

# 70 recettes cookeo en PDF publiées sur sport et vie pratique



Vous trouverez dans cet article un PDF de 70 recettes cookeo réalisé par l'administrateur de sport et vie pratique . L'ensemble des recettes sont simples et rapides à réaliser. Pas besoin d'être un grand cuisinier . On peut réaliser de véritables bonnes recettes avec le cookeo de Moulinex.

## Les 70 recettes cookeo sont classées par ordre alphabétique et par catégories

- les viandes
- les poissons
- les légumes
- les desserts
- les soupes
- les sauces

Pour télécharger le PDF cliquez [ICI](#) ou sur l'image .

Vous pouvez aussi télécharger le PDF 650 recettes [en cliquant ICI](#)

---

# Recette cookeo : coquillettes au poulet express



## Poulet express la recette

### Ingrédients pour 4 personnes

3 escalopes de dinde de poulet

400 g de coquillettes

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de moutarde

Poivre

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe de crème fraîche

## Préparation de ce poulet express

Allumer votre cookeo ,sélectionnez cuisson rapide. Ajouter l'ensemble des ingrédients dans la cuve en commençant par le poulet que vous avez coupé en morceaux ,les champignons ,le cube de bouillon de boeuf.

Ajouter 2 cuillères à soupe de moutarde,de l'eau et poivrer selon votre convenance.

Programmez 5 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle de votre cookeo ,mélangez et ajoutez les 2cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.

**Cookeo**  
**Moulinex**

Coquillettes au poulet express



### Ingrédients pour 4 personnes

3 escalopes de dinde de poulet

400 g de coquillettes

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de moutarde

Poivre

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe de crème fraîche



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

### Préparation

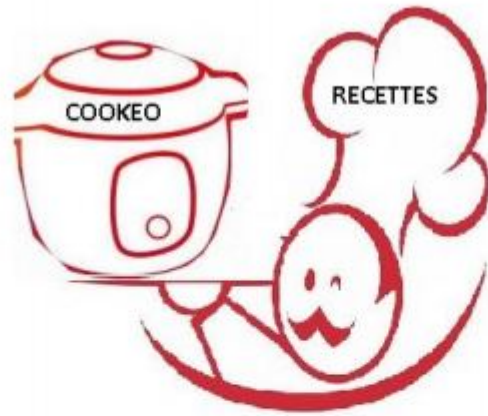
Allumer votre cookeo ,sélectionnez cuisson rapide. **Ajouter l'ensemble des ingrédients dans la cuve en commençant par le poulet que vous avez coupé en morceaux ,les champignons ,le cube de bouillon de boeuf.**

**Ajouter 2 cuillères à soupe de moutarde,de l'eau et poivrer selon votre convenance.**

**Programmez 5 mn de cuisson rapide.**

**Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle de votre cookeo ,mélangez et ajoutez les 2cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.**

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



## **1000 RECETTES COOKEO**

---

**Cuisse de dinde à la moutarde  
au cookeo**



# Ingrédients

## pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

1 verre de vin blanc

2 tomates

Paprika

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de moutarde

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

sel

poivre

moutarde



# Préparation de cette cuisse de dinde

En mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude versez les oignons pour les faire dorer .

Faites dorer ensuite la cuisse de dinde. Ajoutez les tomates coupées en quartier.

Versez de l'eau , le verre de vin blanc. Saupoudrez de paprika.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez .

Programmez la cuisson rapide 40 mn

Ajoutez les cuillères de moutarde et de crème fraîche

Découpez votre viande et servez chaud.

---

# Longe de porc et pommes de terre au cookeo



## Ingrédients

### **pour 4 personnes**

1 roti de longe de porc sans os ( 1 kg)

100 g d'oignons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

10 petites pommes de terre

1 verre de vin blanc

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de boeuf

### **Préparation de cette longe**

position Dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve, faites dorer le roti de porc sans os, réservez-la. Faites dorer les oignons. Puis ajoutez les champignons.

