

One pot pasta bolognaise cookeo



Voici une recette intitulée one pot pasta bolognaise cookeo . Mais pourquoi one pot pasta ? Parce qu'il s'agit d'un plat de pâtes réalisé avec tous les ingrédients en même temps dans la cuve . On met tous les ingrédients puis on programme la cuisson .

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

300 g de pâtes de votre choix

300 g de viande de bœuf hachée

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou une gousse d'ail

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les pâtes ,la viande hachée, les morceaux d'oignons, les carottes en rondelles Salez , poivrez et ajoutez la cuillère à café d'ail .

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez Chaud

ONE POT PASTA BOLOGNAISE COOKEO *par jphil3600*

Spaghettis poulet courgettes cookeo



Spaghettis poulet courgettes cookeo

356 CAL 7 PP 11 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalope de poulet

280 g de spaghettis

200 g de courgettes

100 g d'oignons

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande coupée en morceaux dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve puis les courgettes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2). Choisissez départ immédiat ou départ différé.

Ajoutez les cuillères de crème fraîche avant de servir

Servez chaud

Spaghettis poulet courgettes au cookeo *par jphil3600*

SPAGHETTIS POULET COURGETTES cookeo *par jphil3600*

Couscous épices douces weight watchers cookeo



Couscous épices douces weight watchers cookeo

270 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de semoule

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 demi-cuillère de cumin

1 demi-cuillère de ras-el-hanout

50 g d'oignons congelés

250 g de carottes congelées en rondelles

200 g de courgettes congelées

100 g de pois chiches cuits (en boîte)

1 cuillère à soupe de coriandre congelée

700 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :

- Les carottes
- Les oignons
- Les courgettes
- Les pois chiches

Versez les 700 ml d'eau.

Ajoutez les $\frac{1}{2}$ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

Gratin chou fleur recette

cookeo



Gratin chou fleur recette cookeo

315 CAL 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml de crème fraîche

Sel

Poivre

140 g de gruyère râpé

200 g d'oignons

Huile d'olive

200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat.

Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .

Préchauffez votre four à 180 ° .

Passez en **mode dorer** et versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

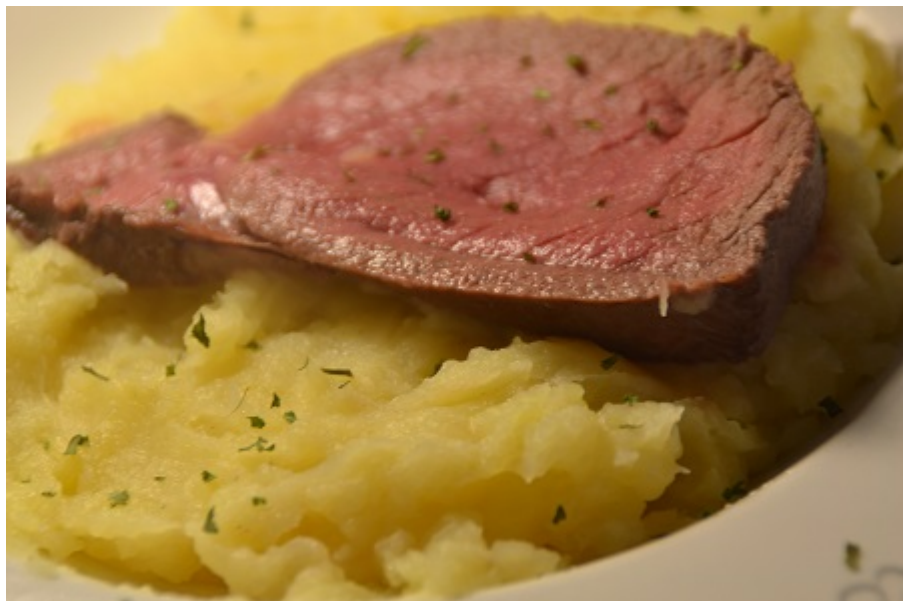
Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .

Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °

Servez chaud

Gratin chou fleur cookeo *par jphil3600*

Purée maison recette cookeo



Purée maison recette cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

PUREE AU COOKEO *par jphil3600*

Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo



Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo

398 CAL 10 PP 12 SP

Bonjour tout le monde j'ai intitulé cette recette rôti de boeuf moutarde ancienne style weight watchers car la recette d'origine je l'ai modifiée . En effet il s'agissait d'un rôti de boeuf à la moutarde d'herbes . Dans cette recette il y a en plus de l'estragon et du cerfeuil ainsi qu'une cuillère à soupe de moutarde forte . Et il n'y a pas d'oignons .

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g

1 verre de vin blanc sec 150 ml

150 g d'oignons congelés

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Sélectionnez l'onglet « **recettes** » puis « **plat** » et « **rôti de bœuf à la moutarde** »

L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .

L'appareil se met en préchauffage .

L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile .
Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.

Puis arrêtez la **fonction dorer** et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.

Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .

Servez chaud

Poireaux moutarde cookeo express aux Fruits de mer



Poireaux moutarde cookeo express aux Fruits de mer

275 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées congelées

300 g de moules décortiquées congelées

800 g de poireaux congelés

200 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de crème fraîche

Huile

Sel

Poivre

400 ml d'eau

1 verre de vin blanc

Préparation

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles, les crevettes , les moules .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée enlevez la cuve du cookeo pour égouttez son contenu et mettez le de côté.(crevettes ,moules ,poireaux)

Passez en mode dorer

Redéposez la cuve puis faites revenir les oignons dans l'huile d'olive . Versez le verre de vin blanc .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Mélangez

Servez chaud

Moules crème fraîche recette cookeo



Moules crème fraîche recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1k 500 de moules

40 cl de crème fraîche

150 ml de vin blanc

50 g de bleu d'Auvergne

3 cuillères à soupe de maïzena

1 gros oignon

Persil

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

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

Ajoutez les moules.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Puis ajoutez la crème fraîche et faites fondre le bleu d'Auvergne.

Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce.

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

Menu cookeo équilibré JOUR 19



Menu

JOUR 19

Une journée de repas avec des recettes au cookeo



Accéder aux recettes cookeo et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur le titre de la recette ou sur l'image de la recette.

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Salade de courgettes et tomates

Côte de porc au cidre

Haricots verts et pommes de terre

Fromage blanc nature sucré

Abricots

Pain

DINER

Salade de salsifis

Spaghettis au citron

Fromage

Nectarine

Pain

DEJEUNER

Salade courgettes et tomates 130 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 courgettes/2 tomates/ 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/.

Préparation

Lavez vos tomates et vos courgettes. Coupez les courgettes en rondelles avec une mandoline. Déposez les dans 4 assiettes.

Coupez vos tomates et déposez-les sur le lit de courgettes.

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 la salade et placez au frigo pendant une heure si

vous souhaitez une entrée plus fraîche.

Côtes de porc au cidre (cookeo) 265 calories



Haricots verts et pommes de terre 165 calories

Ingrédients pour 4 personnes

8 pommes de terre /400 g de haricots verts /sel/poivre

Préparation

Faites cuire dans 2 étages différents de votre cuit vapeur les haricots verts et les pommes de terre que vous avez épluchées (15 mn pour les haricots verts et 20 mn pour les pommes de terre).

DINER

Salade de salsifis 110 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Une grosse boîte de salsifis/2 cuillères à soupe d'huile

d'olive/2cuillères soupe de moutarde/une cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/persil/1 gousse d'ail

Préparation

Ouvrez la boîte de salsifis et égouttez les . Découpez les salsifis en rondelles . Epluchez et coupez l'ail en morceaux. Lavez et ciselez le persil. Préparez une vinaigrette avec 2 cuillères à soupe de moutarde ,2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, salez et poivrez. Ajoutez l'ail et le persil dans la vinaigrette. Versez la vinaigrette sur les salsifis.

Spaghettis au citron 180 calories



**Boeuf Bourguignon cookeo
weight watchers**



Boeuf Bourguignon cookeo weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux

600 g de carottes

250 ml de vin rouge

150 ml d'eau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 oignon

10 petits oignons au vinaigre

400 g de champignons de Paris

1 bouquet garni

1 cuillère à café d'ail déshydraté

2 cuillères à café de maizena

Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez les carottes ,les champignons ,le bouquet garni .

Versez Le vin rouge et l'eau .

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 maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaisse.

Servez chaud

Fiche cookeo rôti de veau au vin rouge



Fiche cookeo rôti de veau au vin rouge 315 CALORIES 7 PP 7 SP

Cookeo

315 CALORIES 7 PP 7 SP

Rôti de veau au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 gr de rôti de veau
300 g de champignons de Paris congelés
300 g de rondelles de carottes congelés
Persil congelé
Sel
Poivre
1 verre de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
100 g d'échalotes congelés
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Allumez votre cookeo et ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les échalotes, le rôti de veau, les carottes, les champignons, le persil. Le concentré de tomate sera ajouté en fin de cuisson.

Couvrez les ingrédients avec de l'eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide 20 mn

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates en fin de cuisson . Servez chaud.



Recette express cookeo rognon tomate *par jphil3600*

Jean Philippe

Spaghettis dinde moutarde cookeo



**Spaghettis
dinde moutarde cookeo 370 CALORIES
8 PP 9 SP**

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

200 g de champignons de Paris

100 g d'oignons

240 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde forte

Sel

Poivre

20 cl de crème fraîche liquide

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de dinde .

Ajoutez les oignons pour les faire dorer puis c'est au tour des champignons

Salez et poivrez selon votre convenance. Versez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve

Recouvrez les ingrédients d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est finie ajoutez la crème fraîche et la moutarde .

Servez chaud

Confit oignons maison cookeo pour vos foies gras



Confit oignons

maison cookeo pour vos foies gras

Voilà en cherchant on finit toujours par trouver des recettes bien sympathiques . Voici pour l'heure une recette de confit d'oignons au cookeo . Une version qui n'utilise que la fonction dorer du cookeo (dautres recettes utilisent aussi la fonction cuisson rapide)

Ingrédients pour un pot

500 g d'oignons coupés en morceaux

100 g de sucre en poudre

4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Dès le début du préchauffage versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les morceaux d'oignons .

Quand les oignons sont translucides saupoudrez de sucre en poudre et versez le vinaigre balsamique . Laissez cuire jusqu'à évaporation du vinaigre . Remuez de temps en temps .

Versez la préparation dans un pot de confiture et retournez le (couvercle en bas) pendant qu'il se refroidit .

Bœuf sauté aux oignons

Recette cookeo



Bœuf sauté

aux oignons Recette cookeo 282
CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf

200 g de carottes

3 oignons

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de gingembre

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

1 cuillère à café de sucre

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d 'olive

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez le vinaigre de cidre , la sauce soja ,le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les carottes.

Versez les 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud avec un féculent de votre choix.