

# Escalopes poulet brocolis curry weight watchers adaptable cookeo



## Escalopes poulet brocolis curry weight watchers adaptable cookeo 2 SP

Voici une recette de notre site partenaire RECETTE 360. Une recette réalisée de façon classique mais qui peut à mon avis s'adapter à notre cookeo.

Alors voilà comment je ferais

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

200 g de fleurette de brocolis

2 oignons

Curry

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15%

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Emincez les oignons.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Lavez les fleurettes de brocolis.

#### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet pendant 2 mn.

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les fleurettes de brocolis.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et un cube de bouillon de volaille émietté.

Saupoudrez de curry

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

Programmez 6 mn

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

Vous pouvez égouttez le bouillon si vous souhaitez un plat moins liquide avant de mettre la crème fraîche.

Pour la recette originale de notre site partenaire c'est [ici](#)

---

# **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**



---

# **Cuisse de dinde pommes de terre moutarde cookeo**



# Cuisse de dinde pommes de terre moutarde cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Poivre

Sel

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 kg de pommes de terre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

## Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc (un petit verre), 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les pommes de terre

## **Reprogrammer 5 minutes de cuisson**

Au bout des 5 mn de cuisson ouvrez votre cookeo.

**Passez en mode dorer.** Réservez la cuisse de dinde

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et la cuillère à soupe de maïzena dans la cuve.

Faites épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi remettez la cuisse de dinde dans la cuve et laissez quelques minutes en mode dorer.

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



**1TPE.com**

---

# Gratin poireaux jambon carottes recette cookeo



## Gratin poireaux jambon carottes recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de poireaux

400 g de carottes

4 tranches de jambon

1 oignon

100 g de gruyère râpé



2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Préparez une sauce avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites dorer les oignons .

Ajoutez ensuite les rondelles de poireaux et de carottes.

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 7 mn .

Faites préchauffer votre four en position grill .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce crème fraîche moutarde dans la cuve . (vous pouvez si vous le souhaitez égouttez la cuve si vous trouvez qu'il y a trop d'eau)

Déposez l'ensemble de la préparation dans un plat qui va au four .Déposez dessus les poireaux et les carottes les tranches de jambon blanc .Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pour gratinez .

Servez chaud

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



---

# Rôti porc basquaise recette cookeo



---

Rôti porc basquaise recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

800 g de tomates

400 g de poivrons congelés ou frais

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

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

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les poivrons faites dorer 2 à 3 mn .

Versez le bouillon préparé dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez le bouquet garni .

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

Programmez 30 mn

Coupez votre rôti et servez chaud

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



---

**Velouté poireaux champignons  
recette cookeo**



# Velouté poireaux champignons recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de poireaux

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte d'assortiment de champignons

900 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

## Préparation

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux .

Egouttez ,rincez les champignons .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faire dorer les champignons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 3 mn .

Ajoutez les rondelles de poireaux

Salez et poivrez selon votre convenance .

Ajoutez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc,900 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

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

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation et servez chaud

---

# Sauce barbecue weight watchers recette cookeo



## Sauce barbecue weight watchers recette cookeo

**75 CALORIES 2PP 2 SP**

Voilà de quoi se régaler sans affoler la balance . Pour ma part j'adore la sauce barbecue mais parfois je crains que sa composition en mode industrielle ne soit pas très bénéfique pour notre santé .

### **Ingrédients 4 personnes**

2 échalotes

1 cuillère à café d'huile

1 cuillère à café de whisky ou de cognac.



1 cuillère à café de curry

200 g de purée de tomates (1 brique)

1 cuillère à café d'édulcorant liquide ou de sucre en poudre .

Poivre

### **Préparation**

Coupez et hachez les échalotes

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les échalotes hachées. Déglacez avec le whisky ou le cognac.

Ajoutez le curry et la purée de tomates et l'édulcorant (vous pouvez prendre du sucre en poudre à la place de l'édulcorant).

Mélangez et laissez cuire 5 mn .Poivrez selon votre convenance.

---

# Chou fleur chorizo paprika recette cookeo



## Chou fleur chorizo paprika recette cookeo

**170 CALORIES 4 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de chou fleur frais ou congelé

100 g de chorizo

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

300 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez le chou en fleurettes.

Coupez le chorizo en rondelles

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Versez l'eau dans la cuve

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

Déposez les fleurettes directement dans la cuve . Versez l'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez utiliser le panier vapeur si les fleurettes tiennent dedans).

Saupoudrez de paprika.

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et réservez les .

Rincez et essuyez votre cuve . Remplacez la cuve dans le cookeo et passez en mode dorer

### **Mode dorer**

Déposez les morceaux de chorizo dans la cuve . Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer .

Ajoutez ensuite les fleurettes de chou fleur et faites revenir 2 à 3 mn .

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud

---

# Poulet pois chiches curry weight watchers adapté cookeo



## Poulet pois chiches curry weight watchers

La recette weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360 s'effectue dans un faitout ou une cocotte. Tentons de l'adapter au cookeo. Elle est prévue pour 1 personne nous allons voir comment

faire pour 4 personnes. Cette recette est chiffrée au départ à 3 SP .

**317 CALORIES 6 PP 2 SP**

**Ingrédients pour 1 personne voir site partenaire sur ce lien**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

1 grosse boîte de pois chiche

1 oignon

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

100 ml de lait coco

Curry

Paprika

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Egouttez les pois chiches et rincez les sous l'eau.

Coupez l'oignon en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'escalope de poulet.

Au bout de 2 mn ajoutez les morceaux d'oignon et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les pois chiches dans la cuve puis saupoudrez de paprika et de

curry.

Versez 200 ml d'eau.

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

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Ajoutez le lait de coco.

Ajoutez une cuillère à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce. Salez et poivrez selon votre convenance.

Quand la sauce a épaissi servez avec du riz par exemple.

---

# Fusillis viande hachée Boursin recette cookeo



## Fusillis viande hachée Boursin recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de Fusillis

400 g Viande hachée

1 petite boite de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

Sel

Poivre

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les côtes de porc .

Ajoutez ensuite les fusillis dans la cuve .

Versez la boite de tomates pelées.

Versez un bouillon composé de 500 ml d'eau , 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de fromage et la cuillère de moutarde ,mélangez et servez chaud .



---

# Dinde 3 légumes recette cookeo



## Dinde 3 légumes recette cookeo

300 CALORIES 6 PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de dinde

400 g de carottes congelées ou fraîches

4 pommes de terre

400 g de poireaux frais ou congelés

100 g d'oignons congelés ou frais

100 ml l de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez les carottes si elles sont fraîches

Epluchez et lavez les pommes de terre . Coupez les en gros morceaux

Lavez et coupez les poireaux en rondelles .

Coupez les escalopes de dinde en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si frais

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde

Ajoutez ensuite les oignons .

Ajoutez les pommes de terre,les rondelles de poireaux

Versez un bouillon composé de 150 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Servez chaud

---

# Couscous légumes weight watchers recette cookeo



Couscous légumes weight watchers  
recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

Cette recette cookeo est une recette adaptée d'une recette weight watchers intitulée « couscous légumes et harissa » je l'ai donc quelques peu adaptée.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de légumes à couscous surgelés

200 g de semoule

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de ras el hanout

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

### **Préparation**

Déposez la semoule dans un saladier .

Déposez dans la cuve les légumes surgelés et versez un bouillon composé de 400 l d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté. Ajoutez la cuillère de ras el hanout et une cuillère à café de piment ou d'harissa .

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée prélevez 200 ml de bouillon . Versez les 200 ml dans une tasse ou un bol et ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates. Mélangez.

Egouttez au dessus du saladier de semoule les légumes . Laissez gonfler la semoule 5 à 10 mn et égrenez.

Déposez les légumes dans la cuve et passez en mode maintien au chaud .

Servez les légumes et la semoule arrosés de bouillon .

## **Pour information**

La recette originale est réalisée avec de l'harissa

Pour la semoule l'astuce est la suivante pour 200 g de semoule ,200 ml de bouillon soit pour 1 g de semoule 1 ml de bouillon .

---

# **Râbles lapin tomates recette cookeo**



# Râbles lapin tomates recette cookeo

270 CALORIES 6 PP 6 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

4 râbles de lapin (400 g) /1 grosse boîte de tomates concassées (765g) /Thym /Herbes de Provence/100 ml de vin blanc /100 ml d'eau/200 g de champignons de Paris /1 oignon ou 100 g d'oignons congelés/1 cube de bouillon de volaille/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel/ Poivre

## Préparation

### Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant une minute puis les râbles de lapin.

Ajoutez au bout de 3 mn les champignons de Paris et les tomates concassées.

Salez, poivrez. Ajoutez du thym et des herbes de Provence

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn

Servez chaud

---

**Boeuf sauce vin rouge recette  
cookeo**



# Boeuf sauce vin rouge recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de bœuf coupé en morceaux

100 ml de vin rouge

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

400 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de thym

1 cuillères à café de maïzena

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

## Préparation



Coupez la viande en morceaux

Décongelez les champignons de Paris

Coupez l'oignon en morceaux si c'est de l'oignon frais

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

Ajoutez les champignons.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin rouge et 100 ml d'eau.

Ajoutez une cuillère à soupe de thym.

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min**

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer

. Ajoutez la maïzena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaisse.

Ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud avec un féculent de votre choix