Versez le verre de vin blanc dans la cuve, ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de cuisson rapide

Ouvrez le cookeo, ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

code

Copier et coller ce code sur votre site éligible

[sport-et-regime.com](http://sport-et-regime.com)

---

# Porc curry : une recette couverte à découvrir



## Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

6 cuillères à soupe de crème fraîche

2 Cuillères à café de curry

1 cuillère à café de curcuma

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

## Préparation de ce porc curry

### « Mode dorer »

Faites chauffer de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les oignons et revenir la viande.

Versez 200 ml d'eau .Poivrez .

Ajoutez une cuillère à café de curcuma et 2 de curry. Ajoutez une pincée de gros sel.

### « Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression »

Programmez 10 mn de cuisson et fermez le couvercle.

Ouvrez le cookeo quand la cuisson est terminée pour incorporer les cuillères à soupe de crème fraîche.

Vous pouvez épaissir la sauce, il suffit de repasser en « mode dorer ou mijoter », ajoutez 2 cuillères à soupe de farine ou de maïzena et laissez épaissir la sauce.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

---

**Recette cookeo : boeuf**

# moutarde à essayer sans modération



Pour ce rôti de boeuf moutarde plusieurs possibilités nous sont offertes soit vous utilisez la fonction préprogrammée du cookeo pour le rôti de boeuf à la moutarde ou vous utilisez la fonction "dorer" puis cuisson rapide ou cuisson sous pression .

Dans la fonction déjà programmée vous n'avez qu'à suivre les indications pour l'autre solution il faut se débrouiller un peu plus . En clair une solution pour débutants et une autre pour les plus confirmés. En tout cas un vrai régal .

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 rôti de bœuf 800 g

250 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive



200 g d'oignons congelés

## Préparation de ce rôti de boeuf moutarde

Plusieurs possibilités pour cette recette soit vous utiliser la fonction préprogrammée du cookeo alors il faut procéder comme suit :

Allumez votre appareil . Sélectionnez “recette “puis” plat “puis “rôti de bœuf”. Précisez le nombre de personnes.

Versez de l'huile pendant le préchauffage de la cuve.

Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.

Sortez de la la fonction “dorer” puis .Commencez par versez le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

### Possibilité suivante

Sélectionnez la fonction “ **dorer**” ,versez de l'huile dans la cuve ,quand le préchauffage est terminé faites revenir les oignons et le roti de boeuf .

Ajoutez le vin blanc puis les 2 cuillères à soupe de moutarde. Salez et poivrez selon votre convenance

Passez en cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez selon le tableau

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 17 mn
500 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 17mn
600 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 19mn

700 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 19 mn
800 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 21 mn
900 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 21 mn
1 kg	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 22 mn

En utilisant cette solution , vous pouvez faire varier les temps de cuisson en fonction de vos goûts . Vous pouvez augmenter le temps de cuisson pour une viande plus cuite soit le diminuer pour une viande plus saignante.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

---

**Risotto de la mer : une  
recette coccia rapide et  
facile à réaliser**



Voici ici une recette cœco de risotto de la mer .Une Recette rapide à préparer. Il n'y a pas de fonction dorer à utiliser. C'est une recette idéale pour la fonction de programmation. Il vous suffit de mettre un à un les ingrédients puis de programmer la cuisson. Un jeu d'enfant non ?

## **Ingrédients pour 3 personnes**

300 g de moules congelées décortiquées

3 filets de poisson (de votre choix)

1 verre de vin blanc

180 g de riz

2 cuillères à soupe de Crème fraîche

2 cuillères à soupe de Moutarde

Sel

Poivre

Curry

# Préparation de ce risotto

Mettez les ingrédients un à un dans la cuve en commençant par le riz, les filets de poissons, les moules.

Versez le vin blanc dans la cuve. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Programmez la cuisson rapide ou cuisson sous pression 8 mn (ou temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle. Emiettez les filets de poisson puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez bien l'ensemble puis servez chaud.

