

# Riz thon tomates recette cookeo



## Riz thon tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de steaks de thon

280 g de riz

2 cuillères à café de concentré de tomates

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel poivre

2 échalotes

2 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de tomates pelées

Curry

## **Préparation**

Coupez les échalotes en morceaux

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les échalotes puis ajoutez les steaks de thon.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

Versez l'eau et le vin blanc.

Ajoutez les tomates pelées.

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 10 mn**

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates et servez chaud

---

**Rognons    sauce    vin    rouge**  
**recette    cookeo**



# Rognons sauce vin rouge recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de rognons

200 g de champignons

150 ml de vin rouge

50 ml d'eau

1 échalote

2 cuillères à soupe de crème fraîche

30 g de beurre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Passez les rognons sous l'eau et enlevez les nerfs et coupez-les en morceaux. Epongez les morceaux de rognon avec du sopalin

Coupez l'échalote en morceaux

Passez les champignons sous l'eau puis émincez les

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre a fondu faites revenir les morceaux de rognons puis ajoutez les morceaux d'oignons.

Ajoutez les champignons de paris émincés

Versez un bouillon composé d'un cube de bouillon de bœuf émietté, 150 ml de vin rouge et 50 ml d'eau.

Salez et poivrez.

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

Programmez 15 mn

**Repassez en mode dorer** ajoutez la crème fraîche et la cuillère de maïzena diluée dans de l'eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec des pâtes ou du riz ou une purée

---

# Haricots plats crevettes recette cookeo



## Haricots plats crevettes recette cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

300 g de crevettes

400 g de haricots verts frais ou congelés

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux.

Décortiquez les crevettes

Déposez les haricots plats dans la cuve.

Versez l'eau dans la cuve avec le cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et redéposez la dans le cookeo.

Passez en mode dorer puis versez l'huile d'olive dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons et d'ail.

Ajoutez les crevettes et ensuite les haricots plats égouttés.

Laissez revenir 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple

---

# Cabillaud crevettes moules citron cookeo



## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 filets de cabillaud

200 g de moules congelées

200 g de crevettes

30 ml de jus de citron

100 ml de vin blanc

100 m d'eau

1 oignon

20 g de beurre

Sel

Poivre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Décortiquez les crevettes

Egouttez et passez sous l'eau les champignons de Paris

### **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve.

Faites revenir le poisson et les moules.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Versez le vin blanc, le jus de citron et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez la cuillère à soupe de maïzena diluée dans l'eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi arrêter votre Cookeo puis servez chaud avec du riz par exemple.

---

# **Soupe poireaux petits pois**



# recette cookeo



## Soupe poireaux petits pois recette cookeo

Une recette cookeo de soupe pour les jours où il ne fait pas très chaud.

### Ingrédients

2 poireaux

400 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de légumes

100 g de crème fraîche

Sel

Poivre

1,2l d'eau

### Préparation

Passez sous l'eau les poireaux et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de poireaux et les petits pois dans la cuve.

Versez l'eau et émiettez le cube de bouillon de légumes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

**Programmez 12 mn .**

Quand la cuisson est terminée mixez les poireaux et les petits pois.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .

Servez chaud .

---

# **Flan de courgettes recette cookeo**



# Flan de courgettes recette cookeo

Une recette cookeo simple et rapide à réaliser

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de courgettes

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

## **Préparation**

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Lavez et Coupez les courgettes en morceaux

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les morceaux de courgettes et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn à 200°

Servez chaud.

---

## **Cabillaud moules sauce citron au cookeo**



## **Cabillaud moules sauce citron au cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 filets de cabillaud

200 g de moules décortiquées congelées

30 ml de jus de citron

100 ml de vin blanc

100 m d'eau

1 oignon

20 g de beurre

Sel

Poivre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de maïzena diluée dans un peu d'eau

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Egouttez et passez sous l'eau les champignons de Paris

## **Mode dorer**

Déposez le beurre dans la cuve.

Faites revenir le poisson et les moules.

Ajoutez les oignons pour les faire dorer.

Versez le vin blanc, le jus de citron et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez la cuillère à soupe de maïzena diluée dans l'eau pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi arrêter votre Cookeo puis servez chaud avec du riz par exemple.

---

# **Recettes cookeo minceur vol 11**



## **Recettes cookeo minceur vol 11**

**Voici le 11è volume , de recettes cookeo minceur .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE ou ICI**

### **SOMMAIRE**

**Artichauts Moulinex 225 CALORIES 5PP 2SP..**

**Blanquette de saumon coco 380 CALORIES 8 PP 2 SP..**

**Boulgour à la tomate 360 CALORIES 7 PP 6 SP..**

**Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP..**

**Carottes aux oignons 80 CALORIES 2 PP 2 SP..**

**Carottes glacées 120 CALORIES 3 PP 4 SP..**

Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP..

