

# Soupe paysanne recette cookeo



**155 CALORIES 3 PP 3 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

200 g de poireaux congelés ou frais

100 g de jambon de pays en tranche

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

350 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Effeuillez le chou vert, lavez et coupez les feuilles en morceaux.

Epluchez les pommes de terre et passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles si ce sont des poireaux frais.

Préparez un bouillon avec 350 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Mode dorer**

Faites dorer les tranches de jambon de pays pendant 2 mn puis ajoutez les rondelles de poireaux, les morceaux de pommes de terre et les feuilles de chou vert coupées en morceaux.

Versez le bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,350 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

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

Programmez 10 mn

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud

par exemple.

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



---

# **Soupe pommes de terre tomates cookeo**



**80 CALORIES 2 PP 2 SP**

**Ingédients pour 4 personnes**

4 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

1 l d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau.  
Coupez les en morceaux .

Ajoutez ensuite les morceaux de pommes de terre dans la cuve  
.

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

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

Programmez 8 mn

Mixer la préparation puis ajoutez du concentré de tomates  
mélangez Servez chaud

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



---

# **Soupe carottes pommes de terre poireaux recette cookeo**



# **Soupe carottes pommes de terre poireaux recette cookeo**

**135 CALORIES 3 PP 2 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de carottes

200 g de pommes de terre

200 g de poireaux

1 litre et demi d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 oignon

Sel et poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.

## **Mode dorer**

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

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de : un litre et demi d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 8 minutes

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.

Salez et poivrez selon votre convenance

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



**1TPE.com**

---

**Soupe de carottes au  
gingembre weight watchers**

# adaptée cookeo



## **Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo**

Voici une recette de soupe de carottes au gingembre weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE360.

Cette recette est réalisée dans une marmite. Je vous propose une adaptation au cookeo théorique ou comment je ferai si je devais la faire . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas.

**120 CALORIES 3 PP 3 SP**

Pour les ingrédients et la préparation d'origine suivez ce lien

Adaptation au cookeo

Coupez les carottes en dés ou en rondelles.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

### **Mode dorer**

Faites fondre le beurre, quand le beurre est fondu faites revenir les morceaux d'oignons.

Ajoutez le gingembre et les carottes.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixer l'ensemble de la préparation.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Servez chaud

---

# Soupe fraises menthe recette cookeo



## Soupe fraises menthe recette cookeo

90 CALORIES 2 PP 3 SP

### Ingrédients

500 g de fraises

4 feuilles de menthe

50 g de sucre

150 ml d'eau

### Préparation

Déposez les fraises dans la cuve

Versez le sucre et l'eau sur les fraises et mélangez

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo avant dégustation.

---

**Soupe pommes de terre  
carottes cookeo**



# Soupe pommes de terre carottes cookeo

185 CALORIES 4 PP 3 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

750 grammes de carottes/250 g de pommes de terre /1 litre et demi d'eau/1 cube de bouillon de boeuf/1 oignon /Sel et poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation

Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

## Mode dorer

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

Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de un litre et demi d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 minutes

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée .

Salez et poivrez selon votre convenance

---

# **Soupe poires sirop d'agave au cookeo**



**Soupe poires sirop d'agave au  
cookeo**

# 200 CALORIES 3 PP 3 SP

## Ingrédients

1 kg de poires coupées en morceaux

70 ml d'eau

30 ml de jus de citron

Sirop d'agave

2 yaourts nature brassés

## Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux .

Déposez les morceaux de poires. Versez l'eau et le jus de citron

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Pendant la cuisson des morceaux de poires préparez vos verrines ou ramequins ou verres.

Versez du sirop d'agave dans les récipients puis partagez les 2 yaourts nature brassés

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.

Mixez .

Versez la soupe dans les récipients . Déposez les récipients dans le frigo au moins 2 h .

soupe de poire au sirop d'agave cookeo *par*