---

**Recette cookeo : longe de porc au curry**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

Une longe de porc sans os 800 grammes

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

Poivre

200 g d'oignons congelés

curry

1 verre de vin blanc

2 cuillères de moutarde

Huile d'olive

## **Préparation de cette longe de porc**

**“fonction dorer”**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer la longe de porc

puis les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons et le cube de bouillon de boeuf puis le verre de vin blanc .Poivrez selon votre convenance ,saupoudrez de curry et mélangez ;

Verser de l'eau 300 millilitres

**“Mode cuisson rapide 1 heure”**

Réservez la longe pour la couper en tranches .

“Repassez en position dorer”

Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde ,puis 2 cuillères à soupe de fécule de maïs pour faire épaissir la sauce .

Quand la sauce a épaissi ,déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce

Servez chaud.

---

**MENU EQUILIBRE jour 1 : pour**

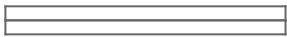


# bien manger



**MENU**

## **EQUILIBRE JOUR 1**



Les recettes sont prévues pour 4 personnes.

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

### **DEJEUNER**

**Salade de thon et carottes**

**Omelette à la tomate**

**Pâtes**

**Fromage**

**Nectarine**

**Pain**

## **DINER**

**Macédoine de légumes**

**Risotto saumon**

**Yaourt nature sucré**

**Pain**

# **MENU EQUILIBRE JOUR 1**

## **DEJEUNER**

**Salade de thon – carottes – endives**

### **Ingrédients**

200 g de carottes /2 endives/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/  
Poivre / Sel/1 boîte de thon au naturel/ 2 cuillères à soupe d'olive  
/2 cuillères à soupe de moutarde /50ml de jus de citron

### **Préparation**

Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 50 ml de citron. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Epluchez et coupez vos carottes en rondelles fines. Déposez les carottes et le thon dans une assiette.

Coupez vos endives en rondelles, mettez dans l'assiette avec le thon et les rondelles de carottes et versez la sauce moutarde dessus.

**Omelette à la tomate**



## **Ingrédients**

100 g d'oignons congelés / 4 tomates/ 8 œufs/ sel /poivre/ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

## **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Epluchez et coupez l'oignon en morceaux. Faites revenir dans une poêle les morceaux d'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Puis ajoutez les tomates et faites les cuire 5 mn.

Pendant ce temps cassez les œufs dans un saladier puis battez-les avec un fouet, salez et poivrez.

Versez les œufs sur les tomates et les oignons et faites cuire selon votre convenance.

## **Pâtes**

260 g. Porter à ébullition une casserole d'eau avec une pincée de sel puis versez les pâtes et faites les cuire selon les indications du paquet Egouttez et servez.

# DINER

## Macédoine de légumes



### Ingrédients

1 grosse boîte de macédoine/sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre

Egouttez et rincez la macédoine de légumes puis déposez- la dans un saladier.

### Préparation

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Versez la sauce sur la macédoine.

## Risotto de saumon



### Ingrédients

250 g de riz/200 g de crevettes décortiquées cuites/4 médaillons de

saumon/1 cube de bouillon de légumes/ Quelques branches de persil/ Sel poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Lavez le persil et coupez-le. Préparez un bouillon avec un litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Ajoutez le persil

Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Couvrez le riz avec le bouillon et laissez cuire 15 mn. Salez et poivrez.

Versez les crevettes cuites décortiquées ainsi que le médaillon de saumon dans la poêle .Poursuivez la cuisson pendant 15 m (jusqu' 'à l'absorption du bouillon) Servez chaud

---

## **Maquereaux à la moutarde au cookeo : un poisson sympa**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

6 filets de maquereaux

1 verre de vin blanc

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

Persil déshydraté

2 cuillères à soupe de crème fraîche

## **Préparation de ces maquereaux**

Versez 300 ml d'eau et le verre de vin blanc dans la cuve. Saupoudrez de persil.



Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde ,les 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez.

Plongez les oignons dans le bouillon. Disposez les filets dans la cuve.

