

# Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur



# Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur

240 CALORIES 5 PP 4 SP

## Ingédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

500 g de haricots beurre

1 oignon

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les côtes de porc.

Faites dorer ensuite les oignons

Ajoutez les haricots dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud

---

# **Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww**



# **Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww 370 calories**

Une recette cookeo inspirée d'une recette weight watchers , transformée en quelque sorte à ma façon.

## **Ingédients pour 4 personnes**

250 g de tomates cerises

1 gousse d'ail

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghetti

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

50 ml de vin blanc

Eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

## **Préparation**

Lavez et Coupez les tomates en cerises en 2.

Coupez l'ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

Coupez les spaghettis en 2

### **Mode dorer**

Versez l'huile d 'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis ajoutez les morceaux d'ail.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez le verre de vin blanc.

Ajoutez l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de curry.

Salez 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 égouttez la cuve puis ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud.

Recettes ww

Spaghettis crevettes ww la recette d'origine

345 CAL

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de tomates 1 gousse d'ail

400 g de crevettes

Basilic séché

280 g de spaghettis

Eau

### **Préparation**

Mondez et Coupez les tomates en morceaux.

Coupez l'ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

### **Mode doré**

Faites revenir les crevettes, ajoutez l'ail.

Ajoutez les spaghettis.

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez

Saupoudrez de basilic

### **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 servez chaud.

hgsuldc() »>

---

# Salade 2 haricots tomates cookeo



## Salade 2 haricots tomates cookeo

130 CALORIES 3 PP 2 SP

### Ingédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

200 g de tomates cerises

1 échalotte

### Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Préparez une sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Coupez l'échalotte en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau et coupez les en 2

Déposez les haricots verts et beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d'eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l'air libre.

Ajoutez les morceaux d'échalottes, les tomates cerises coupées en 2 sur les haricots puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

---

# **Pommes de terre crème fraîche au cookeo**



## **Pommes de terre crème fraîche au cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

800 g de pommes de terre à chair ferme

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

100 g de crème fraîche

125 g de yaourt

1 cuillère à soupe de moutarde

40 g de gruyère râpé

## **Préparation**

Mélangez le yaourt et la crème fraîche

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et replacez les pommes de terre dans la cuve.

Ajoutez le mélange crème fraîche yaourt et la moutarde.

Mélangez délicatement.

Ajoutez le gruyère et faites-le fondre.

Servez chaud

---

# **Couscous poulet boulgour cookeo**



## **Couscous poulet boulgour cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de boulgour

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bœuf

400 g d'escalope de dinde ou de poulet

Eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à café de concentré de tomates

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet ou de dinde en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet ou de dinde.

Ajoutez le boulgour.

Ajoutez ensuite les légumes à couscous.

Recouvrez d'eau

Emiettez un cube de bœuf dans la cuve

Ajoutez la cuillère de ras el hanout

Salez et poivrez

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

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

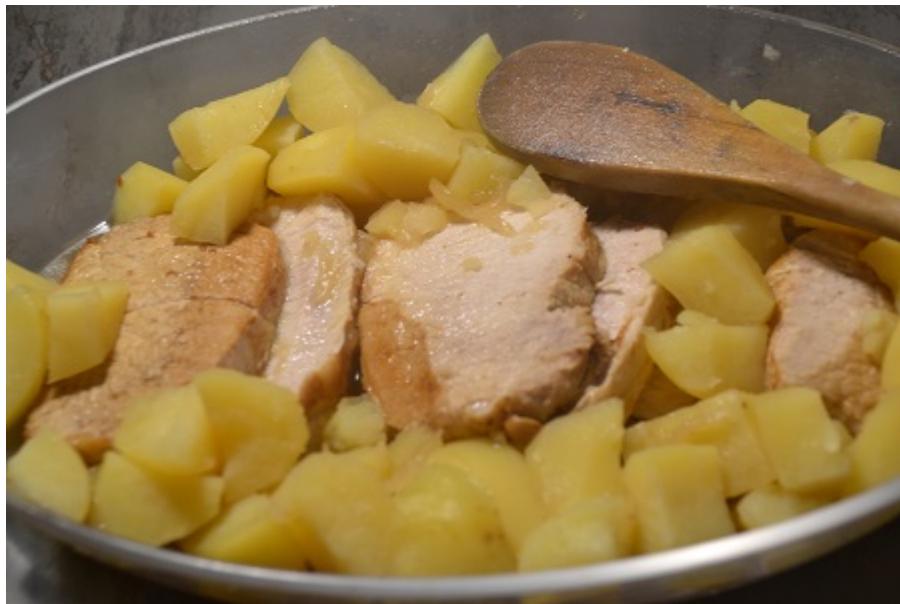
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

