

# Ravioli boursin une recette cookeo



## Ravioli boursin une recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de ravioli 4 fromages

4 cuillères à soupe de crème fraîche

3 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

poivre

## **Préparation**

Ajoutez dans la cuve les raviolis puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.

**Salez et poivrez .**

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn (temps indiqué sur le paquet divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et la crème fraîche

Servez chaud avec du gruyère râpé par exemple

---

# **Poulet entier herbes de Provence cookeo**



# Poulet entier herbes de Provence cookeo

## Ingrédients

1 poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de farine

1 sachet de papillotes Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

## Préparation

### Mode dorer

Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).

Salez poivrez selon votre convenance.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, 1 cube de bouillon de bœuf émietté et le contenu du sachet de papillotes d'herbes de Provence.

Versez ce bouillon dans la cuve

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer ,réservez votre poulet ,ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi redéposez votre poulet dans la cuve .

Servez chaud

---

# Veau marengo cookeo weight watchers



Veau marengo cookeo weight watchers 4PP 5 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

1 échalote

2 carottes (ou +)

1 Cuillère à café de margarine à 60 %

320 gr veau en morceaux

1 Cuillère à café de fond de veau

200 ml de vin blanc sec

200 ml d'eau

1 bouquet garni

1 Cuillère à soupe de maïzena

3 Cuillères à soupe de concentré de tomate

1 boîte de champignons de Paris (400 gr)

1 cuillère à café de persil haché

Sel, poivre

### **Préparation :**

#### **Mode dorer**

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande .

Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.

Saupoudrez de persil haché .

Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau .Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 18 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .

---

# **Menu équilibré cookeo JOUR 18**



## Menu équilibré cookeo JOUR 18

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés .Nous en sommes au 18 è jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo (en rouge)** et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette** .

### NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

### DEJEUNER

Salade haricots blancs

**Escalope moutarde cookeo**

Frites

Crème chocolat

Pain

**DINER**

Salade de concombre

**Risotto menthe citron cookeo**

Fromage

Brugnon

Pain

**DEJEUNER**

**Haricots blancs salade 200 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 grosse boîte de haricots blancs/ /1 cuillère à café de moutarde/3 cuillères à soupe d'huile d'olive/1cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/2 tomates



## **Préparation**

Egouttez et lavez les haricots blancs et déposez-les dans un saladier. Lavez et coupez les tomates, Ajoutez les dans le saladier.

Préparez une sauce vinaigrette avec 1 cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1cuillère à soupe de vinaigre, du sel, du poivre, 1 cuillère à café de paprika. Versez dans le saladier et mélangez . Placez au frigo pour servir frais

## **Escalopes à la moutarde 210 calories**



## **Frites 312 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

Frites (surgelé) : 400 g

### **Préparation :**

Sortir les frites du congélateur et suivre les indications inscrites sur l'emballage.

## **DINER**

### **Salade de concombre 200 calories**

#### **Ingrédients**

1 concombre/sel/poivre/jus de citron 200 ml /4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

#### **Préparation**

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l'aide d'une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

### **Risotto menthe citron 170calories**



---

# Gnocchis tomate Recette cookeo



## Gnocchis tomate Recette cookeo

### Ingrédients pour 5 personnes

750 g de gnocchis

1 cube de bouillon de bœuf

1 boîte de tomates concassées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

300 ml d'eau

### Préparation

Ajoutez dans la cuve les gnocchis, les tomates concassées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

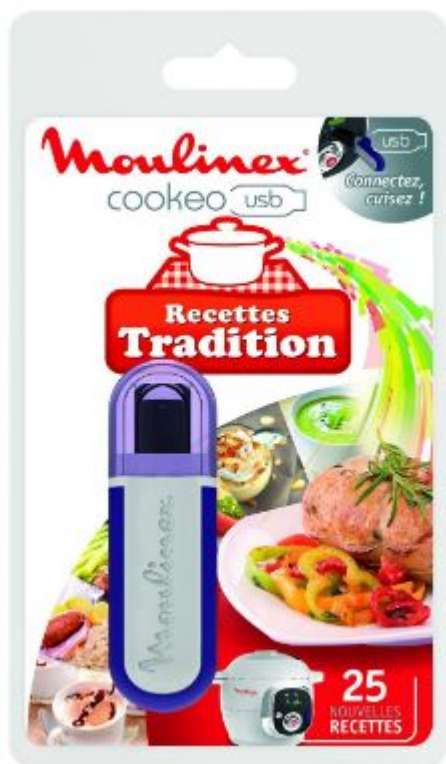
### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez une minute .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche . Servez chaud .