Positionnez le cookeo en mode cuisson rapide 5 mn **.Servez chaud.**

---

## Recette cookeo: poulet paprika et pommes de terre



# Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

12 pommes de terre

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de paprika

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d'olive

## Préparation de ce poulet paprika

### mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux de viande.

Saupoudrez de paprika ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre.Salez et poivrez.

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

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Cuisson rapide 25 mn .

Pour épaissir la sauce repassez en fonction dorer et ajoutez une cuillère de fécule de maïs.Laissez mijoter quelques **minutes**.

---

# Dinde à la crème fraîche une recette cookeo



265 CALORIES 6 PP 6 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

4 cuillères à soupe de crème fraîche

3 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

## Préparation de ces escalopes de dinde

mode dorer

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

Ajoutez les escalopes de dinde coupées en morceaux .

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf. Salez et poivrez .

Incorporez la crème fraîche et mélangez. Passez en mode cuisson rapide pour 12 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez 3 cuillères à soupe de farine pour faire épaissir la **sauce**.

---

## Recette cookeo : minestrone

# aux lentilles



## Ingrédients

**pour 4 personnes.**

100 g de mini penne de blé complet

1 cube de bouillon de boeuf

200 g de carottes congelées

400 g de lentilles préparées égouttées

1 échalote

2 gousses d'ail coupées en morceaux

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Huile d'olive

1 litre d'eau

Sel et poivre

# Préparation de ce minestrone

mode dorer

Versez l'huile d'olive et faites revenir l'ail et l'échalotes coupés en morceaux. Ajoutez les carottes puis les lentilles.

Ajoutez la boîte de tomates pelées ,écrasez un peu les tomates puis poivrez. Emiettez le cube de bouillon de boeuf,ajoutez les penne et versez 1 litre d'eau .

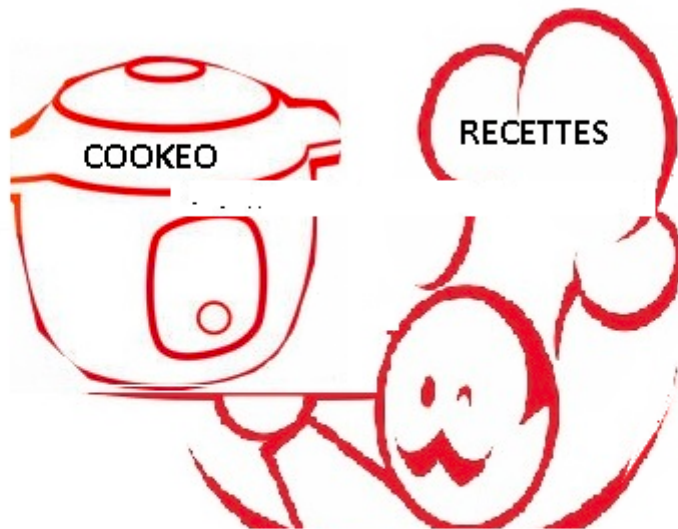
Ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates.

Programmez la cuisson **rapide** 6 mn .

---

**340 recettes cookeo partagées  
ou publiées sur Cookeo  
Recettes (MISE A JOUR  
16/10/18)**





## **340 recettes cookeo partagées ou publiées sur COOKEO RECETTES**

Bonjour tout le monde,

Voici la mise à jour des recettes cookeo partagées sur ma page . Nous atteignons les 340 recettes et il y en aura d'autres .

