

# Moules au roquefort recette cookeo



## Moules au roquefort recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

125 g de roquefort

300 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 échalotes

Sel

Poivre

### Préparation

Lavez et grattez les moules si nécessaire.

Lavez et ciselé le persil

Coupez les échalotes en morceaux .

Mélangez dans un bol le roquefort que vous écrasez en miettes avec la crème et le persil.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve .Quand l'huiles est chaude faites revenir les morceaux d'échalotes.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les moules et conservez le jus de cuisson .

### **Repassez en mode dorer**

Versez le jus de cuisson dans la cuve et ajoutez la crème fraîche et le roquefort . Mélangez et laissez en mode dorer 2 mn . Ajoutez les moules et laissez encore 2 mn en fonction dorer .

Servez chaud

---

# 130 Recettes cookeo weight watchers Nouveau



130 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

# 130 Recettes cookeo weight watchers

Pour cette rentrée voici un PDF gratuit de 130 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez télécharger le PDF en cliquant sur les images. Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.



# 130 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

---

**Confiture pêche orange agar  
agar cookeo**



# Confiture pêche orange agar agar cookeo

## Ingrédients

1kg g de pêches

400 g de sucre spécial confiture

1 orange

1 sachet de 2 g agar agar

## Préparation

Epluchez et coupez les pêches en morceaux.

Enlevez la peau de l'orange et prélevez les suprêmes

Déposez les morceaux de pêches et d'orange dans la cuve .

Ajoutez le sucre et le sachet d'agar agar .

## Mode dorer

Mélangez de temps en temps jusqu'à ébullition.

Laissez à ébullition pendant 5 mn en remuant sans arrêt puis éteignez votre cookeo.

Quand la cuisson est terminée vous pouvez mixer la préparation. Ceci n'est pas une obligation .

Versez la préparation dans des pots à confiture . Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à l'air libre.

Retournez à nouveau les pots pour les stocker.

---

## **Spaghettis dinde tomates cookeo**



# Spaghettis dinde tomates cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

300 g d'escalopes de dinde

1 petite boîte de tomates pelées

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

Eau pour recouvrir les ingrédients

Curry

## Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.

Coupez les spaghettis en 2

## Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huiles et chaude faites dorer les morceaux d'escalopes de dinde.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées.

Versez le vin blanc et l'eau. (Recouvrez totalement les ingrédients)

Sale et poivrez selon votre convenance

## Cuisson rapide ou sous pression

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

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

---

## Côtes de porc sans os tomates cookeo



## Côtes de porc sans os tomates cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 côtes de porc sans os



300 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 petite boîte de concentré de tomates

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Persil frais ou déshydraté

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve. Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Ajoutez les champignons de Paris .

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

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

Programmez 5 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

---

# Filets maquereaux citron express cookeo



## Filets maquereaux citron express cookeo

185 CALORIES 4 PP 0 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de maquereaux

Papier sulfurisé

Sel

Poivre

Persil déshydraté

200 ml d'eau

Jus de citron

### **Préparation**

Déposez du papier sulfurisé dans le panier vapeur du cookeo

Déposez les filets de maquereaux dans le panier vapeur

Salez, poivrez

Saupoudrez de persil déshydraté

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

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

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un filet de citron et d'huile d'olive

---

# **Spaghettis crevettes curry cookeo**



# Spaghettis crevettes curry cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

500 g de crevettes

280 g de spaghettis

1 cuillère à café de curry

2 tomates

25 cl de lait de coco

3 échalotes

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

## Préparation

Coupez les tomates en morceaux

Décortiquez les crevettes

Coupez les échalotes en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes.

Ajoutez les échalotes et faites-les suer.

Ajoutez les morceaux de tomates

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

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates. Saupoudrez de curry. Mélangez et servez chaud.

---

**Thé glacé citron vert**  
**préparation cookeo**



### **Thé glacé citron vert préparation cookeo**

Pas de doute pour se rafraîchir , il n'y a rien de tel qu'un thé glacé. Alors cet article vous propose de préparer votre thé avec votre cookeo.

Pour la teneur en sucre chacun pourra la gérer à sa façon. Pour ma part je vous propose uniquement 4 cuillères à soupe. Vous pouvez en mettre plus si vous le souhaitez. Ce thé est relativement amer.

### **Ingrédients pour 2 l**

2 l d'eau

4 citrons verts

6 sachets de thé vert

80 g de sucre roux

### **Préparation**

Coupez les citrons en rondelles.

Versez l'eau dans la cuve.

Déposez les rondelles de citron dans la cuve .

Ajoutez les sachets de thé vert.

Versez le sucre et la cuillère à soupe de jus de citron.

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l'air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

---

## **Salade composée oeufs riz tomates cookeo**



# Salade composée oeufs riz tomates cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz (j'utilise de l'incollable)

100 g de cantal ou de gruyère

1 petite boîte de maïs 285 g

2 œufs

4 tomates

100 ml de vinaigre d'alcool

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

Persil ou ciboulette (facultatif)

## Préparation

Egouttez et rincez le maïs et le riz sous l'eau

Passez les tomates sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Coupez le cantal en morceaux.

Dans un bol préparez la sauce vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère de moutarde et enfin l'huile d'olive.

Cuisson des œufs

Pour la cuisson des œufs soit vous utilisez une casserole soit vous utilisez votre cookeo. Alors en fin de cuisson



laissez refroidir les œufs, rincez votre cuve pour faire cuire le riz.

### **Cuisson cookeo des œufs**

Posez les œufs dans la cuve du cookeo.

Versez l'eau pour recouvrir les œufs.

Ajoutez le vinaigre d'alcool.

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

Programmez 5 mn

Refroidir les œufs sous l'eau froide.

Quand les œufs sont froids écalez les et coupez-les en morceaux.

Cuisson du riz

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau

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

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

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passer sous l'eau froide).

Déposez le riz dans un saladier. Ajoutez le maïs, les morceaux de tomates, de cantal et les œufs coupés en morceaux

Placez le saladier dans le frigo. Au bout de 2 h sortez le saladier et mélangez les ingrédients avec la sauce vinaigrette.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Servez froid

---

# Poulet entier aux légumes cookeo



## Poulet entier aux légumes cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 poulet

1 petite boîte de tomates pelées

2 courgettes

1 aubergines

1 poivron

4 cuillères à soupe d'huile

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

### **Préparation**

Badigeonnez votre poulet avec de l'huile

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et 100ml de vin blanc

### **Mode dorer**

Versez d'huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez, poivrez

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

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3 X 15 mn = 45 mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez le riz et les légumes dans la cuve.

Rajoutez de l'eau si nécessaire.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

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

Servez chaud ou versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .Enfournez pour un maintien au chaud à 100 ° pendant que vous préparez vos légumes

---

## **Salade penne poulet basilic cookeo**



## **Salade penne poulet basilic cookeo**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de penne

400 g d'escalopes de poulet

4 tomates

2 cuillères à soupe de parmesan

Quelques feuilles de basilic

1 cuillère à soupe

1 cuillère à soupe de Jus de citron

4 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la sauce

2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson des escalopes

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

Eau

### **Préparation**

Rincez les pennes sous l'eau

Coupez les escalopes en morceaux

Lavez et coupez les tomates morceaux.

Lavez le basilic et ciselez-le.

Préparez une sauce vinaigrette avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, la cuillère à soupe de vinaigre balsamique et le jus de citron. Salez et poivrez

### **Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux

d'escalopes de poulet.

Ajoutez les pâtes puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau.

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

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et placez les pâtes dans un saladier.

Déposez sur les pâtes les tomates coupées en morceaux.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h

Sortez le saladier du frigo, mélangez les ingrédients avec du parmesan et de la sauce vinaigrette.

---

# **Salade toute verte recette cookeo**



## **Salade toute verte recette cookeo**

80 CALORIES 2 PP 1 SP

### **Ingédients pour 4 personnes**

12 asperges vertes fraîches ou conserve

300 g de petits pois congelés ou frais

1 pommes Granny Smith

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Thym, ciboulette séchée

### **Préparation**

Déposez les petits pois et les asperges coupées en morceaux dans la cuve.

Versez les 200 ml d 'eau.

Salez et poivrez.

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

Programmez 5 mn.

Lavez la pomme épépinez sans enlever la peau. Coupez en lamelles la pommes. Déposez les lamelles de pommes dans un bol et versez le jus de citron pour que les morceaux ne noircissent pas.

Egouttez la cuve et déposez les asperges et les petits pois dans un saladier. Saupoudrez avec les herbes.

Laissez refroidir à l'air libre.

Placez ensuite le saladier avec les petits pois et les asperges et le bol de lamelles de pommes au frigo au moins 2 heures.

Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre de xérès.

Sortez le saladier et le bol. Dressez vos assiettes et versez la sauce vinaigrette.

Vous pouvez optez pour une version totale dans le saladier et servir ensuite dans les assiettes.

---



# Salade pommes de terre saumon cookeo



# Salade pommes de terre saumon cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pomme de terre

200 g de Saumon fumé

Quelques branches d'aneth pour la décoration

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de jus de citron

## Préparation

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve et ajoutez 200 ml d'eau

Coupez le saumon fumé en morceaux

Ciselé l'aneth

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les pommes de terre quand la cuisson est terminée.

Déposez les pommes de terre dans un saladier et laissez-les refroidir à l'air libre.

Ajoutez ensuite le saumon fumé coupé en morceaux dans le saladier avec les pommes de terre et mettez le saladier au frigo.

Préparez une sauce avec les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, , la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de vinaigre le sel et **le poivre**.

---

# Thé glacé aux 2 citrons préparation cookeo



## Thé glacé aux 2 citrons préparation cookeo

Quoi de plus simple que de réaliser un thé glacé au citron à l'aide du cookeo. Facile et rapide à réaliser pour les jours où la chaleur est présente. De quoi se rafraîchir rapidement.

Pour la teneur en sucre chacun pourra la gérer à sa façon. Pour ma part je vous propose uniquement 4 cuillères à soupe. Vous pouvez en mettre plus si vous le souhaitez.

### **Ingrédients**

1 l d'eau

1 citron vert

1 citron jaune

3 sachets de thé vert

30 g de sucre roux

### **Préparation**

Coupez les citrons en rondelles.

Versez l'eau dans la cuve.

Déposez les rondelles de citron dans la cuve.(vous pouvez garder 1 rondelles pour la présentation)

Ajoutez les sachets de thé vert.

Versez le sucre et la cuillère à soupe de jus de citron.

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l'air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.