

# Poulet rôti cookeo et extra crisp



## Poulet rôti cookeo et extra crisp

### Ingrédients

1 poulet

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

Herbes de Provence

### Préparation

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc,

un cube de bouillon de volailles émietté et une pincée d'herbes de Provence

Déposez le poulet dans la cuve et versez le bouillon préparé

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

Programmez 30 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée installez le couvercle extra crisp sur la cuve du cookeo (ou mettez votre poulet dans un plat puis finissez la cuisson au four )

Programmez 20 mn de cuisson à 200°

---

## **Salade poulet curry recette cookeo**



# Salade poulet curry recette cookeo

## Ingrédients pour 4 à 6 personnes

240 g de riz

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à soupe d'huile pour le dorage

2 avocats

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à soupe de curry

Sel

Poivre

500 ml d'eau

## Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les avocats en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l'huile d'olive . Ajoutez la cuillère à soupe de curry

## Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d'escalope de poulet

Ajoutez le riz et versez de l'eau dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve (si nécessaire) et laissez refroidir le riz, et les morceaux de poulet à l'air libre dans un saladier

Ajoutez dans le saladier les morceaux d'avocat

Déposez le saladier au frigo pendant au moins 4 heures.

Sortez le saladier ajoutez la vinaigrette et mélangez

---

## **Pommes de terre frites fraîches extra crisp cookeo**



## **Pommes de terre frites fraîches**

# extra crisp cookeo

## Ingrédients

1,5 kg de pommes de terre

4 cuillères à soupe d'huile

Sel

Paprika

## Préparation

Epluchez, passez sous l'eau les pommes de terre et coupez-les en morceaux (en dès )

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve du Cookeo et versez les 4 cuillères à soupe d'huile . Mélangez

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 40 mn.

Toutes les 5 mn, ôtez le couvercle et mélangez les pommes de terre.

Reprogrammez du temps de cuisson si nécessaire

Quand la cuisson est terminée salez et poivrez selon votre convenance

---

# Pâtes champignons Boursin

# recette cookeo



## Pâtes champignons Boursin recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Farfalles

200 g de champignons de Paris congelés

400 g de poireaux

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de Boursin ou équivalent

500 ml d'eau

### Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de boeuf émietté

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles

Déposez les pâtes dans la cuve du cookeo

Ajoutez les champignons de Paris et les rondelles de poireaux

Versez un bouillon composé de 500 ml d'eau 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 pâtes divisé par 2

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

---

# **Spaghettis tofu champignons recette cookeo**



**Spaghettis tofu champignons recette cookeo**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de tofu nature

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 cube de bouillon de boeuf

300 g de spaghettis

Eau pour recouvrir

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

125 g de fromage blanc

20 ml de jus de citron

Sel

Poivre

## **Préparation**

Faites tremper vos spaghettis dans un récipient avec de l'eau pour les ramollir

Coupez le tofu en morceaux

Coupez les champignons de Paris si ce sont des frais (passez les sous l'eau avant)

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le tofu coupé en morceaux

Ajoutez les champignons.

Ajoutez les spaghettis

Salez et poivrez.

Versez 400ml d'eau et émiettez le cube de bouillon de boeuf

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

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

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve (si trop d'eau) , ajoutez le fromage blanc , la moutarde et le jus de citron .

Servez chaud

---

## **Frittata aux oignons extra crisp cookeo**



# Frittata aux oignons extra crisp cookeo

**200 CALORIES**

## **Ingrédients**

6 oeufs

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

## **Préparation**

Cassez les oeufs dans un récipient puis battez les .

Coupez l'oignon en morceaux

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d'oignon

Quand les morceaux d'oignons sont dorés ,déposez les dans le moule de 20 cms

Rincez la cuve et essuyez la

Versez les oeufs battus sur les morceaux d'oignon

Eteignez votre cookeo

Déposez dans le cookeo le moule et la préparation

Installez le couvercle extra crisp du cookeo (vous pouvez faire cuire au four si vous n'avez pas de couvercle extra crisp)

Programmez 180° pour 20 mn

Servez chaud avec une salade par exemple

---

# Spaghettis poulet poivron recette cookeo



## Spaghettis poulet poivron recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de spaghettis

500 g d'escalope de poulet

1 poivron rouge

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

### **Préparation**

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de volaille émietté

Faites tremper les spaghettis dans de l'eau pour les ramollir

Mélangez le concentré de tomates avec la moutarde

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet et de poivron

Ajoutez les spaghettis et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé (l'eau doit recouvrir les spaghettis)

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange concentré de

tomates moutarde .Mélangez.

Servez chaud

---

# Pommes de frites lardons champignons extra crisp



# Pommes de frites lardons champignons extra crisp

## Ingrédients

800 g de pommes de terre

100 à 200 g de lardons selon vos goûts

100 g de champignons de Paris

3 cuillères à soupe d'huile

Herbes Provence

Sel

Poivre

### **Préparation**

Emincez les champignons

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

Essuyez les morceaux de pommes de terre.

Déposez les pommes de terre dans un saladier puis versez 3 cuillères à soupe d'huile et mélangez.