MERCI pour votre confiance et votre participation

Pour atteindre les recettes cliquez sur les titres

## **BOEUF**

Boeuf bourguignon au cidre

Boeuf carottes maison

Recette Bœuf

bourguignon cookeo

Bœuf Forestier WW

Boeuf à la moutarde

**Boulettes**

**légumes recette**

**cookeo express**

**Boulettes boeuf**

**Bourguignones**

**recette cookeo**

Boeuf façon

carbonnade flamande

Boeuf Stroganoff

Bœuf bourguignon à la tomate

Boeuf Bourguignon

revisité

Boeuf moutarde

Boulettes de viande à la menthe

Boulettes à la menthe

Boulettes de boeuf et

coquillettes aux

poivrons |

Chili con carne

Coquillettes aux

boulettes de boeuf

**Escalope**

**moutarde cookeo**

Hachis parmentier au

boeuf mijoté

Langue de bœuf aux

légumes

Lentilles bolognaise

au chorizo WW

Pâtes ax boulettes

Pot au feu

Roti de boeuf à la

moutarde

**Rôti boeuf**

**champignons**

**Spaghettis**

**steaks hachés**

**tomates cookeo**

Steak haché poêlé au

Saint Nectaire

**Steaks hachés**

**moutarde**

**recette cookeo**

Steaks hachés au

Roquefort

Steak haché, pommes

de terre

**Tomates farcies**

**champignons**

**style weight**

**watchers**

**Recettes cookeo**

**tomates farcies**

**weight watchers**

Temps de cuisson du

boeuf au cookeo

## **AGNEAU**

Agneau aux légumes  
verts

Agneau aux légumes  
verts

Tajine d'agneau

Temps de cuisson de  
l'agneau au cookeo

# **BOEUF**

**Boeuf bourguignon au cidre**

**Boeuf carottes maison**

**Recette Bœuf bourguignon cookeo**

**Bœuf Forestier WW**

**Boeuf à la moutarde**

**Boulettes légumes recette cookeo  
express**

**Boulettes boeuf Bourguignonnes  
recette cookeo**

**Boeuf façon carbonnade flamande**

**Boeuf Stroganoff**

**Bœuf bourguignon à la tomate**

**Boeuf Bourguignon revisité**

**Boeuf moutarde**

**Boulettes de viande à la menthe**

**Boulettes à la menthe**

**Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons |**

**Chili con carne**

**Coquillettes aux boulettes de boeuf**

**Escalope moutarde cookeo**

**Hachis parmentier au boeuf mijoté**

**Langue de bœuf aux légumes**

**Lentilles bolognaise au chorizo WW**

**Pâtes ax boulettes**

**Pot au feu**

**Roti de boeuf à la moutarde**

**Rôti boeuf champignons**

**Spaghettis steaks hachés tomates  
cookeo**

**Steak haché poêlé au Saint Nectaire**

**Steaks hachés moutarde recette  
cookeo**

**Steaks hachés au Roquefort**

**Steak haché, pommes de terre**

**Tomates farcies champignons style  
weight watchers**

# **Recettes cookeo tomates farcies weight watchers**

**Temps de cuisson du boeuf au cookeo**

## **CANARD**

**Cuisse de canard au miel**

**Cuisses de canard et pommes de terre**

**Magrets de canard aux pêches**

## **Magret de canard et carottes au miel**

### **GIBIERS**

**Terrine de Sanglier**

## **LEGUMES**

**Aubergines à la tomate**

**Blé à la sauce tomate**

**Blé et petits légumes**

**Carottes aux oignons**

**Champignons farcis jambon et boursin**

**Chevreflette**

**Choux fleurs bolognaise**

**Chou rouge caramélisé aux pommes**

**Cocottes de légumes**

**Cocottes de légumes**

**Courgettes au boursin WW**

**Courgettes à la menthe**

**Courgettes bolognaise**

**Crème de brocolis |**

**Choux fleur crème Dubarry**

Endives braisées

Endives et pommes de terre au jambon

**Écrasé de pomme de terre courgette au chèvre**

**Fusillis Roquefort**

**Crème de carottes**

**Gnocchis au curry**

**Gaspacho de concombre**

**Gnocchis au poivron rouge et chèvre –**

**Jardinière de légumes d'hiver**

**Jardinière de légumes**

**Lasagnes à la farces aux légumes**

**Lasagnes 3 fromages**

**Lentilles vertes du Berry**

**Ratatouille piment d'Espelette  
weight watchers**

