mn .

Servez chaud

---

**Curry de légumes recette  
cookeo**



# Curry de légumes recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 4 SP

## 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

---

# Riz brocolis mais recette cookeo



# Riz brocolis mais recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP



## **Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de riz basmati

3 échalotes

150 g de maïs en conserve

10 bouquets de brocolis frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cube de bouillon de bœuf

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

## **Préparation**

Coupez les échalotes en morceaux

## **Mode dorer**

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

Ajoutez le riz .

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

Ajoutez les brocolis et le maïs .

Salez et poivrez . Saupoudrez de curry.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée servez chaud .

---

## **Côte de porc haricots verts cookeo**



## **Côte de porc haricots verts cookeo**

**275 CALORIES 6 PP 5 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 côtes de porc

800 g d'haricots verts

200 g d'oignons

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons pendant une minute

Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn

Saupoudrez de mélange 5 baies

Ajoutez les haricots verts.

Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn et fermez le couvercle

Egouttez l'ensemble de la préparation et dressez vos assiettes

Servez chaud

---

# Riz 3 légumes recette cookeo simple et rapide



## Riz 3 légumes recette cookeo

**CALORIES 180 4 PP 3 SP (programme liberté)**

**Ingrédients pour 4 personnes**

240 g de riz

1 courgette

1 aubergine

1 poivron rouge

1 échalote

Persil

Huile d'olive (3 cuillères à soupe)

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez la courgette en rondelles

Coupez l'aubergine en morceaux

Coupez l'échalote en morceaux également

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux d'échalote quand l'huile est chaude

Ajoutez le riz et versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes, de poivron et d'aubergine.

Salez poivrez . Saupoudrez de persil.

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par pour mon cas 12 mn divisées par 2 soit 6 m

Servez chaud quand la cuisson est terminée

---

# Blanquette poireaux weight watchers cookeo



## Blanquette poireaux weight watchers cookeo

125 CALORIES 3 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Persil frais ou déshydraté

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais

Séparez le jaune et le blanc d'œuf

### **Mode dorer**

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

Ajoutez les rondelles de poireaux.

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

Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil

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

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf . Mélangez et servez chaud.

---

# Spaghettis asperges recette cookeo



## Spaghettis asperges recette cookeo

170 CALORIES 3 PP 8 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de spaghettis

1 cube de bouillon de boeuf

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**

Coupez les spaghettis en 2 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 ajoutez la crème fraîche puis les asperges vertes coupées en morceaux.

Servez chaud

---

# Poulet aux 3 légumes recette cookeo



## Poulet aux 3 légumes recette cookeo

**206 CALORIES 4 PP 4 SP**

### **Ingrédients 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.

---

# Spaghettis Noix de Saint Jacques recette cookeo



# Spaghettis Noix de Saint Jacques recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Noix de Saint Jacques congelées

280 de spaghettis

30 g de beurre

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de jus de citron

Curcuma

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté

Sel

Poivre

600 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites fondre le beurre puis faites cuire les Noix de Saint Jacques. Ajoutez l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons et les spaghettis.

Salez, poivrez et saupoudrez de curcuma.

Versez de l'eau sur les ingrédients afin de les recouvrir.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mes spaghettis 4 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jus de citron

Servez chaud

Nom(obligatoire)

E-mail(obligatoire)

Site web

Message

Envoyer

Δ