Déposez les pommes de terre dans la cuve

### **Cuisson**

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 30 mn.

Toutes les 5 mn, ôtez le couvercle et mélangez les pommes de terre.

Quand les 30 mn de cuisson sont terminées ajoutez les lardons et les champignons émincés dans la cuve et reprogrammez 10 mn de cuisson

Reprogrammez un temps de cuisson si nécessaire

Salez et poivrez selon votre convenance

---

# Filet mignon haricots blancs recette cookeo



# Filet mignon haricots blancs recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

12 médaillons de filet mignon de porc

450 ml d'eau

50 ml de vin blanc

800 g de haricots blancs congelés

2 pommes de terre

Ail semoule

1 oignon

1 gousse d'ail

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de boeuf

### **Préparation**

Coupez les pommes de terre en morceaux

Préparez un bouillon avec 450 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faite revenir les médaillons de filet mignon de porc

Saupoudrez d'ail semoule

Ajoutez les haricots blancs et les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 12 mn

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

Servez chaud

---

# Torsades steaks hachés recette cookeo



## Torsades steaks hachés recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de torsades

3 steaks hachés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe de moutarde

1 poivron

1 oignon

Sel

Poivre

50 ml de vin blanc

450 ml d'eau

Curry

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation**

Épépinez et coupez votre poivron en morceaux

Découpez les steaks hachés en morceaux.

Préparez un bouillon avec 450 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de steaks hachés et les morceaux de poivron .

Ajoutez les torsades dans la cuve

Versez le bouillon préparé dans la cuve du cookeo (les torsades doivent être recouvertes )

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, la moutarde Mélangez.

Servez chaud

---

# One pot riz poireaux thon recette cookeo



## One pot riz poireaux thon recette cookeo

**180 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 petite boîte de thon nature

200 g de poireaux

300 g de riz

100 ml vin blanc

400 ml d'eau

1 cube de court bouillon

1 cuillères à soupe de moutarde

125 g de fromage blanc

Sel, poivre

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 400 ml d'eau et un cube de court bouillon émietté

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Versez le riz et ajoutez les rondelles de poireaux

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

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

Programmez 5 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et le fromage blanc . Mélangez.

Servez chaud

---

# **Menu recette cookeo light de lundi à vendredi S7**



## Menu **recette cookeo light** de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories. Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

### **LUNDI**

#### **MIDI**

Spaghettis tomates moules 330 calories

**SOIR Soupe lentilles corail 150 calories**

### **MARDI**

**MIDI Riz crevettes courgettes tomates recette cookeo 270 calories**

**SOIR Courgettes crème fraîche moutarde cookeo 100 calories**

### **MERCREDI**

## **MIDI**

**Pâtes crevettes chorizo recette cookeo 340 calories**

**SOIR Salade haricots verts tomates oeufs recette cookeo 310  
Calories**

## **JEUDI**

**MIDI One pot riz tomates knackis recette cookeo 295  
Calories**

**SOIR Salade poireaux vinaigrette recette cookeo 140 calories**

## **VENDREDI**

**MIDI Spaghettis truite fumée recette cookeo 310 Calories**

**SOIR Hauts de cuisse poulet vin blanc tomates cookeo 310  
calories**

---

**Tortilla pommes de terre  
cookeo et extra crisp (ou  
four)**



# Tortilla pommes de terre cookeo et extra crisp (ou four)

200 calories

## Ingrédients

6 oeufs

200 g de pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile

250 g de pommes de terre

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Persil déshydraté

Ail semoule

## Préparation

Cassez les oeufs dans un récipient puis battez les .

Saupoudrez d'ail semoule et de persil déshydraté

Epluchez les pommes de terre et coupez les en morceaux

Déposez les pommes de terre en morceaux dans la cuve du cookeo

Versez l'eau dans la cuve du cookeo .

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Rincez la cuve et essuyez la

Huilez un moule qui va dans la cuve du cookeo

Déposez les pommes de terre dans le moule

Versez les oeufs battus sur les pommes de terre

Eteignez votre cookeo

Déposez dans le cookeo le moule et la préparation

Installez le couvercle extra crisp du cookeo (vous pouvez faire cuire au four si vous n'avez pas de couvercle extra crisp)

Programmez 180° pour 20 mn

Servez chaud avec une salade par exemple

---

# Spaghettis dés jambon poivron recette cookeo



# Spaghettis dés jambon poivron recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis

300 g de dés de jambon

1 poivron (100 g environ)

1 petite boîte de tomates pelées

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Ail semoule

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

450 ml d'eau 50 ml de vin blanc

### **Préparation**

Faites tremper les spaghettis dans l'eau chaude pour les ramollir

Coupez le poivron en morceaux

Préparez un bouillon avec 450 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Dans un récipient mélangez le concentré de tomates et la moutarde

Déposez dans la cuve les spaghettis

Ajoutez les morceaux de poivrons et les tomates pelées

Versez le bouillon préparé

Ajoutez les dés de jambon

Salez et poivrez.

Saupoudrez d'ail semoule

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange concentré de tomates et moutarde et mélangez.

Servez chaud