

Recette cookeo : poireaux pommes de terre weight watchers à la crème



Poireaux pommes de terre weight watchers à la crème

Ingrédients pour 4 personnes

1 jaune d'œuf

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail coupées en morceaux

4 pommes de terre coupées en morceaux

400 g de poireaux congelés

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons ,l'ail ,

Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .

Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf.
(séparez le blanc du jaune)

Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

Recette cookeo rôti de porc pommes et cidre weight watchers



Recette cookeo rôti de porc pommes et cidre weight watchers

Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc

200 g de champignons de Paris congelés

3 pommes coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

330 ml de cidre

1 verre d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

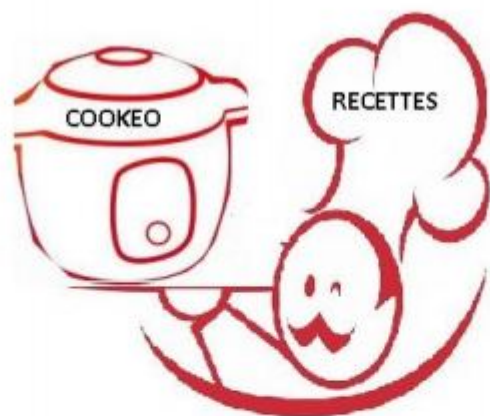
Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux.

Versez le cidre et le verre d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn. Servez chaud.



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo riz cantonnais une saveur du monde



Voici une recette cookeo riz
cantonnais inspirée de la clé
USB Moulinex recettes du monde .

Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)

3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)

Petits pois congelés 3 cuillères à soupe

150 g d'oignons congelés

3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites

3 cuillères à soupe de lardons

1 cuillère à soupe de sauce soja

3 cuillères à soupe de mais

3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)

500 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les oeufs en brouillade puis réservez-les.

Faites dorer les lardons puis les oignons.

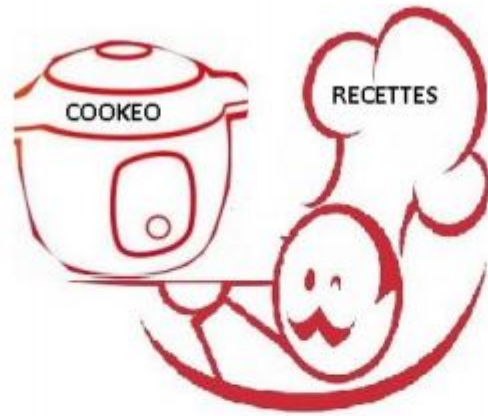
Ajoutez le mais, les crevettes, le riz.

Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.

Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .



1000 RECETTES COOKEO

Poulet au citron weight

watchers une recette au cookeo



Poulet au citron weight watchers

Préparation 10 mn

Cuisson 10 mn

Propoints

5 Calories 242 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

2 citrons

100 g d'oignon congelés

1 cube de bouillon de volaille

200 g de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.

Ajoutez les champignons de Paris.

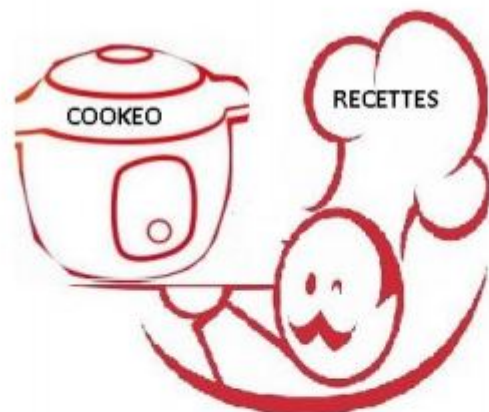
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

Mode cuisson rapide ou mode dorer

Programmez 10 mn

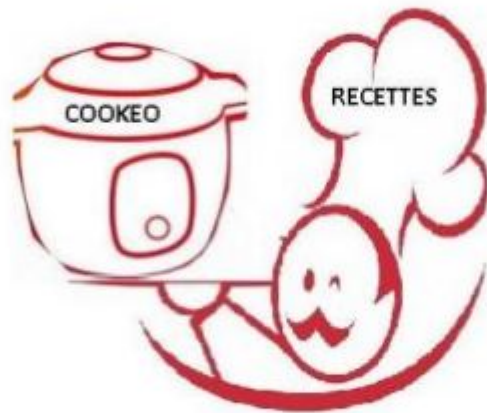
En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud

1000 RECETTE COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**160 recettes cookeo : les
vidéos de cookeo Recettes**



MES RECETTES COOKEO EN VIDEOS

Bonjour tout le monde vous trouverez ici les vidéos de cookeo Recettes . Elles sont au nombre de 160 d'autres sont à venir bien sûr.