Champignons bourguignonne 110 CALORIES 3PP 2 SP..

Citrouille à l'orange 195 CALORIES 5 PP 4 SP..

Colin aux petites crevettes 190 CALORIES 4 PP 2 SP..

Côtes de porc tomates 230 CALORIES 5 PP 5 SP..

Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP..

Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP..

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP..

Flan courgettes 130 CALORIES 3 PP 4 SP..

Haricots verts plats à la tomate 65 CALORIES 1 PP 0 SP.. 4

Harira aux légumes 160 CALORIES 3 PP 1 SP..

Potée chou vert sauté de porc 285 CALORIES 6 PP 6 SP..

Soupe potiron 180 CALORIES 3 PP 3 SP..

Steaks hachés haricots verts 266 CALORIES 8 PP 13 SP..

---



# 20 recettes cookeo minceur vol 10



## 20 recettes cookeo minceur vol 10

Voici le 10<sup>è</sup> volume , de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE

Aiguillettes poulet aux légumes 270 CALORIES 5 PP 4 SPX.

Blanquette de volaille express (Moulinex)160 CALORIES 3 PP 1 SP.

Bouillon aux lettres 70 CALORIES 1 PP 1 SP.

**Cabillaud au lait de coco 260 CALORIES 5 PP 1SP.**

**Champignons grecque 180 CALORIES 5 PP 4 SP.**

**Escalope moutarde 232 CALORIES 5 PP 4 SP..**

**Flan au crabe 242 CALORIES 6 PP 4 SP.**

**Moules marinières 135 CAL 3 PP 2 SP..**

**Oreillons abricots vapeur 292 CALORIES 7 PP 13 SP..**

**Poireaux lardons Boursin 210 CALORIES 5 PP 8 SP..**

**Potage légumes 125 CALORIES 2 PP 1 SP.**

**Poulet Boursin 202 CALORIES 4 PP 2 SP..**

**Poulet aux champignons 300 calories 6 PP 3 SP.**

**Poulet aux poivrons 206 CALORIES 4 PP 1 SP.**

**Riz et carottes à l'indienne 220 CALORIES 5PP 5 SP..**

**Salade petits pois radis 180 CALORIES 4 PP 3 SP.**

**Salade saumon haricots 230 CALORIES 6 PP 5 SP.**

**Soupe de gambas 240 CALORIES 5 PP 3 SP.**

**Soupe aux nouilles 110 CALORIES 2 PP 1 SP.**

**Terrine thon tomates 200 CALORIES 4 PP 3 SPx.**

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

**20 recettes cookeo minceur  
vol 9**



## **20 recettes cookeo minceur vol 9**

**Voici le 9è volume , de recettes cookeo minceur .Je pense que la série va continuer .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

Table des matières

**Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 6 SP. 2**

**Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP. 2**

**Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP. 3**

**Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP. 4**

**Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP. 5**

**Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 5**

**Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP. 7**

**Cuisses poulet haricots verts 215 CALORIES 5 PP 4 SP. 7**

**Gratin courgettes 175 CALORIES 5 PP 6 SP. 10**

**Gratin poireaux jambon carotte 240 CALORIES 5 PP 5 SP.. 11**

**Longe de porc au curry 210 CALORIES 4 PP 5 SP. 13**

**Oeufs brouillés thon 185 CALORIES 4 PP 4 SP.. 14**

**Macaronis vaches qui rit 180 CALORIES 4 PP 3 SP.. 16**

**Minestrone poireaux 140 CALORIES 3 PP 3 SP.. 16**

**One pot pasta poulet tomates 280 CALORIES 5 PP 3 SP. 19**

**Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP.. 20**

**Porc citron 260 calories 6 pp 7 SP.. 22**

**Salsifis tomate 150 CALORIES 4 PP 2 SP. 23**

**Soupe jambon cru. 25**

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

---

**20 recettes cookeo minceur  
vol 8**



**Voici le 8è volume , de recettes cookeo minceur .Je pense que la série va continuer .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

Boeuf haché méditerranéen 215 CALORIES 5 PP 3 SP.. 2

Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP.. 4

Champignons bourguignonne 110 3PP 2 SP.. 5

Crevettes curry coco 180 CALORIES 4 PP 3SP.. 6

Escalopes dinde Stroganoff 300 CALORIES 7 PP 5 SP.. 7

Filet mignon Boursin CALORIES 6 PP 6 SP.. 9

Escalope de poulet haricots verts 255 CALORIES 5 PP 3 SP..

