

Riz boulettes farce recette cookeo



Riz boulettes farce recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

300 g de riz

400 g de farce

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de boeuf

4 tomates

Ail semoule

Ciboulette déshydratée

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

Préparation

Confectionnez des boulettes avec la farce.

Coupez les tomates en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de farce

Saupoudrez de curry et d'ail semoule et de ciboulette.

Versez le riz dans la cuve.

Ajoutez les tomates en morceaux

Emiettez le cube de bouillon de boeuf.

Recouvrez d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

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

Servez chaud

60 recettes cookeo minceur VOL 3 livre broché



60 recettes cookeo minceur VOL 3 livre broché

Découvrez le Volume 3 « Cookeo Minceur » – Un concentré de saveurs légères et de recettes équilibrées !

Ce livre de recettes spécialement conçu pour le Cookeo vous propose un large éventail de plats minceur, parfaits pour celles et ceux qui souhaitent allier plaisir et équilibre. Avec plus de 50 recettes savoureuses et faciles à réaliser, ce troisième volume est idéal pour varier les repas du quotidien

sans culpabilité. Chaque recette est minutieusement pensée pour offrir un nombre de calories réduit, et les points (PP et SP) sont calculés pour faciliter le suivi de votre programme minceur.

Exemples de recettes à faible teneur en calories et adaptées à toute la famille :

- Boulettes de légumes (290 CAL, 7 PP, 6 SP)
- Brocolis, maïs et carottes (85 CAL, 2 PP, 1 SP)
- Côtes de porc au cidre (260 CAL, 6 PP, 6 SP)
- Filet mignon bourguignon (320 CAL, 8 SP)
- Gratin de courgettes et parmesan (220 CAL, 5 SP)

Points forts de ce livre :

- Des recettes saines et appétissantes : savourez des plats comme le chou-fleur au chorizo, le flan Weight Watchers, et bien d'autres encore.
- Adapté à divers régimes : les valeurs en calories et les points WW facilitent le choix de plats équilibrés.
- Prêt en un rien de temps : des recettes rapides et simples, idéales pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps à passer en cuisine.
- POUR PLUS D'INFO OU COMMANDER [CLIQUEZ ICI](#)

Boulettes boeuf au riz recette cookeo



Boulettes boeuf au riz recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

300 g de riz

12 boulettes de bœuf

3 carottes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

Sel

Poivre

Eau pour recouvrir les ingrédients au ras

Curry

Ail semoule

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Coupez les carottes en morceaux après les avoir épluchées

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc ,500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de boulettes de boeuf

Saupoudrez de curry et d'ail semoule

Ajoutez les carottes le riz ,les champignons de Paris et les tomates pelées

Versez le vin blanc et émiettez le cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez les tomates pelées

Recouvrez d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

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

Servez chaud

Carnet de Recettes Cookeo à Remplir nouveau livre



Carnet de Recettes Cookeo à Remplir

– 100 Recettes à Créer et Personnaliser ou conserver

Nouveau sur Amazon pour plus d'informations ou commander
CLIQUEZ ICI

Ce carnet de recettes spécialement conçu pour votre Cookeo est l'outil parfait pour conserver et organiser vos meilleures créations culinaires. Vous pourrez y inscrire jusqu'à **100 recettes** de votre choix, en personnalisant chaque détail pour répondre à vos envies et besoins.

Fonctionnalités :

- **Nombre de parts** : Indiquez pour combien de personnes chaque recette est prévue.
- **Temps de préparation** : Notez le temps nécessaire pour préparer les ingrédients.
- **Temps de cuisson** : Ajoutez la durée exacte de cuisson dans votre Cookeo pour chaque plat.

Chaque page de recette est soigneusement structurée avec :

- **Ingrédients** (sur la gauche) : Un espace dédié pour lister tous les ingrédients nécessaires.
- **Étapes de préparation** (sur la droite) : Notez clairement chaque étape de la recette pour une préparation facile et rapide.

Que vous soyez débutant ou expert, ce carnet de recettes Cookeo deviendra votre compagnon idéal pour conserver vos meilleures idées, adapter les recettes à vos goûts et retrouver facilement vos plats préférés !