Pour accéder aux vidéos il suffit de cliquer sur le titre de la vidéo .

LEGUMES

Carottes aux oignons

Carottes carbonara au cookeo

Crème chocolat express

Duos fleurette aux dés de jambon

Petits pois aux oignons

Préparation des pommes de terre

Cuisson du riz au cookeo sans le panier vapeur

Cuisson du riz avec programmation

Lentilles vertes du berry

Poireaux à la moutarde

Purée au Saint Agur et au cookeo

Riz cantonais une recette cookeo

DESSERTS

Crème chocolat au lait concentré

Crème légère au chocolat

Crème légère à la vanille

Confiture de fraises

Confiture de pommes

Compote pommes ananas

Compote pommes fraises

Compote pommes poires

Flan aux abricots

flan patissier sans pâte

Gâteau au yaourt une recette cookeo

Glace au Nutella

Pots de crème au chocolat

Riz au lait tentative réussie sans éclaboussures

Riz au lait

Riz au lait tentative réussie sans éclaboussures

Riz au lait au chocolat

Semoule au lait et à la vanille

VIANDES

A

Aiguillettes de canard aux échalotes

Blanquette de porc

Blanquette de sauté de porc

Boulettes de boeuf paprika et riz

BOULETTES BOEUF ET COQUILLETTES TOMATES

Boulettes de boeuf aux champignons

Boeuf Bourguignon maison

Boeuf carottes maison

BOEUF MODE

Boeuf moutarde

BOEUF AUX POIVRONS

chili con carne weight watchers

Colombo de sauté de porc

Coquillettes aux boulettes de boeuf

Coquillettes aux boulettes et poivrons

Coquillettes au poulet express

Coquillettes à la viande hachée

Coquillettes à la dinde

Coquillettes aux mincerettes de porc

Coquillettes poulet et Boursin weight watchers

Coquillettes sauce poireaux weight watchers

Coquillettes vache qui rit

coquillettes au Saint Agur

coquillettes carbonara weight watchers

COURGETTES BOLOGNAISE (style weight watchers)

couscous weight watchers

Côtes de porc sauce charcutière

Côtes de porc à la moutarde

Crepinettes curry

Crépinettes à la tomate

Cuisse de dinde à la moutarde

Emincés de poulet à la tomate style ww

Escalopes à la tomate

Escalope de poulet basquaise

Escalopes de dinde à la crème fraîche

Filet mignon au boursin weight watchers

Haché de boeuf méditerranéen wwatchers

PORC CURRY

Poulet paprika et pommes de terre

Poulet soja

Poulet aux cèpes

Cuisses de poulet au vin rouge

Cuisses de poulet aux champignons poulet

Lapin à la moutarde

Longe de porc à la moutarde

Longe de porc à la tomate

Longe de porc au curry

Longe de porc façon bourguignon

**Recette cookeo poulet basquaise weight
watcher**

Risotto porc curry

RISOTTO JAMBON

Riz bolognaise

Rôti de porc froid

Roti de porc et printanière de légumes

Rôti de boeuf à la moutarde

Roti de porc au cidre weight watchers

Rôti de porc au cidre

Rognons au vin rouge

Rôti de porc à la moutarde

Roti de porc (longe) pommes de terre

Rôti de porc froid

Rôti de boeuf à la moutarde

Rognons aux champignons

Rouelle de jambon de porc

Rouelle de porc moutarde

Spaghettis bolognaise maison

Saucisses chou-fleur

Saucisses de Toulouse à la tomate

Saucisses de Toulouse express

Sauté de porc moutarde coquillettes

Sauté porc tomate

Spaghettis bourguignonne

Spaghettis et steaks hachés moutarde

STEAKS HACHES SAUCE ROQUEFORT

Tomates farcies

Tomates farcies aux champignons wwatchers

Tomates farcies weight watchers au cookeo

POISSONS

Colombo de sole

Coquillettes au médaillon de saumon

Coquillettes au thon

Curry de limande et tomates

Crevettes au riz

Encornets à la tomate

Maquereaux à la moutarde

Médillons de saumon à la moutarde

Moules marinières

Moules à la tomate

Moules aux poireaux

Risotto de saumon aux poireaux

Risotto de colin à la crème fraîche

Risotto de filets de sole

Risotto de lotte

RISOTTO DE LA MER

ST Jacques au Chablis

Saint jacques aux poireaux

Saumon aux poireaux

SOUPES

Soupe de légumes express

Minestrone aux lentilles

TRUCS ET ASTUCES

Cuisson

Comment faire cuire des magrets de canard au cookeo

Cookeo : temps de cuisson des artichauts

Temps de cuisson du chou au cookeo

COMMENT CUIRE LES BETTERAVES AU COOKEO ?