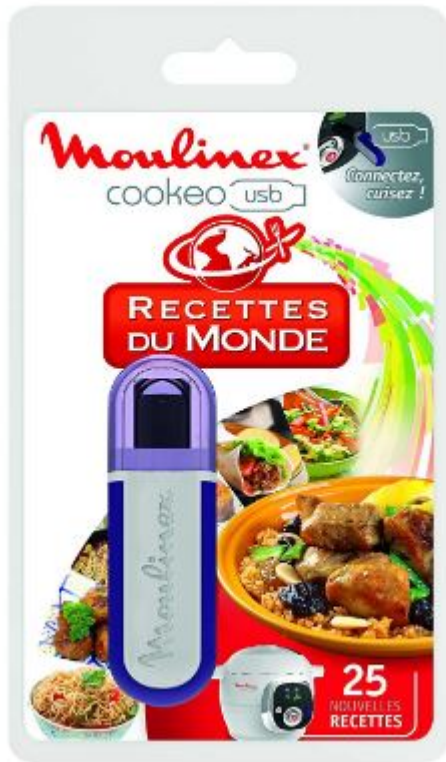
---

## **Idées cadeaux clés USB cookeo**



## • Idées cadeaux clés USB cookeo

- Clé USB de 25 recettes Tradition pour charger des recettes supplémentaires sur votre multicuiseur Cookeo USB CE7021
- 5 entrées : crème de brocolis, crème Dubarry, endives braisées sauce jambon...
- 17 plats : carbonade, choucroute, coq au vin rouge...
- 3 desserts : Compote de pommes bretonne, île flottante, poires Belle-Hélène





25 recettes tradition : – 7 entrées : Gaspacho aux crevettes • Terrine de poisson blanc au safran • Soupe tomate et citronnelle ... – 13 plats : Encornets à la méditerranéenne • Filet de lingue sauce aux coques • Hamburger végétarien • Saint-Jacques sauce au corail... – 5 desserts : Crème au lait d'amande et miel • Fraises en « chantilly » aux pommes • P..

**CLIQUEZ SUR LES IMAGES POUR ATTEINDRE LES PRODUITS**

---

**Torsettes carbonara cookeo :**

# toujours du plaisir



## Torsettes carbonara cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de torsettes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 jaune d'œuf

100 g d'oignons congelés

100 g de lardons nature

Sel

Poivre

300 ml d'eau

### Préparation

#### Mode dorer

Faites revenir les lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons .

Versez les torsettes dans la cuve et les 300 ml d'eau .



Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de torsettes divisé par 2 )

Quand la cuisson est terminée ajoutez un jaune d'œuf (séparé le blanc) et la crème fraîche

Servez chaud

---

## **Menu équilibré cookeo JOUR 17**



Menu

## équilibré cookeo JOUR 17

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés .Nous en sommes au 17 è jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo** et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette** .

### NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

### DEJEUNER

Salade de soja

**Steaks hachés moutarde**

**Quinoa**

Fromage

**Compote de pommes poires sans sucre ajouté**

Pain

**DINER**

Salade composée

**Roti porc aux brocolis**

**flan sans pâtes**

ananas

Fromage

Pain

**DEJEUNER**

**Salade de soja 305 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 petite boîte de pousse de soja/1 petite boîte de champignons de paris/1 tomate

1 cuillère à soupe d'huile de colza/ 1 cuillère à soupe de sauce soja/ sel /poivre

**Préparation**

Dans une poêle avec une cuillère à soupe l'huile de colza faites

revenir les pousses de soja et les champignons de paris que vous avez lavés et égouttés et ajoutez une cuillère à soupe de sauce soja .Lavez et coupez une tomate en morceaux Faites refroidir les champignons et les pousses de soja et mélangez avec les morceaux de tomates.