100 RECETTES COOKEO

Pour tous les jours



J P . R O U S S E A U

**Sauté de porc marengo au
cookeo**



Sauté de porc marengo au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de sauté de porc

400 g de carottes

2 échalotes

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Concentré de tomates

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 ml d'eau

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Mode doré

Versez dans la cuve l'huile d'olive. Faites revenir les morceaux de sauté de porc .

Ajoutez les échalotes coupées en morceaux .

Ajoutez les carottes et les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

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

Servez chaud avec des pâtes par exemple.

Pâtes multicolores au poulet recette cookeo



Pâtes multicolores au poulet recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

500 g d'aiguillettes de poulet

400 g de pâtes multicolores

1 petite boite de champignons de Paris

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de boeuf

100 ml de vin blanc

300 ml l d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les aiguillettes de poulet .

Ajoutez les champignons

Ajoutez ensuite les pâtes ,les tomates pelées et versez le vin blanc et l'eau dans la cuve du cookeo

Emiettez le cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry éventuellement

Cuisson rapide ou sous pression

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

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

Servez chaud .

Choucroute pommes de terre saucisses au cookeo



Choucroute pommes de terre saucisses au cookeo

Ingédients pour 4 personnes

1 grosse boite de chou (de choucroute préparé) (environ 800 g de chou)

4 knackis

12 tranches de saucissons à l'ail

8 pommes de terre

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez la choucroute ,les pommes de terre ,les knackis,les tranches de saucissons à lail dans la cuve

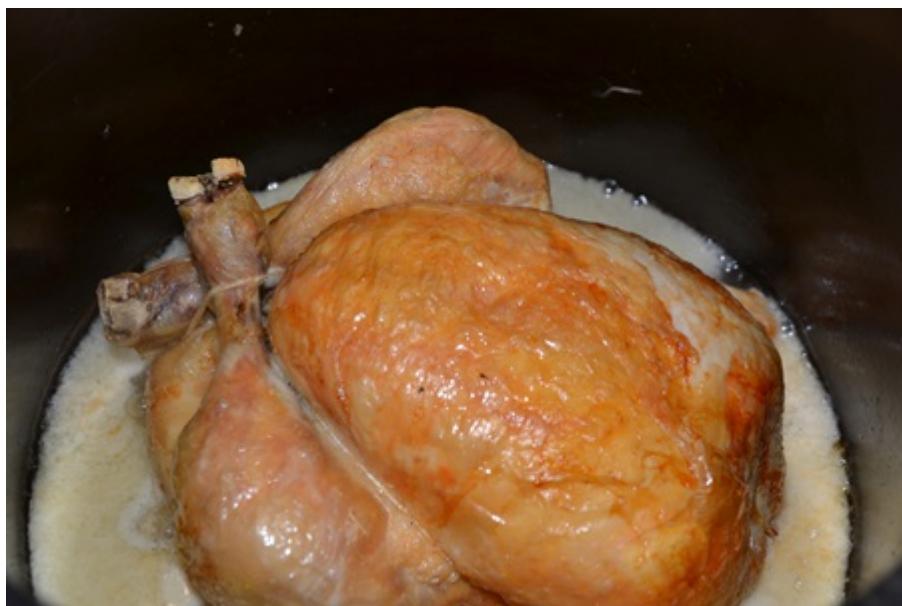
Versez l'eau et le vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Servez chaud

Poulet rôti cookeo et extra crisp ou four



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 boeuf ou volailles

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l'huile de votre choix

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

Mode dorer

Déposez le poulet dans la cuve et faites le dorer .

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 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°

Cuisse de dinde petits pois

recette cookeo



Cuisse de dinde petits pois recette cookeo

Ingédients

1 cuisse de dinde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon ou 40 g d'oignons congelés

400 ml d'eau

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

400 g de petits pois congelés

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

Poivre

Sel

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux si c'est du frais .

Coupez les champignons en morceaux si ce sont des champignons frais

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et d'un cube de boeuf émietté

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites dorer la cuisse de dinde.

Faites dorer ensuite les oignons

Saupoudrez de curry

Versez le bouillon que vous avez préparé

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou pression

Programmez 20 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les petits pois et les champignons

Reprogrammer 6 minutes de cuisson servez chaud.