## **OEUFS**

**Oeufs cocotte jambon Boursin**

**Oeufs brouillés cookeo**

**Patatas bravas rapide**

**Pâtes à la crème basilic**

**Petits pois aux oignons**

**Purée de patate douce navet et vache qui rit –**

**Purée de pomme de terre et betterave**

**Purée pomme de terre et courge**

**Purée**

**Purée herbes citron cookeo fiche  
diététique**

**Pommes de terre moutarde**

**Pommes de terre sauce cheddar**

**Purée de carottes, panais et pommes de terre**

**Ratatouille provençale WW**

**Risotto poireau boursin**

**Riz avec programmation**

## **Spaghettis citron cookeo**

**Saute de champignons à la tomate à la poêle ou au cookeo**

**Tartiflette**

**Temps de cuisson des haricots verts**

**Salade d'aubergine à l'échalote**

**Temps de cuisson des lentilles**

**Temps de cuisson des asperges**

**Temps de cuisson des légumes au cookeo**

**Temps de cuisson des endives au cookeo**

**Torsades aux petits légumes**

**Trio de poivrons en sauce WW**

**Velouté d'endives au bleu**



# **VOLAILLES**

**Blancs de poulet au porto**

**Bouchées à la reine**

**Fiche cookeo magret aux poires  
weight watchers**

**Chorba au poulet**

**Coquillettes Boursin au poulet weight watchers**

**Coquillettes au poulet express**

**Curry de poulet aux blettes**

cuisses de poulet haricots verts –

**Cuisse de dinde à la moutarde**

**Cuisses de dinde au cidre –**

**Cuisses de poulet aux champignons**

**Cuisses de dinde pommes de terre**

**Colombo de sauté de porc**

**Colombo de poulet au cookeo**

**Couscous poulet merguez**

**Curry poulet**

**Dinde à la crème fraîche**

## **Dinde aux 2 légumes**

**Emincés de poulet à la tomate style weight watchers |**

**Émincé de poulet et petits pois**

**Escalopes à la tomate**

**Escalopes de poulet basquaise**

**Filet de poulet farci**

## **Foies volailles cookeo aux pommes**

## **Fiche cookeo foies de volaille aux pommes**

**Hauts de cuisses et carottes**

**One pot pasta poulet basquaise**

**Hauts de cuisses et carottes cookeo**

**Risotto ou Jambalaya Chorizo et Poulet**

**One pot pasta poulet paprika**

**Poulet au citron weight watchers**

**Poulet au yaourt et curry**

**Poulet pommes de terre à la moutarde**

**Poulet aux noix de cajou et champignons**

**Poulet à l'ananas cookeo**

**Poulet de Bahia**

**Paëlla allégée weight watchers**

**Poulet aux salsifis**

**Poulet cola cookeo weight watchers**

**Poulet au boursin et courgettes**

**Poulet aux légumes avec son blé WW**

**Poulet au soja le PDF**

**Poulet paprika et pommes de terre**

**Émincé de dinde à la moutarde à l'ancienne**

**Cari de Poulet**

**Escalopes de poulet basquaise**

**Poulet entier tomates figues  
courgettes**

**Poulet entier paprika**

**Colombo de poulet WW –**

**Poulet au coca**

**Riz parfumé au worcestershire et ses saucisses de**

dinde

Terrine porc et foies de volaille

## **PORC**

Andouillettes au vin blanc

Blanquette de porc

Carottes carbonara

**Côtes de porc cidre cookeo weight  
watchers**

Coquillettes sauce poireaux Weight Watchers

Duo fleurettes aux dés de jambon

Filet mignon au boursin weight watchers

Filet mignon aux 2 moutardes

Gnocchis aux lardons et roquefort

**Lentilles chorizo weight  
watchers**

**Longe de porc au curry**

Longe de porc et pommes de terre

Marmite espagnole avec des pâtes