11

Fondue poireaux maison 80 CALORIES 2 PP 1 SP.. 12  
Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP.. 13  
Gratin carottes pommes de terre 330 CALORIES 7 PP 7 SP.. 14  
Gratin spaghettis jambon 260 CALORIES 6 PP 7 SP.. 16  
Haricots beurre champignons persillade 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 17  
Moules marinières 135 CALORIES 3 PP 2 SP.. 20  
Pâtes crème fraîche 150 CALORIES 3 PP 5 SP.. 22  
Riz aux 3 légumes 180 CALORIES 4 PP 4 SP.. 23  
Riz jambon poireaux 215 CALORIES 5 PP 7 SP.. 24  
Rôti porc froid préparation 345 CALORIES 8 PP 10 SP.. 25  
Salade riz asperges Boursin 165 CALORIES 4 PP 4 SP.. 26  
Soupe pommes de terre carottes 185 CALORIES 4 PP 3 SP.. 27  
Soupe tomates pommes de terre 120 CALORIES 2 PP 3 SP.. 28





CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER

**20 Recettes minceur cookeo**



**vol 3**

**CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER**

**20 Recettes minceur cookeo**



**VOL 2**

**CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER**

**20 Recettes cookeo minceur**



**VOL 1**

CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR TELECHARGER

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

**20 recettes minceur cookeo**

# vol7



**Voici le 7è volume , de recettes cookeo minceur .Je pense que la série va continuer .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

Boulettes légumes 290 CALORIES 7 PP 6 SP.. 4

Compote pommes fraises 120 CALORIES 2 PP 2 SP.. 6

Côtes de porc haricots verts 235 CALORIES 5 PP 5 SP.. 7

Courgettes chorizo 175 CALORIES 4 PP 3 SP.. 8

Couscous légumes weight watchers 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 8

Crème dessert minute 201 CALORIES 7 SP 4 PP.. 10

Escalope de poulet basquaise 245 CALORIES 5 PP 5 SP.. 12

Fausse marmite espagnole ww 9 PP 4 SP.. 13

Gâteau pâtes 323 CALORIES 8 PP 10 SP.. 15

Gnocchis tomate 290 6 PP 8 SP.. 16

Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP.. 17

Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP.. 18

Poulet au yaourt 290 CALORIES 6 PP 7 SP.. 19

Ratatouille piment Espelette 215 CAL 5 PP 3 SP.. 20

Sauce tomate express 50 calories 1 PP 0 SP.. 21

Risotto crevettes curry tomates 190 CALORIES 3 PP 4 SP.. 22

Salade lentilles tomates 265 CALORIES 6 PP 5 SP.. 23

Salade poireaux Crème fraîche 175 CALORIES 4 PP 2 SP.. 24

Spaghettis forestiers 220 CALORIES 5 PP 9 SP.. 25

Soupe de poires au sirop d'agave 200 CALORIES 3 PP 3 SP.. 26



**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

20 recettes cookeo minceur



VOL 5

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

20 recettes cookeo minceur



VOL 4

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

20 Recettes minceur cookeo



vol 3

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

## **20 Recettes minceur cookeo**



**VOL 2**

***CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER***

## **20 Recettes cookeo minceur**



**VOL 1**

***CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER***

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

# **20 recettes minceur cookeo vol 5**



**Voici le 5è volume d'une série de 7 (peut être plus ) de  
recettes cookeo minceur .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en



Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP..

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP..

Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP..

Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP.. 8

Couscous épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP..

Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP..

Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP..

Escalope de dinde brocolis 200 CALORIES 4 PP3 SP..

Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP..

Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP.

Goulash 8 PP 11 SP..

Poireaux moutarde aux Fruits de mer 275 CALORIES 6 PP 5 SP..

Pommes de terre tomates 215 calories 4 PP 5 SP..

Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP..

Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP.. 1

Riz carotte 200 CALORIES 5 PP 9 SP..

Saint Jacques aux poireaux 165 CALORIES 4 PP 4 SP..

Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP..

Spaghettis poulet tomate paprika 298 CALORIES 6 PP 10 SP.

Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP..



**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**



**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER**

## **20 Recettes minceur cookeo**



**VOL 2**

***CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER***

## **20 Recettes cookeo minceur**



**VOL 1**

***CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER***

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

# **Filet mignon Boursin recette cookeo**



# Filet mignon Boursin recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 grosse boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de Boursin

50 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

## Préparation

Coupez votre filet mignon en tranche

## Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon sur toutes ses faces quand l'huile est chaude.

Ajoutez les tomates pelées au bout de 2 minutes.

Ajoutez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde.

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de Boursin. Mélangez

Servez chaud ensuite

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**