

# Escalopes porc tomates haricots rouges cookeo



Escalopes porc tomates haricots rouges cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

1 boîte de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

1 grosse boîte de haricots rouges

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

50 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

## Préparation

Egouttez les haricots rouges.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de porc pendant 2 à 3 mn .

Ajoutez les haricots rouges, la boîte de tomates pelées.

Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau et de 50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 3 mn

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

# Moules paprika tomates courgettes cookeo



# Moules paprika tomates courgettes cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1k 500 de moules

12 tomates cerises

1 courgette

40 cl de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

Paprika

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de maïzena

1 gros oignon

3 gousses d'ail

Persil

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Epluchez l'ail et l'oignon et coupez les en morceaux.

Lavez et ciselez le persil

Hachez l'ail, les morceaux d'oignon et le persil

Lavez la courgette et coupez-la en morceaux

Lavez les moules et grattez-les si nécessaire.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons, l'ail et le persil haché quand l'huile est chaude ainsi que les courgettes.

Au bout d'une minute les tomates cerises.

Versez le verre 100 ml de vin blanc et 100 ml l'eau. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les moules.

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée Versez le contenu de la cuve dans un égouttoir et placez un saladier dessous pour conserver le jus.

Réservez les moules et reversez le jus dans la cuve. Saupoudrez de paprika.

Repassez en mode dorer. Puis ajoutez la crème fraîche. Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde.

Diluer la cuillère à soupe de maïzena dans un récipient avec un peu d'eau pour éviter les grumeaux. Versez le récipient dans la cuve pour faire épaissir la sauce

Quand la sauce a épaissi remettez les moules dans la cuve pour les réchauffer mélangez et servez chaud\*

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Salade courgettes chèvre basilic cookeo



## Salade courgettes chèvre basilic cookeo

140 CALORIES 4 PP 4 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

75 g de chèvre bûche

Quelques feuilles de basilic

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Pressez le citron, placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Coupez le fromage de chèvre en morceaux

Lavez le basilic

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d'eau

### **Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn les courgettes et faites revenir 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes et les oignons dans un saladier.

Déposez les feuilles de basilic et les morceaux de fromage de chèvre dans le saladier

Versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier.

Vous pouvez ajouter quelques tomates cerises.

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo et consommez immédiatement

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Coulis abricots recette cookeo



## Coulis abricots recette cookeo

150 CALORIES 3 PP 4 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

20 oreillons d'abricots environ 600 g

2 cuillères à soupe d'arôme vanille

80 g de sucre

200 ml d'eau

### Préparation

Déposez le sucre dans la cuve

Ajoutez les 200 ml d'eau

Ajoutez les oreillons d'abricots

Cuisson rapide ou sous pression

**Programmez 3 mn**

Mixez le contenu de la cuve . Versez le coulis dans des pots .

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

**Omelette pommes de terre  
(fritata) recette cookeo**



# Omelette pommes de terre (fritata) recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

1 oignon

2 pommes de terre

3 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

## Préparation

Cassez et battez les œufs dans un saladier . Salez et poivrez

Coupez l'oignon en morceaux .

Epluchez , lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

## Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de pommes de terre pendant 3 mn .

Ajoutez les oignons et faites revenir 2 mn avec les pommes de terre en morceaux .

Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction dorer

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

Programmez 2 mn . Avant les 2 mn un code d'erreur eau va être signalé (voir la vidéo) . Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle .

Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour que l'omelette se retrouve dans l'assiette.

Servez chaud .

N'hésitez pas à suivre la vidéo pour plus de renseignements .

# Spaghettis crevettes coco cookeo



## Spaghettis crevettes coco cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

De l'eau (environ 400 ml )

6 tomates cerises ou 2 grosses tomates

1 gousse d'ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez l'oignon, l'ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l'oignon et l'ail au hachoir .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail, l'oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve

Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

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

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

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

**Boulgour viande hachée style  
weight watchers cookeo**



# Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

**212 CALORIES 6 PP 3 SP**

Une recette inspirée d'une recette weight watchers. La recette d'origine propose des boulettes au boulgour. Pour faciliter la confection de la recette je mélange tous les ingrédients puis pour le dressage de l'assiette j'utilise un ramequin . Pour les ingrédients ils sont identiques à la recette d'origine.

## **Ingrédients pour 4 personnes**

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation au cookeo**

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

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

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .

### **Préparation sans cookeo**

Hachez le persil et les échalotes

Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet.

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez avec la viande hachée ,les échalotes, le persil.