**Mincerettes de porc à la tomate**

**Rôti de porc à la moutarde**

**Sauté de porc au boursin**

**Saucisses 2 légumes recette cookeo**

**Paupiettes de porc à la tomate**

**Purée pommes de terre knackis**

**Feuilleté de pommes de terre aux lardons, à la crème**

**Filet mignon forestier**

**Gratin de choux fleur aux lardons**

**Potée maison Recette cookeo**

**Tomates farcies**

**Tomates farcies**

**Coquillettes à la vache qui rit |**

**Jambalaya**

**Marmite espagnole avec des pâtes**

**Longe de porc au curry |**

**Potée express au cookéo**

**Pommes de terre, lardons au vin blanc**

**Porc curry**

## **Escalopes porc carottes express**

**Sauté de porc curry au cookeo**

**Tagliatelles carbonara**

**Tomates farcies**

**Longe de porc à la tomate**

**Salade de pommes de terre knacki au paprika**

**Longe façon bourguignon**

**Sauté de porc aux poivrons**

**Risotto jambon weight watchers**

**Risotto porc au curry |**

**Rôti de porc aux légumes**

**Roti de porc au cidre**

**Ribs de porc (travers)**

**Rouelle porc moutarde**

**Endives au jambon**

**Gyros aux pomme de terre**

**Palette à la diable**

**Sauté de porc tomate**

**Sauté de porc marengo**

**Recette weight watchers au cookeo : spaghetti aux asperges 9 PP |**

# **Salsifis provençale**

## **SAUCISSES/MERGUEZ**

**Couscous**

**Couscous VERSION 2**

**Ebly à la sauce tomate et aux saucisses**

**Saucisses Lentilles**

**Saucisses lentilles**

**Tajine aux merguez**

**Tajine de poulet et merguez**

## **VEAU**

**Blanquette WW**

**Recette blanquette de veau Facile**

**Blanquette de veau**

**Osso Bucco de veau**

**Pâte aux courgette à la sauce fond de veau**

**Rôti de veau au vin rouge**

**Temps de cuisson du veau**

**Tête de veau et ses légumes**

**Veau aux champignons**

## **DESSERTS**

**Brioche perdue en pudding**

**Cerises aux sirop**

**Crème noix de coco sans oeufs**

**Crème dessert minute**

**Crème de lait de soja au chocolat**

**Crème vanille légère**

**Crème chocolat cookeo une recette  
du site RECETTE 360**

**Crème vanille sans œuf**

**Confiture d'ananas et vanille**

**Compote pommes spéculoos**

**Compote pommes raisins**



**Compote pomme myrtille**

**Compote pomme, poires et citron**

**Compote de pomme**

**Compote pomme banane**

**Compote pomme pruneaux**

**Confiture de lait**

**Crème tahitienne**

**Crème au carambar**

**Flan abricots cookeo avec pâte-**

**Gâteau chocolat Banania**

**Gateau au Nutella**

**Gâteau au chocolat**

**Génoise**

**Yaourt nature**

**Riz au lait au chocolat**

**Compote pomme abricot**

**Compote pomme fraise**

**Compote pomme framboise**

**Glace au Nutella à découvrir |**

**Crème chocolat**

**Riz lait caramel**

**Riz au lait vanille**

**Riz au lait au chocolat**

**Compote pomme framboise**

**Compote pomme kiwi**

**Compote pommes ananas**

**Confiture pêches de vigne**

**Confiture pommes pêches**

**Confiture framboises**

**Crème de lait de soja au chocolat**

**Recette cookeo Donuts**

**Gâteau aux amandes**

**Moelleux au saumon sans gluten –**

**confiture de pommes**

**confiture de fraises**

**Compote pommes poires**

**Compote pomme kiwi**

**Compote pommes ananas**

**Pommes au cœur de pruneaux**

**Sacristain amande**

**Soupe de poires sirop d'agave**

## **ROGNONS**

**Rognons au vin rouge**

**Rognons à la tomate**

## **SOUPES**

**Soupe courgettes et céleri –**

**Soupe poireaux et rutabaga WW**

**Soupe poireaux, pommes de terre**

**Soupe de lentilles**

**Soupe de potiron**