### **Steaks hachés moutarde 230 calories**



### **Quinoa 250 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

Quinoa : 260 g/Sel : 1 pincée/poivre

#### **Préparation :**

Rincez les graines de quinoa.

Dans une casserole, verser le quinoa et presque recouvrez d'eau et ajoutez une pincée de sel. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 15 min environ.

Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 15 min : le quinoa

sera plus aéré.

. Assaisonnez et accommodez à son goût.

Servir chaud.

### **Compote de pommes 68 calories**



4 pots ou **compote pommes poires cookeo**

### **DINER**

#### **Salade composée 150 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 boîte de maïs/4 tomates/250 g de riz/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

#### **Préparation**

Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Egouttez et rincez-le. Laissez refroidir

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Egouttez la boîte de maïs.  
Mélangez le riz, le maïs et les tomates

Préparez une vinaigrette

**Roti de porc aux brocolis 160 calories**



**Flan sans pâtes 250 calories**



---

**Porc moutarde weight watchers  
recette cookeo**



## **Porc moutarde weight watchers 6 PP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 tranches de rôti de porc

4 oignons

1 cuillère à café d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de câpres

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Découpez votre rôti en tranches.

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les tranches



de rôti puis les oignons .

Ajoutez les câpres, versez l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

**Cookeo**  
**Moulinex**

**Porc moutarde weight watchers 6 PP**



#### **Ingédients pour 4 personnes**

**4 tranches de rôti de porc**

**4 oignons**

**1 cuillère à café d'huile d'olive**

**4 cuillères à soupe de crème fraîche**

**1 cuillère à soupe de moutarde**

**1 cuillère à soupe de câpres**

**200 ml d'eau**

**Sel**

**Poivre**



#### **Préparation**

**Mode dorer**

**Découpez votre rôti en tranches.**

**Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les tranches de rôti puis les oignons .**

**Ajoutez les câpres, versez l'eau .**

**Salez et poivrez selon votre convenance.**

**Cuisson rapide ou sous pression**

**Programmez 5 mn**

**Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .**

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

---

# Steaks hachés vin rouge

## Recette cookeo

# Steaks hachés vin rouge

## Recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

100 g d'oignons

1 cuillère à soupe d'échalote semoule

200 ml d'eau

4 cuillères à café de concentré de tomates

1 verre de vin rouge

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe de crème fraîche

### Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les steaks hachés et les oignons .

Ajoutez l'échalote semoule .

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates et les cuillères de crème fraîche .

Mélangez et servez chaud



---

## **Menu cookeo équilibré JOUR 16**



Menu

## cookeo équilibré JOUR 16

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés .Nous en sommes au seizième jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo** et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette** .

### NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

### DEJEUNER

**Carottes râpées**

## **Œufs brouillés**

**Pâtes**

**Fromage**

**Abricots ou fruit de saison**

**Pain**

**DINER**

**Tomates farcies au concombre**

**Risotto de dés de lotte**

**Fromage blanc nature 100 g**

**Pomme ou fruit de saison**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Carottes râpées 150 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

Carottes : 2/Huile d'olive : 4 cuillères à soupe/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/1 citron /sel/poivre

**Préparation :**

Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le jus d'un citron, un peu de sel et de poivre.

Lavez, épluchez et râpez les carottes.

Mélanger dans un saladier les carottes râpées, la vinaigrette.

Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir bien frais.

### **Œufs Brouillés 170 calories**



### **Pâtes 240 calories**

260 g faites cuire selon les indications du paquet

DINER

### **Tomates farcies au concombre 142 calories**

#### **Ingrédients**

$\frac{1}{2}$  concombre/4 tomates/sel/poivre/2cuillères à soupe de crème fraîche/1 cuillère à soupe de jus de citron/1 cuillère à soupe de vinaigre.