Cookeo : temps de cuisson des aubergines

Temps de cuisson des carottes au cookeo

Cookeo : temps de cuisson des asperges

CUISSON DES SPAGHETTIS AU COOKEO

Cuisson des courgettes au cookeo

Cuisson des poireaux au cookeo

Cuisson des pâtes au cookeo

Comment faire cuire des penne (pâtes) au cookeo ?

TEMPS DE CUISSON CELERI RAVE

COOKEO : TEMPS DE CUISSON CELERI RAVE

Comment épaissir une sauce au cookeo ?

Sauce Roquefort au cookeo

Comment monter le panier vapeur du cookeo ?

Multicuisineur cookeo Moulinex : fonctions et description

La fonction de cuisson différée du Cookeo

COOKEO Moulinex : présentation et fonctions

Appli » Recette cookeo » à découvrir

Idées de recettes cookeo pour la fin d'année

Appli mon cookeo : potimarron et foie gras

Appli mon cookeo : potimarron et foie gras

Application mon cookeo : foie gras au confit de figue

Apli « mon cookeo » Ballotins de foie gras aux figues

Application mon cookeo : recette de MINISTRONE

Cookeo pour débutant : la fonction dorer

Cookeo pour débutant : la fonction réchauffer

Comment interrompre une cuisson au cookeo ?

COMMENT DEBLOQUER VOTRE COOKEO ?

Quel cookeo de Moulinex choisir ?

Comment télécharger un PDF sur google drive (depuis sport et

vie pratique)

1000 RECETTES COOKEO ICI

**Recette cookeo : blanquette
de dinde weight watchers**

Blanquette de dinde weight watchers au cookeo

Calories: 409 Kcal (1 part)

ProPoints: 11 (1 part)

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

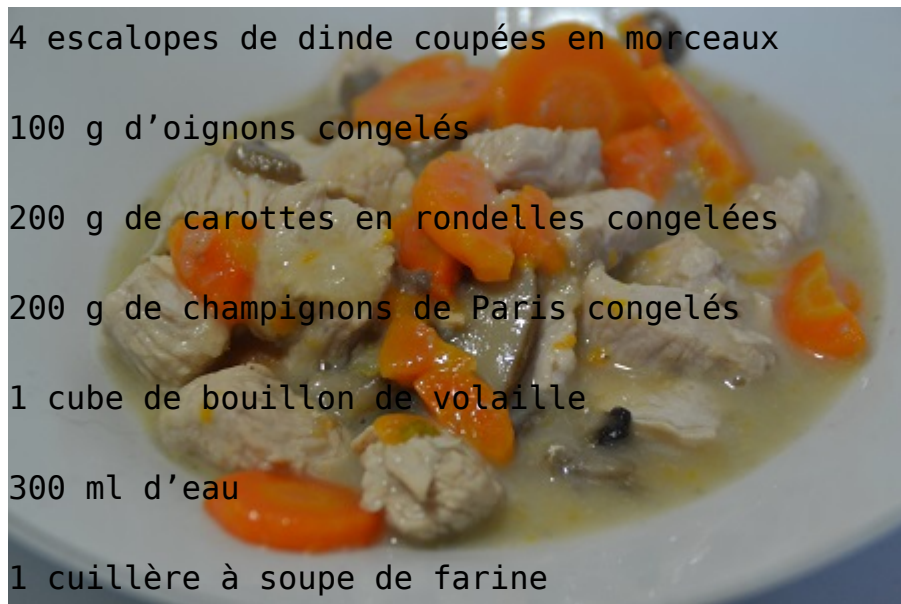
1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)



Préparation:

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les carottes, les champignons .

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez , poivrez.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce . Quand la sauce a épaissi servez chaud.

Recettes cookeo Sauté de porc coquillettes à la moutarde



Recettes

cookeo Sauté de porc à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de coquillettes

500 g de sauté de porc coupé en morceaux

Huile d'olive

Sel

Poivre

100 g d'oignons congelés

1 petit verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive .

Versez les coquillettes et le verre de vin blanc

Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).

En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

Cookeo
Moulinex

Sauté de porc coquillettes à la moutarde



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de coquillettes

500 g de sauté de porc coupé en morceaux

Huile d'olive

Sel

Poivre

100 g d'oignons congelés

1 petit verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive .

Versez les coquillettes et le verre de vin blanc

Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).

En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.



