

Fusillis steaks hachés recette cookeo



Fusillis steaks hachés recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de fusillis

4 steaks hachés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

1 courgette

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Coupez la courgette et les steaks en morceaux

Découpez les steaks hachés en morceaux.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 400 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de steaks hachés.

Versez le bouillon préparé

Ajoutez les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, la moutarde Mélangez.

Servez chaud

Menu cookeo équilibré Jour 3



DEJEUNER

Salade champignons de Paris haricots verts

Thon tomates cookeo

Gnocchis

Fromage

Pomme ou fruit de saison

Pain

DINER

Tomates et mâche

Risotto jambon au cookeo

Petit-suisse nature sucré

Kiwi ou fruit de saison

Pain

DEJEUNER

Salade champignons de Paris haricots verts calories 220 calories

Thon tomates cookeo

Gnocchis 215 calories



Ingrédients (pour 4 personnes) : Gnocchis : 480 g /Sel : 1 pincée / Poivre

Faites porter à ébullition de l'eau dans une casserole puis déposez les gnocchis et faites les cuire 2 mn (reprise de

l'ébullition). Egouttez et servez chaud. Salez et poivrez.

Fromage 84 calories

120 g

Pomme 54 calories ou fruit de saison

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Salade tomates mâche 220 CALORIES



Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates/1 barquette de mâche 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Placez les tomates dans un saladier ou dans des assiettes sur un lit de mâche. Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un

mélange de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, du sel et du poivre.

Risotto jambon au cookeo

Pâtes 278 calories

Faites cuire 300 g de pâtes selon les indications du paquet ou cuisson au cookeo

Petit-suisse nature sucré 70 calories

8 pots

Kiwi 53 calories ou fruit de saison

4 kiwis

Pain 110 calories

50 g

Carbonade flamande revisitée au cookeo



Carbonade flamande revisitée au cookeo

Ingrédients

800 g de viande à Bourguignon

500 ml de bière brune

150 g de lardons fumés ou nature

1 cuillère à soupe de sucre

25 g de beurre

1 à 2 cuillères à soupe de maizena diluée dans un peu d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Dégraissez et coupez la viande en morceaux

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve

Quand le beurre est fondu faites revenir les morceaux d'oignons ,la viande à bourguignon et les lardons

Ajoutez le sucre en poudre et versez les 500 ml de bière

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer

Versez la maizena dans la cuve pour faire épaissir la sauce .

Quand la sauce a épaissi accompagnez votre viande avec des frites par exemple

Carbonade flamande revisitée au cookeo

Ingrédients

800 g de viande à Bourguignon

500 ml de bière brune

150 g de lardons fumés ou nature

1 cuillère à soupe de sucre

25 g de beurre

1 à 2 cuillères à soupe de maizena diluée dans un peu d'eau

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Dégreaissez et coupez la viande en morceaux

Mode dorer

Déposez le beurre dans la cuve

Quand le beurre est fondu faites revenir les morceaux d'oignons ,la viande à bourguignon et les lardons

Ajoutez le sucre en poudre et versez les 500 ml de bière

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Quand la cuisson est terminée passez en mode dorer

Versez la maizena dans la cuve pour faire épaissir la sauce .

Quand la sauce a

Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3



Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. Pour le week end on peut peut être se faire un peu plus plaisir . Vous en pensez quoi ?

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI [One pot pasta spaghetti aubergines cookeo](#)

SOIR [Gratin mini chorizo](#)

MARDI

MIDI [Filets de soles poireaux riz](#)

SOIR [Rôti porc pdt carottes](#)

MERCREDI

MIDI Couscous poulet boulgour

SOIR Oeufs cocotte tomates sauce soja

JEUDI

MIDI Coquillettes poulet fromage

SOIR Soupe jambon cru

VENDREDI

MIDI Pâtes saumon champignons

SOIR Gratin courgettes tomates

Pommes de terre frites champignons extra crisp



Ingrédients

800 g de pommes de terre

200 g de champignons de Paris

4 cuillères à soupe d'huile

Paprika

Herbes de Provence

Sel

Préparation

Epluchez, passez sous l'eau les pommes de terre et coupez-les en morceaux (en dès)

Passez les champignons de Paris sous l'eau puis émincez les. Déposez les morceaux de champignons de Paris dans un saladier ,saupoudrez d'herbes de Provence et versez 2 cuillères à soupe d'huile

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve du Cooke et versez les 3 cuillères à soupe d'huile . Mélangez

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 40 mn.