#### **Préparation**

Epluchez et coupez la moitié du concombre en morceaux. Placez les morceaux dans un petit saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche, la cuillère de vinaigre et le jus de citron. Salez poivrez et mélangez.

Lavez les tomates et coupez le haut de la tomate pour en faire un chapeau. Creusez vos tomates et remplissez la tomate de la préparation de concombre. Refermez avec le chapeau puis placez au frigo.

Risotto de dés de lotte 250 calories



---

**Menu cookeo équilibré JOUR 15**



# Menu u cookeo équilibré JOUR 15

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés .Nous en sommes au quinzième jour .

Pour accéder aux recettes cookeo et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image** .

**NB**

Les recettes sont prévues pour 4 personnes.Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

## DEJEUNER

Artichauts sauce au thon

**Filet de poisson au curry**



## **Purée de pommes de terre**

Fromage blanc et confiture

Pain

## **DINER**

Pointes d'asperges à la crème

## **Pennes dinde citron**

Fromage

Nectarine ou fruit de saison

Pain

## **JOUR 15**

### **DEJEUNER**

### **Artichauts sauce au thon 130 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 boîte de fonds d'artichauts/1 boîte de thon au naturel/2 œufs/3 cuillères à soupe de crème fraîche/1 cuillère à soupe de moutarde/1 citron/sel/poivre/

#### **Préparation**

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn. Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler. Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un

mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraîche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.

Egouttez les fonds d'artichauts. Préparez la sauce au thon .Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

### **Filet de poisson au curry 180 calories**



### **Purée de pommes de terre 100 calories**

Faites chauffer de l'eau avec du lait et suivez les indications du paquet ou purée au cookeo



### **Fromage blanc et confiture 100 calories**

4 pots de fromage blanc et une cuillère de confiture à votre choix par personne

### **DINER**

### **Pointes d'asperge à la crème 110 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

2 petites de boîtes de pointes d'asperge/4 cuillères à soupe de crème fraîche/1 citron/sel/poivre

#### **Préparation**

Ouvrez et égouttez les boîtes de pointes d'asperge. Passez les pointes d'asperges sous l'eau. Préparez une sauce à la crème fraîche avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide, le jus d'un citron pressé, du sel et du poivre. Versez sur les pointes d'asperges

### **Pennes dinde citron 380 calories**



---

## **Semaine 1 et 2 menus cookeo équilibrés récapitulatif**



**Voici un récapitulatif des 14 premiers jours de menus cookeo équilibrés .Vous avez donc la semaine 1 et 2 menus cookeo équilibrés.**

**Bientôt le 15è jour .**

# Semaine 1 menus cookeo équilibrés

## tableau récapitulatif

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Salade de maïs</p> <p>Escalope dinde</p> <p>tomate</p> <p>Riz</p> <p>Fromage</p> <p>Nectarine</p> <p>Pain</p>	<p>Macédoine légumes</p> <p>Spaghettis bolognaise</p> <p>fromage</p> <p>Compote en pot ou cookeo</p> <p>Pain</p>	<p>Salade de chou</p> <p>courgettes bolognaise</p> <p>semoule (courgettes)</p> <p>Yaourt nature au miel</p> <p>Pain</p>	<p>Salade pois chiches</p> <p>Mincerettes de porc à la tomate</p> <p>blé</p> <p>crème</p> <p>dessert</p> <p>chocolat</p> <p>Abricots</p> <p>Pain</p>	<p>Tomates farcies au concombre</p> <p>Coquillettes saint agur cookeo</p> <p>Riz légumes</p> <p>Fromage</p> <p>Brugnon</p> <p>Pain</p>	<p>Salade champignons de Paris</p> <p>Thon</p> <p>tomates</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fromage</p> <p>Pomme</p> <p>Pain</p>	<p>Tomates en salade</p> <p>Fleurettes des de jambon</p> <p>Fromage</p> <p>Mangue</p> <p>Pain</p>
<p>Poireaux en vinaigrette</p> <p>Œufs brouillés aux champignons</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Banane</p> <p>Pain</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Risotto</p> <p>filet de sole</p> <p>Fromage</p> <p>Nectarine</p> <p>Pain</p>	<p>Salade de concombre</p> <p>Poulet paprika pdt</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Compote cookeo</p> <p>Pain</p>	<p>Soupe carottes cumin</p> <p>Spaghettis aux asperges</p> <p>Fromage</p> <p>Nectarine</p> <p>Pain</p>	<p>Salade d'endives aux noix</p> <p>Bœuf haché</p> <p>tomate</p> <p>pâtes</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Compote de fruits sans sucre ajouté</p> <p>Pain</p>	<p>Tomates et mâche</p> <p>Risotto saumon</p> <p>poireaux</p> <p>Petit-suisse nature sucré</p> <p>kiwi</p> <p>Pain</p>	<p>Betterave en salade</p> <p>Dinde</p> <p>citron</p> <p>basilic</p> <p>Fromage blanc nature sucré</p> <p>Pêche blanche</p> <p>Pain</p>