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

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

1000 RECETTES COOKEO ICI

Porc aigre doux weight watchers au cookeo

Cookeo
Moulinex

Porc à l'aigre doux weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de féculé

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

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Rouler les languettes de viande dans la féculé

Mode « Dorer » Verser l'huile dans la cuve, y faire dorer les languettes de viande, saler, poivrer et réserver

Faire dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajouter l'ail

Verser dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêter le mode « Dorer » Ajouter les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrer de coriandre ciselée

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

Porc à l'aigre doux cookeo 3 PP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Préparation de ce porc aigre doux :

Roulez les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve faites dorer les languettes de viande, salez, poivrez et réservez

Faites dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajoutez l'ail

Versez dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêtez le mode « Dorer » Ajoutez les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrez la cuisson – 6 minutes –

A moment de servir, saupoudrez de coriandre ciselée. Servez chaud.

One pot pasta poulet paprika au cookeo



One pot pasta poulet

Il est vrai que ce genre de recettes séduit le plus grand nombre car effectivement il suffit de mélanger tous les ingrédients et de passer en cuisson rapide ou sous pression . Ce cookeo nous permet de faire ce genre de recettes ,c'est du vite fait bien fait . Et que cela déplaie à certains les plats sont bons . Les puristes pourront toujours dire que rien ne vaut la cuisine traditionnelle. Certainement mais la cuisine traditionnelle est une cuisine où il faut avoir le temps . Pour ma part ma vie est trépidante et le temps de me poser aussi. Alors le cookeo me facilite la vie d'autant plus que je ne vis pas seul ,j'ai 3 merveilleux bambins enfin ils commencent à être grands et une femme merveilleuse qui travaille alors ...Vive le cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

250 g de penne

4 escalopes de poulet

2 tomates

1 cube de bouillon de bœuf

2 oignons

Huile d'olive

Paprika

Sel, poivre

200 g de courgettes congelées

1 verre de vin blanc

1 poivron rouge

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir le poulet et les oignons coupés en morceaux

Ajoutez le poivron rouge, les morceaux de tomates, les courgettes.

Versez les penne , le verre de vin blanc.

Recouvrez les ingrédients avec -600 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de paprika.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson .

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche en fin de cuisson .

Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP



Recette weight watchers au cookeo :

spaghettis aux asperges 9 PP

Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon

180 g de spaghettis

1 cube de bouillon de boeuf

Paprika

200 g d'asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)

200 g de champignons de Paris congelés

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris .

Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients).

Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2) .

En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche

Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

Servez chaud

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION COOKEO RECETTES ICI

**Saumon moules à la crème
fraîche : fiche idée recette
cookeo**



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon
2 cuillères à soupe de crème
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
100 g de moules cuites décortiquées congelées.
Huile d'olive
Sel
Poivre
1 verre de vin blanc
200 ml de fumet de poisson
Persil déshydraté

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

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

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon
2 cuillères à soupe de crème
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
100 g de moules cuites décortiquées congelées.
Huile d'olive
Sel
Poivre
1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

Préparation de ce saumon moules crème fraîche

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

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

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cet article (en cliquant sur PDF ou sur le bouton impromante en haut à droite de l'article)

Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers



Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers

Calories : 180 4 PP 5 SP

Voici une recette qui va certainement vous ravir. Très rapide et très simple à réaliser .

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de Boursin

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à café d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de maïzena

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le filet mignon avec de l'huile .

Réservez le filet mignon lorsqu'il est doré sur toutes ses faces.

Versez alors l'eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Redéposez le filet mignon dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez le en tranches pendant que vous épaissez la sauce avec 2 cuillères à café de maïzena. Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

Spaghettis bourguignonne cookeo : une recette sympa



Spaghettis bourguignonne cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

300 g de viande à bourguignon

200 g de carottes congelées

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 verre de vin rouge

300 ml d'eau

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.

Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.

Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)

Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.

Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghettis coupées en 2 avec 100 ml d'eau.

Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide. (temps de cuisson des spaghettis indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

920 RECETTES COOKEO ICI

Sauté de porc tomate : une recette cookeo



Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux

4 tomates

1 cube de bouillon de boeuf

100 d'oignons congelés

1 verre de vin blanc

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Huile d'olive

Sel et poivre

200 ml d'eau

Préparation de ce sauté de porc tomate

Mode dorer

Ajoutez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez le sauté de porc en morceaux .

Ajoutez les tomates ,le verre de vin blanc. Poivrez .Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez 200 ml d'eau ,ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 13 mn

En fin de cuisson ajoutez une 3è cuillères à soupe de concentré de tomates . Servez chaud .