Salez et poivrez

Dans une poêle versez l'huile et faites dorer l'ensemble de la préparation pendant 5 bonnes minutes à feu doux .

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Champignons à la grecque cookeo



## Champignons à la grecque cookeo

155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de champignons de Paris frais

Sel /Poivre

Persil frais ou déshydraté

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

75 g de dés de jambon

1 petite boîte de tomates pelées / 1 petite boîte de concentré de tomate

1 oignon /Le jus d'un citron pressé

200 ml d'eau /1 cube de bouillon légumes

### **Préparation**

Lavez et coupez les champignons de Paris

Épluchez l'oignon et coupez- le en morceaux

### **Mode dorer**

Verser l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant 2 minutes puis ajoutez les dés de jambon et les champignons de Paris.

Ajouter la boîte de tomates pelées

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

Saupoudrer de persil

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 4 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates et le jus de citron.

Laissez refroidir aller à l'air libre dans un premier temps puis placez les champignons dans un saladier et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 heures déguster froid.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

**Salade poulet petit pois  
radis au cookeo**



# Salade poulet petit pois radis au cookeo

215 CALORIES 6 PP 4 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de petits pois congelés

80 g de radis

300 g d'escalope de poulet

60 g d'asperges vertes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel et poivre

## **Préparation**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir le poulet coupé en morceaux

Ajoutez les petits pois .

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn.

Pendant la cuisson préparez une sauce vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de vinaigre.

Lavez et coupez en rondelles les radis.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et faites refroidir à l'air libre.

Placez le poulet et les petits pois et les asperges dans un saladier. Ajoutez les radis coupés en morceaux Puis placez au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier versez la vinaigrette et servez.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

**Bolognaise saumon weight  
watchers cookeo (ou sans )**

## Bolognaise saumon

weight watchers cookeo

198 CALORIES 4 PP 5 SP



### Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

### Ingrédients pour 2 personnes

120 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de parmesan 20 g

Une boîte moyenne de tomates pelées

### **Préparation pour cookeo**

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

### **Mode dorer**

Verser l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d'eau dans la cuve

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

### **Préparation sans cookeo**

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire les spaghettis selon les indications du paquet.

Versez de l'huile dans une poêle et faites revenir les lamelles de champignons.

Ajoutez ensuite le saumon haché et la boîte de tomates pelées. Salez et poivrer selon votre convenance.

Laissez mijoter 5 minutes sur feu doux.

Egouttez les spaghettis, répartissez-les dans des assiettes, ajoutez la sauce au saumon bolognaise et saupoudrer de parmesan

---

**Salsifis      tomate      recette**  
**cookeo**



# Salsifis tomate recette cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boite de salsifis

2 gousses d'ail

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de piment d'Espelette

1 petite boite de concentré de tomates

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail et les morceaux d'oignons

Ajoutez les tomates en morceaux .

Ajoutez les salsifis

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez et ajoutez le piment d'Espelette

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud

---

# Ragoût crevettes watchers cookeo

weight



# Ragoût crevettes watchers cookeo

weight

**CALORIES 130 3 PP 3 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

4 tomates

1 gousse d'ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Epluchez l'oignon, l'ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l'oignon et l'ail au hachoir .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail, l'oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple.

---

# Crevettes curry coco recette cookeo



## Crevettes curry coco recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

24 crevettes

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Quelques branches de persil

Curry

100 ml lait de coco

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons

Sel

Poivre

### **Préparation**

Décortiquez les crevettes.

Lavez et ciselez le persil

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir pendant 1 à 2 mn les oignons coupés en morceaux.

Ajoutez les crevettes que vous avez décortiquées et faites revenir 2 mn.

Saupoudrez de curry .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau .

Ajoutez la boîte de tomates pelées.

Ajoutez le persil lavé et ciselé.

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud .

---

## **Thé glacé pêches au cookeo**



# Thé glacé pêches au cookeo

**40 CALORIES 1 PP 1 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

2 pêches pelées et coupées en cubes

2 sachets de thé noir ou vert

2 cuillères à soupe de miel liquide

800 ml d'eau

## **Préparation**

Epluchez et coupez les pêches en morceaux et déposez les dans la cuve .

Versez les 800 ml d'eau

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de miel et mélangez.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 2 mn .

Quand la cuisson est terminée ,enlevez les sachets de thé,mixez les ingrédients et versez la préparation dans un pichet .

Laissez refroidir dans un premier temps à l'air libre puis placez au frigo pendant 4 Heures.

Servez avec des glaçons .