**JOUR 1            ICI**

**JOUR 2            ICI**

**JOUR 3            ICI**

**JOUR 4            ICI**

**JOUR 5            ICI**

**JOUR 6            ICI**

**JOUR 7            ICI**

## **Semaine 2 menus cookeo équilibrés**

<b>Jour 8</b>	<b>Jour 9</b>	<b>Jour 10</b>	<b>Jour 11</b>	<b>Jour 12</b>	<b>Jour 13</b>	<b>Jour 14</b>
Salade de cœurs de palmier Rôti de porc pommes de terre Flan au caramel pomme Pain	Melon Steaks hachés semoule et courgettes banane crème vanille cookeo Pain	Salade pois chiches tomates Œufs brouillés au champignons Épinards en branches et riz Fromage Abricot Pain	Salade Haricots blancs Dinde à la crème fraîche Haricots verts à la tomate Petit-suisse aromatisé pommes Pain	Salade de maïs et de tomates Steak de porc vin blanc cookeo Pommes de terre carottes Fromage Banane Pain	Radis à l'orange Roti porc printanière légumes Fromage blanc 100 g Compote de pommes sans sucre ajouté ou cookeo Pain	Salade haricots verts mais Spaghettis steaks hachés Fromage Fraises ou compote fraises cookeo Pain

Betteraves et champignons en salade <b>Paupiettes          de porc          tomates</b> Pâtes Nectarines Fromage Pain	Laitue Manon Saumon aux poireaux blé Fromage Orange Pain	Salade de salsifis <b>Emincés de          poulet</b> Semoule carottes Yaourt aux fruits Pain	Carottes au pamplemousse <b>Spaghettis          au citron</b> Fromage Nectarine  Pain	Pointes d'asperges <b>Tomates          farcies</b> riz Yaourt nature sucré Mangue 1/2 Pain	Artichauts vinaigrette <b>Moules aux          légumes</b> Riz Fromage Abricots Pain	Endives champignons <b>Saucisse chou fleur</b> Crème chocolat Fruit de saison Pain
---	---	--	---	--	---	--

Voilà le récapitulatif de la semaine 2 de menus cookeo équilibrés. Pour accéder aux menus il suffit de cliquer sur le jour souhaité en haut du tableau ou de cliquez sur

**JOUR 8**

**JOUR 9**

**JOUR 10**

**JOUR 11**

**JOUR 12**

**JOUR 13**

**JOUR 14**

**Les recettes en rouge sont des recettes qui peuvent être réalisées au cookeo.**



---

# Poulet cola cookeo weight watchers

## Poulet cola cookeo weight watchers



### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 citrons

150 ml de cola

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de gingembre moulu

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .

Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau

Ajoutez le gingembre et mélangez.

Versez le jus de citron .

Salez et poivrez .

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

Programmez 5 mn . Servez chaud .