**Soupe de légumes à la bayonnaise**

**Velouté au chou fleur et carotte**

**Velouté de rutabaga**

**Soupe froide de carottes**

**Soupe courgettes, petits pois**

**Minestrone aux lentilles |**

**Riz au chorizo**

**Risotto à la courge**

**Poulet au gingembre**

**Camembert pané**

**Tartiflette Maison**

**Crème brûlée au foie gras**

## **GIBIER**

**Rôti de sanglier à l'hypocras**

## **LAPIN**

**Civet de lapin**

## **LAPINS**

**Lapin aux poivron**

**Lapin chasseur WW**

**Paella rapide –**

## **POISSONS**

**Bulots**

**Baeckeoffe aux poissons**

**Cabillaud aux lentilles**

**Champignons farcis aux crevettes –**

**Colin aux petites crevettes**

**Colombo de sole**

**Crevettes au riz**

**Crevettes surimi weight watchers**

**Curry de limande**

**Encornets à la tomate**

**Filet de flétan à la moutarde**

**Filets saumon aux poireaux**

**Feuilletés de Saint-Jacques**

**Filets saumon aux poireaux**

**Gnocchis au saumon**

**Maquereau miso**

**Maquereaux à la moutarde**

**Merlu et pomme de terre à la sauce tomate**

**Moules marinières**

**Moules crème fraîche recette cookeo**

**Moules au poireaux**

**Moules à la tomate**

**Paella**

**Pain au thon**

**Poireaux moutarde cookeo express  
aux Fruits de mer**

**Purée d'épinard pommes de terre colin**

**Quiche moules poireaux**

**Rillettes de thon**

**Risotto de colin à la crème fraîche |**

**Risotto de la mer**

**Risotto crevettes curry fiche  
cookeo**

**Rôti de saumon et St Jacques au riz, légumes,  
crème**

**Saumon et pommes de terre à la crème**

**Steaks de thon à la tomate**

**Saumon moules à la crème fraîche**

**Saumon maïs et petit pois**

**Spaghettis aux fruits de mer**

**Vol au Vent aux fruits de mer**

**Tajine de saumon – Recettes faciles et Rapides**

**Temps de cuisson des crevettes et des gambas**

**Thon à la tomate**

## **SAUCES ET BOISSON**

**Béchamel –**

**Sauce Roquefort**

**Thé glacé citron**

## **PLATS COMPLETS**

**Courgettes carbonara**

**Couscous weight watchers au cookeo**

**Fausse marmite espagnole weight watchers**

**Chili con carne au cookeo weight watchers**

**Marmite espagnole wwatchers:**

**One pot pasta viande hachée**

**Riz poulet crème fraîche**

## **OEUFS**

**Frittata champignons oignons**

**Oeufs brouillés tomates**

**Oeuf cocotte et fromage**

**Cocottes de légumes**

**WEIGHT WATCHERS ET MINCEUR**

**Pommes de terre tomates weight  
watchers cookeo**

**Salade brocolis poireaux**

**Sauce tomates express style weight  
watchers cookeo**

**Tomates farcies blé olives recette  
cookeo**



## **POPULAIRES**

**15 recettes populaires cookeo pour débiter et se régaler**

**Pommes de terre rissolées cookeo**

## **LIVRE RECETTES ET PDF**

**Livre recettes desserts cookeo : 133 fiches**

**10 idées recettes cookeo pour les fêtes de Noël en PDF**

**1100 recettes cookeo : le PDF gratuit**

**100 recettes cookeo : un PDF gratuit avec des nouveautés**

**125 recettes cookeo de Cookeo recettes**

**Semaine 2 menus cookeo équilibrés**

**Semaine 1 menus cookeo équilibrés  
tableau récapitulatif**

03

**Menu cookeo équilibré JOUR 15**

**Menu cookeo équilibré JOUR 14**

**Menu cookeo équilibré JOUR 13**

**Menu cookeo équilibré JOUR 12**

**Menu cookeo équilibré JOUR 11**

**Menu cookeo équilibré JOUR 10**

**336 publications de  
Cookeorecettes (plus de 1000  
recettes) : le PDF récapitulatif**

**ASTUCES**

**Stérilisation ratatouille cookeo**

**Stérilisation courgettes cookeo**

**Stérilisation tomates cookeo**