Boulettes de boeuf en

ratatouille recette cookeo



Boulettes de boeuf en ratatouille recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

400 g de tomates

400 g d'aubergines

600 g de courgettes

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

1 poivron rouge

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou autre

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les oignons et l'ail en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez les aubergines en morceaux

Mélangez le concentré de tomates et la moutarde

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les boulettes de boeuf

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Déposez dans la cuve les morceaux de courgettes, poivrons, aubergines et tomates.

Versez 100 ml de vin blanc avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez le mélange concentré de tomates et moutarde servez chaud

Salade lentilles gésiers recette cookeo



Salade lentilles gésiers recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

300 g de gésiers de volailles confits

3 tomates

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cuillère à soupe d'huile de noix

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

1 l d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les gésiers de volailles en morceaux

Préparez la sauce vinaigrette avec les 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol , la cuillère à soupe d'huile de noix les 2 cuillères de vinaigre et la cuillère à café de moutarde

Coupez les tomates en morceaux

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles dans la cuve du cookeo et faites les dorer

Versez ensuite les lentilles et le litre d'eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et refroidissez à l'eau.

Déposez les lentilles dans un saladier .

Ajoutez les tomates, et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Nettoyez votre cuve et passez en mode dorer

Déposez les gésiers dans la cuve faites les revenir 5 mn .

Laissez refroidir 2 mn à l'air libre .

Ajoutez les gésiers dans le saladier .

Ajoutez la vinaigrette et mélangez .

Confiture pommes pêches agar au cookeo



Confiture pommes pêches agar au cookeo

Ingédients

1 kg de pommes

3 pêches

400 g de sucre en poudre

20 ml de jus de citron

1 sachet d'agar agar

1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Lavez et coupez les pommes et les pêches en morceaux

Déposez dans la cuve les morceaux de pommes et de pêches

Ajoutez le sucre

Ajoutez le sachet d'agar agar

Versez le jus de citron

Mélangez.

Laissez macérer une petite heure (facultatif)

Passez en mode doré

Remuez de temps en temps jusqu'à l'ébullition .

Quand la préparation arrive à ébullition, maintenez à ébullition pendant 5 mn tout en remuant.

Au bout de 5 mn arrêtez votre cookeo.

Mixez la préparation (facultatif)

Versez la confiture dans les pots. Vissez les couvercles et retournez les pots pour les rendre hermétiques.

Retournez à nouveau les pots quand ils sont froids et rangez-les ou consommez les .

Pâtes au chorizo recette cookeo



Pâtes au chorizo recette cookeo

Ingédients pour 1 personne

70 g de pâtes de votre choix

35 g de chorizo

1 cuillère à café de concentré de tomates

40 g d'oignon congelés ou un oignon frais

1 cuillère à café d'huile

300 ml d'eau

Pour 2,3 ou 4 personnes

multiplier la quantité de chorizo . Exemple 2 personnes 2X35

g.

Ajoutez un peu d'oignon (pas trop)

Pour l'eau il faut recouvrir les pâtes

Ajoutez 1 cuillère de concentré de tomates par personnes

Pour l'huile rajoutez juste une cuillère à café quelque soit le nombre (ce n'est pas la peine d'en mettre trop car le chorizo fait rendre de la graisse)

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve

Déposer les morceaux d'oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve du cookeo et faites dorer

Ajoutez les pâtes

Versez l'eau (cela doit recouvrir les pâtes)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve s'il reste trop d'eau sinon ajoutez le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

Tomates farcies riz recette cookeo



Tomates farcies riz recette cookeo

Ingédients pour 5 personnes

300 g de riz

5 tomates

300 g de viande hachée

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Persil

1 petit verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

1 oignon

Préparation

Découpez des chapeaux pour les tomates. Enlever la chair pour vider vos tomates.

Hachez l'oignon puis hachez la chair de tomates.

Mélangez dans un saladier la viande hachée avec l'oignon et la chair de tomates. Mélangez ;

Salez, poivrez, saupoudrez de persil.

Ajoutez la cuillère à soupe de concentré de tomates. Versez la moitié du verre de vin blanc et mélangez.

Garnissez vos tomates de l'ensemble de la préparation. Reposez les chapeaux.

Versez le riz dans la cuve. Déposez ensuite les tomates.

Versez l'eau et le reste du verre de vin blanc.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud