

# Confiture pommes agar agar au cookeo



## Confiture pommes recette cookeo

### Ingrédients

1 kg de pommes

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 en morceaux

Déposez dans la cuve les morceaux de pommes

Ajoutez le sucre

Ajoutez le sachet d'agar agar

Versez le jus de citron

Mélangez.

Laissez macérer une petite heure (facultatif)

**Passez en mode dorer**

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.

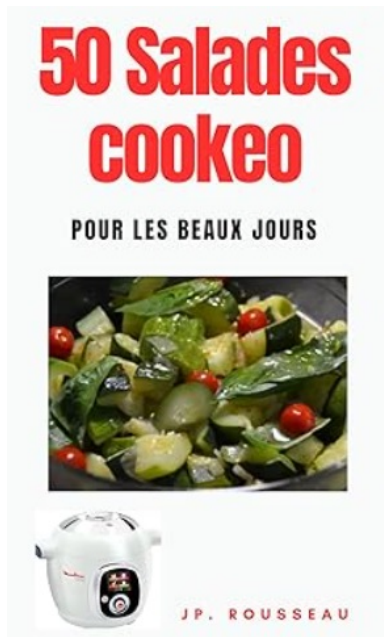
Mixez la préparation (facultatif)

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 .

---

## Les livres cookeo de JP



## Les livres cookeo de JP

Découvrez dans cet article les livres de JP cookeo . Ils sont pour l'instant au nombre de 3 . Ils existent en format PDF et en livre broché. Ils sont en vente sur Amazon pour l'instant .

Pour commander au consulter les livres ou ebook **CLIQUEZ SUR LA PHOTO DU LIVRE CONCERNE**

# 50 Salades cookeo

POUR LES BEAUX JOURS



JP. ROUSSEAU



# 60 recettes minceur cookeo

POUR LES BEAUX JOURS



JP. ROUSSEAU



## **70 RECETTES COOKEO EXTRA CRISP**



**J.P. ROUSSEAU**

---

**60 recettes minceur cookeo :  
l'ebook**



# **60 recettes minceur cookeo**

**POUR LES BEAUX JOURS**



**J.P. ROUSSEAU**

## **60 recettes minceur cookeo : l'ebook**

Venez découvrir mon ebook sur le site Amazon .

Vous trouverez donc dans cet Ebook 60 recettes minceur cookeo . Pour le découvrir **cliquez ICI ou sur l'image**

Voici le sommaire :

Aubergines courgettes Boursin 168 CALORIES 4 PP 4 SP. 8

Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP. 9

Carottes bolognaises 240 CALORIES 5 PP 6 SP. 10

Filet mignon tomates 195 CALORIES 4 PP 4 SP. 11

Œufs brouillés oignons 190 CALORIES 5 PP 6 SP. 12

Moules au safran 430 CALORIES 9 PP 11 SP. 13

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP. 14

Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 SP. 15

Spaghettis Bolognaise allégée 235 CALORIES 5 PP 9 SP. 16

Bolognaise saumon 198 CALORIES 4 PP 5 SP. 17

Blanquette de poulet express 250 CALORIES 1 SP. 18

Compote de pêches 110 CALORIES 3 PP 5 SP. 19

Hachis indien 210 CALORIES 5 PP 5 SP. 20

Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP. 21

Poivrons farcis merguez 310 CALORIES 8 PP 10 SP. 22

Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP. 23

Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP. 24

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP. 25

Spaghettis moules marinières 235 CALORIES 5 PP 10 SP. 26

Courgettes poivrons chorizo 208 CALORIES 5 PP 3 SP. 27

Salsifis provençaux 225 CALORIES 6 PP 7 SP. 28

Spaghettis Noix Saint Jacques 240 CALORIES 10 SP. 29

Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP. 30

Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP. 31

Spaghettis poulet tomate 298 CALORIES 6 PP 10 SP. 32

Tomates farcies champignons 189 CALORIES 6 SP. 33

Courgettes farcies 155 CALORIES 3 PP 3 SP. 34

Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP. 35

Salade moules betteraves 230 CALORIES 6 PP 5 SP. 36

Courgettes chorizo 175 CALORIES 4 PP 3 SP. 37

Ratatouille piment Espelette 215 CAL 5 PP 3 SP. 38

Salade lentilles tomates 265 CALORIES 6 PP 5 SP. 39

Boeuf haché méditerranéen 215 CALORIES 5 PP 3 SP. 40

Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 41

Rôti porc froid préparation 345 CALORIES 8 PP 10 SP. 42

Salade riz asperges Boursin 165 CALORIES 4 PP 4 SP. 43

Salade courgettes feta 210 CALORIES 6 PP 7 SP. 44

Salade riz thon 155 CALORIES 3 PP 2 SP. 45

Salade piémontaise légère 340 CALORIES 8 PP 8 SP. 46

Salade lentilles jambon 245 CALORIES 6 SP. 47

Poulet Basquaise style ww cookeo 220 CALORIES 2 SP. 48

Filet mignon aux légumes d'été 230 CALORIES 6 SP. 49

Asperges sauce citron 125 CALORIES 4 PP 4 SP. 50



Aubergines tomates 120 CALORIES 3 PP 2 SP. 51

Taboulé 130 CALORIES 3 PP 3 SP. 52

Asperges vertes citron 125 CALORIES 4 PP 4 SP. 53

Asperges dinde citron 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 54

Couscous légumes 120 CALORIES 3 PP 4 SP. 55

Poireaux sauce asiatique 120 CALORIES 3 PP 2 SP. 56

Flan champignons carottes 170 CALORIES 4 PP 4 SP. 57

Taboulé thon CALORIES 4 PP 4 SP. 58

Taboulé poulet citron 230 CALORIES 5 PP 3 SP. 59

Terrine saumon 270 CALORIES 6 PP 3 SP. 60

Gratin courgettes parmesan 220 CALORIES 5 PP 5 SP. 61

Salade haricots verts saumon 215 CALORIES 5 PP 3 SP. 62

Escalopes porc carottes express 250 CALORIES 5 PP 6 SP. 63

Salade poulet petit pois radis 215 CALORIES 6 PP 4 SP. 64

Caviar d'aubergines 80 CALORIES 2 PP 3 SP. 65

---

**50 recettes cookeo salades  
pour les beaux jours :**

# L' ebook



## Ebook 50 recettes cookeo de salades

Venez découvrir mon ebook sur le site Amazon .

Vous trouverez donc dans cet Ebook 50 recettes cookeo de salades **CLIQUEZ ICI**

- Salade de pommes de terre
- Salades de riz composées
- Salade de pâtes
- Salades de haricots verts
- Salades de macédoine etc....

Pour chaque recette vous avez une petite photo qui accompagne.  
Voilà un extrait du sommaire

Salade haricots thon tomates. 8  
Salade haricots verts œufs. 9  
Salade 2 haricots thon au cookeo. 10  
Salade composée œufs riz tomates. 11  
Salade toute verte. 12  
Salade pommes de terre saumon. 13  
Salade 2 haricots tomates. 14  
Salade composée riz tomates. 15  
Salade petits pois asperges poulet. 16  
Salade tomates haricots maïs. 17  
Salade composée thon. 18  
Salade haricots verts poulet tomates. 19  
Salade pommes de terre tomates haricots. 20  
Salade dinde haricots beurre. 21  
Salade haricots vert pomme de terre. 22  
Salade pommes de terre tomates feta. 23  
Salade courgettes dinde recette. 24  
Salade haricots verts sauce soja. 25  
Salade betteraves fromage brebis. 26  
Salade haricots verts saumon. 27  
Salade courgettes chèvre basilic. 28  
Salade poulet petit pois radis. 29  
Salade composée riz poulet. 30  
Salade farfalles 2 tomates. 31  
Salade asperges riz Boursin. 32  
Salade poulet poivrons tomates. 33  
Salade tomates lentilles. 34  
Salade moules betteraves. 35  
Salade haricots verts champignons. 36  
Salade composée macédoine. 37  
Salade chou -fleur. 38  
Salade de pâtes multicolores. 39  
Salade macédoine express. 40  
Salade lentilles lardons. 41  
Salade haricots verts maquereaux. 42  
Salade poireaux vinaigrette. 43  
Salade composée riz saumon. 44

Salade composée mayonnaise. 45  
Salade pommes de terre. 46  
Salade riz fonds d'artichauts. 47  
Salade lentilles poulet. 48  
Salade lentilles pommes de terre. 49  
Salade torsades surimi recette cookeo. 50  
Salade lentilles avocat recette cookeo. 51  
Salade torsades multicolores. 52  
Salade pommes de terre cornichons. 53  
Salade riz truite fumée recette cookeo. 54  
Salade pommes de terre carottes. 55  
Salade composée riz dinde. 56  
Salade presque niçoise. 57  
Salade chou-fleur œufs. 58  
Salade macédoine au thon. 59  
Salade thon pommes de terre. 60  
Salade poireaux œufs. 61  
Salade haricots blancs thon. 62  
Blé à la grecque recette cookeo. 63

Pour consulter ou commander l'ebook **CLIQUEZ ICI**

---

# Rôti de porc riz tomates recette cookeo



# Rôti de porc riz tomates recette cookeo

## Ingrédients

1 rôti de porc

250 g de riz

100 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Curry

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

Poivre

Sel

## **Préparation**

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

Rincez le riz

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc sur toutes ses faces.

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz et et les tomates pelées

**Reprogrammez 5 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

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

Servez chaud

---

# **Pâtes au chorizo recette cookeo**



# Pâtes chorizo crevettes recette cookeo

## **Ingédients pour 4 personnes**

280 g de pâtes

120 g de chorizo

150 g d'oignons congelés

Eau pou recouvrir

2 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de tomates pelées

4 cuillères à café de concentré de tomates

## **Ingédients pour 1 personne**

70 g de pâtes

35 g de chorizo

50 g d'oignons congelés

Eau pour recouvrir

1 cuillère à soupe d'huile

1 cuillère à café de concentré de tomates

### **Préparation**

Coupez le chorizo en rondelles

### **Mode dorer**

Déposez les les rondelles de chorizo et les morceaux d'oignons dans la cuve du cookeo

Versez l'eau (les pâtes doivent être recouvertes au ras)

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 le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

---

# **1100 RECETTES COOKEO DE SPORT ET VIE PRATIQUE**





**44 RECETTES COOKEO LETTRES A ET B**

**141 RECETTES COOKEO LETTRE CDE**

**141 RECETTES COOKEO FGHIJ**

**180 RECETTES COOKEO LMNOP**

**118 RECETTES COOKEO QR**

**163 RECETTES COOKEO S**

**20 RECETTES COOKEO TUV**

**120 RECETTES COOKEO LIGHT**

**200 RECETTES COOKEO EXTRA CRISP**

---

# Flan et poulet canja wwatchers au cookeo



## Flan weight watchers cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

### Ingrédients pour 8 parts

3 œufs

15 g d'édulcorant

90 g de maïzena

750 ml de lait

2 cuillères à soupe d'extrait de vanille

### Préparation

**Battez les œufs dans un saladier avec l'édulcorant, l'arôme vanille et la maïzena diluée dans de l'eau**

Faites préchauffer votre four à 180°.

### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Quand le lait commence à crépiter ajoutez le mélange œufs édulcorant maïzena, arôme vanille

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule sur du papier sulfurisé

Enfournez 35 à 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

## **Poulet canja weight watchers au cookeo**

**415 CALORIES 9 PP 8 SP**

Une recette weight watchers au cookeo de poulet canja . Une Recette quelque peu modifiée. Mais qui au final présente moins de calories de SP et de PP et qui préserve toute sa saveur.

La recette originale se fait avec 1,2 kg de poulet moi j'ai remplacé par 600 g d'escalope de poulet.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de carottes

100 g d'oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d'escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faite dorer les oignons et les escalopes de poulet coupées en morceaux. Puis ajoutez les morceaux de jambon cru.

Ajoutez les rondelles de carottes, les rondelles de poireaux, les tomates coupées en morceaux ainsi que le navet coupé en morceaux.

Versez le riz et l'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

Servez chaud

---

# Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo



## Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d'eau

1 poivron

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec 800 ml d'eau, 100ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Rincez les lentilles.

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

### **Mode dorer**

**Versez l'huile et faites revenir les morceaux de poivrons et les boulettes de boeuf**

Saupoudrez de curry

Versez les lentilles dans la cuve

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

### **Cuisson rapide ou sous pression Programmez 10mn**

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

servez chaud.

---

# Confiture de lait recette cookeo



## Confiture de lait recette cookeo

### Ingrédients

1 boîte de 397 g de lait concentré sucré

Placez un chiffon dans le fond de la cuve du cookeo

Déposez la boîte de concentré dans la cuve du cookeo sur le torchon

Recouvrez la boîte de lait avec de l'eau .

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 25 mn

Sortez la boîte de lait (attention c'est très chaud) prenez un



torchon par exemple

Laissez refroidir la boîte de lait à l'air libre

Quand la boîte est froide ouvrez la.

Versez le contenu de la boîte dans un pot en verre

Fermez avec un couvercle , retournez le pot

---

## Rôti de porc flageolets tomates recette cookeo



## Rôti de porc flageolets tomates recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 800 g

1 petite boîte de tomates pelées

1 gousse d'ail



400 g de flageolets surgelés  
1 oignon frais  
2 cuillères à soupe d'huile  
1 cube de bouillon de bœuf  
300 ml d'eau  
1 petite boîte de concentré de tomates  
Sel  
Poivre

### **Préparation**

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux ainsi que la gousse d'ail

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve

Faites revenir le rôti de porc sous toutes ses faces

Faites dorer les oignons

Salez ,poivrez,

Versez le bouillon préparé.

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

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les flageolets et les tomates pelées

Reprogrammez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve et mélangez

Coupez votre rôti en tranches

Servez chaud

---

# Pâte à tartiner style nutella au cookeo



## Pâte à tartiner style nutella au cookeo

### Ingrédients pour 2 pots

100 g de chocolat pralinoise

100 g de chocolat noir

30 g de poudre de noisette

1 boîte de lait concentré sucré (397 g)

4 cuillères à soupe d'huile de tournesol

### Préparation

## Mode Dorer

Faire fondre le chocolat noir et praliné

Ajoutez le lait

Ajoutez la poudre de noisette

Ajoutez l'huile

Laissez à ébullition pendant une minute

Versez l'ensemble de la préparation dans des pots de confiture

Retournez les pots pour qu'ils deviennent hermétiques

---

# Spaghettis vache qui rit recette cookeo



# Spaghettis vache qui rit recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

240 grammes de spaghettis

150 gr de râpé de jambon

1 petite boîte de tomates pelées

3 portions de vache qui rit

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

400 ml d'eau

## Préparation

Déposez dans la cuve les spaghettis coupés en deux

Ajoutez le jambon râpé

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté. Salez et poivrez selon votre convenance

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit et mélangez

Servez chaud

---

# Chou aux lardons recette cookeo



# Chou aux lardons recette cookeo

## **Ingédients pour 4 personnes**

1 chou blanc

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

200 g de lardons naturels

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

## **Préparation**

Passez le chou blanc sous l'eau puis coupez le en lanières.

Préparez un bouillon avec le 200 ml d'eau et les 100 ml de vin blanc

## **Mode dorer**

Déposez les lardons dans la cuve pour les faire dorer.

Ajoutez le chou blanc dans la cuve

Versez le bouillon préparé

Emiettez dans la cuve un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez.

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

Programmez 15 mn

Servez chaud