Toutes les 5 mn, ôtez le couvercle et mélangez les pommes de terre.

Quand il reste 10 mn de cuisson ajoutez les champignons de Paris

Quand la cuisson est terminée salez et poivrez selon votre convenance

One pot pasta spaghetti aubergines cookeo



One pot pasta spaghetti aubergines cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghetti

2 cuillères à soupe d'huile de votre choix

1 petite boîte de tomates pelées

150 g de dés de jambon

1 aubergine

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Préparation

Faites tremper les spaghettis avec de l'eau (eau chaude) dans un plat au moins 10 mn avant le début de la recette

Coupez l'aubergine en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Versez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées.

Versez le bouillon préparé dans la cuve du Cookeo

Ajoutez les dés de jambon et les morceaux d'aubergines

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

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

Servez chaud

Menu cookeo équilibré jour 2



Allez c'est parti pour le jour 2 je vous propose cette deuxième journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d'adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

**Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés.
Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :**

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Pour obtenir les recettes réalisables ou cookeo il suffit de cliquer sur le titre (les titres de ces recettes sont en rouge)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donner des idées.

J'espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

DEJEUNER

Carottes râpées

Spaghettis bolognaise au cookeo

Fromage

Compote en pot ou cookeo

Pain

DINER

Soupe pommes de terre tomates

Risotto filets de sole au cookeo

Crème chocolat en pot ou cookeo

Fruit de saison

Pain



Carottes râpées 105 calories

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes / sel poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Epluchez et râpez les carottes. Placez- les dans un saladier.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les carottes et mélangez. Placez au frigo.

Salez et poivrez et ajoutez la cuillère à soupe de curry. Servez avec du riz que vous faites cuire en suivant les indications du paquet.

Spaghettis bolognaise

Compote en pot ou cookeo



Fromage 84 calories

30 g par personne

Pain 110 calories

50 g



Soupe pommes de terre tomates

Crème chocolat en pot ou cookeo





Fruits saison 60 calories pour 100 g

Pain 110 calories

50 g

Menus recette cookeo de lundi à vendredi semaine 2



Menus recette cookeo de lundi à vendredi semaine 2

Vous trouverez dans cet article des idées de recettes et notamment des plats complets réalisées au cookeo ou à l'extra crisp de cookeo pour 5 jours (du lundi au vendredi). Pour ces plats complets l'idée c'est de faire des recettes peu onéreuse et rapides à réaliser

Voilà donc mes propositions Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre sa description

LUNDI

Midi Spaghettis steaks hachés

Soir Gratin courgettes tomates

MARDI

Midi Riz colin poireaux

Soir Rôti de porc champignons tomates

MERCREDI

Midi Couscous poulet boulgour

Soir Oeufs cocotte saumon

JEUDI

Midi Spaghettis porc tomates

Soir Croque Monsieur Jambon

VENDREDI

Midi Riz moules tomates

Soir Potée de légumes

Pour les entrées pourquoi ne pas s'orienter vers des soupes
par exemple <https://sport-et-regime.com/?s=soupe>

Spaghettis courgettes saucisses cookeo



Spaghettis courgettes saucisses cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses ou plus

300 g de spaghettis

1 courgette

2 cuillères à soupe d'huile

1 oignon

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez les courgettes en rondelles

Faites tremper les spaghettis avec de l'eau dans un plat 10 mn avant le début de la recette

Mode dorer

Faites revenir les saucisses quand le préchauffage est terminée

.Ajoutez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Ajoutez les morceaux de courgettes

Versez , le vin blanc, l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et la cuillère à café de moutarde .Mélangez.

Servez chaud

Menu Cookeo une journée de repas équilibré 1



Allez c'est parti je me lance je vous propose donc cette première journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d'adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts

- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donner des idées.

J'espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

Menu Cookeo 1

DEJEUNER

Salade de maïs et tomates

Escalope tomate cookeo

Riz (au cookeo ou pas)

Fromage

Nectarine

Pain

DINER

Soupe tomates

Œufs brouillés aux champignons cookeo

Yaourt nature sucré

Banane

Pain

DEJEUNER

Salade maïs tomates 150 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de maïs /4 tomates/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/2 cuillères à soupe d'olive /1 cuillère à soupe de moutarde /

Préparation

Egouttez le maïs. Coupez et lavez les tomates. Préparez une vinaigrette avec 1 cuillère 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.

Escalopes à la tomate au cookeo 195 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet /100 g d'oignons /400 g de champignons de Paris/1 cuillère à soupe de ciboulette/1 pincée de piment fort/ Sel/ Poivre/500 ml d'eau/1 bouillon de cube de bœuf/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites dorer les oignons.

Ajoutez les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment.

Ajoutez le bouillon que vous avez préparé avec l'eau et le cube de bouillon de bœuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Eteignez l'appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Mélangez

et servez chaud.

Riz 110 calories

260 g faites cuire selon les instructions du paquet dans une casserole ou un faitout ou au cookeo

Fromage 80 calories

30 g par personnes

Nectarines 60 calories

4 nectarines

Pain 50 g 110 calories



DINER

Soupe tomates

100 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

600 ml d'eau

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en quartiers

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d'oignons dans la cuve avec l'huile d'olive

Ajoutez au bout de une minute les morceaux de tomates

Versez 600 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Mixer la préparation puis ajoutez la boîte de concentré de tomates

Servez chaud

Œufs brouillés aux champignons au cookeo 210 calories

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de champignons/1 cuillère à soupe d'huile d'olive/1 oignon/1 gousse d'ail/8 œufs/100 ml de lait/ Sel /Poivre/ Quelques branches de persil ou persil déshydraté

Préparation

Mode dorer

Epluchez l'oignon et l'ail, hachez-les.

Faites les revenir avec de l'huile d'olive dans la cuve. Lavez essuyez puis coupez les champignons en morceaux, faites les revenir avec l'oignon et l'ail.

Battez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Puis lavez le persil et ciselez-le et ajoutez avec les œufs.

Versez les œufs sur les champignons, l'ail et l'oignon. Laissez cuire jusqu'à la cuisson des œufs.

Yaourt nature sucré 96 calories

4 pots

Banane 135 calories

4 bananes

Pain 110 calories

50 g

**Rouelle de porc aux légumes
recette cookeo**



Rouelle de porc aux légumes recette

cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouelle de porc

600 g de pommes de terre

500 g de carottes 1 navet

1 oignon

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Curry

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau ,100 ml d vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir la rouelle de porc.

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et reprogrammez 8 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Poulet haricots pommes de terre recette cookeo



Poulet haricots pommes de terre recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

600 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de pommes de terre

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile

4 gousses d'ail

Persil frais ou déshydraté

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez l'ail en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude déposez les morceaux de poulet dans la cuve pour les faire revenir .

Ajoutez l'ail coupée en morceaux

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté

Ajoutez les haricots verts et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud

Menus recette cookeo de lundi à vendredi



Menus recette cookeo de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article des idées de recettes et notamment des plats complets réalisées au cookeo ou à l'extra crisp de cookeo pour 5 jours (du lundi au vendredi). Pour ces plats complets l'idée c'est de faire des recettes peu onéreuse et rapides à réaliser

Voilà donc mes propositions Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre sa description

LUNDI

Midi Œufs brouillés jambon

Soir Gratin saumon poireaux

MARDI

Midi Farfalles lardons crème fraîche

Soir Boulettes bœuf tomates

MERCREDI

Midi Riz crevettes courgettes

Soir Œufs cocotte tomates

JEUDI

Midi Spaghettis viande hachée

Soir Poulet flageolets tomates

<https://sport-et-regime.com/colin-flageolets-tomates-recette-cookeo-2/>

VENDREDI

Midi Cluchili ww

Soir Riz saumon haricots verts

Pour les entrées pourquoi ne pas s'orienter vers des soupes par exemple <https://sport-et-regime.com/?s=soupe>

Chorizo chou fleur carottes recette cookeo



Chorizo chou fleur carottes recette cookeo

Ingrédients

600 g de chou fleur congelés

500 g de carottes

100 g de chorizo

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les carottes en morceaux

Coupez le chorizo en rondelles

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les morceaux de carottes

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et réservez les légumes

Passez en mode dorer et faire cuire les rondelles de chorizo

Ajoutez les légumes (chou fleur carottes que vous aviez réservés) et faites revenir 2 mn

Servez chaud