---

# **Rôti de porc pommes de terre**

# cookeo



## Rôti de porc pommes de terre cookeo

**Ingédients pour 4/6 personnes.**

1 rôti de porc

800 g de pommes de terre

100 g d'oignons congelés

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation**

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 35 mn. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et reprogrammez 5 mn de cuisson

Servez chaud.

---

## **Salade composée riz tomates cookeo**



# Salade composée riz tomates cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

## Ingédients pour 4 personnes

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

100 g de cantal ou de gruyère

1 petite boite 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.

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 passez 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

---

# One pot riz tomates paprika cookeo



## One pot riz tomates paprika cookeo

### Ingédients pour 4 personnes

300 g de riz

1 petite boite de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Paprika

Sel

Poivre

### **Préparation**

Déposez le riz dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées

Versez un bouillon composé de 100 ml de von blanc, 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika

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

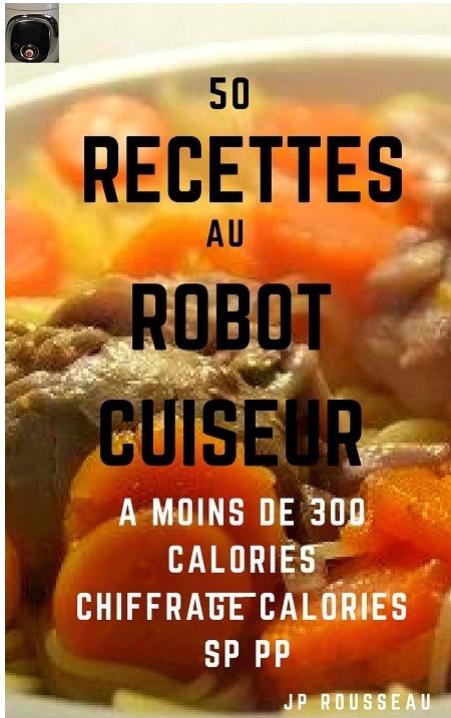
Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par é

Ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

---

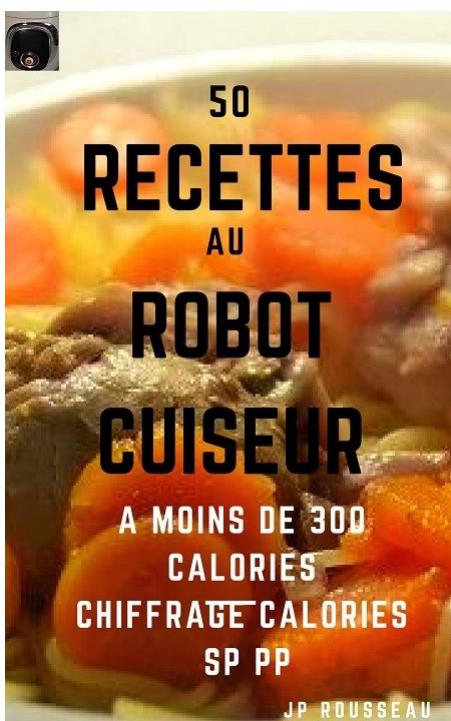
**Ebooks   Kindle   cookeo   sur  
Amazon**



**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFOS OU COMMANDER**

## **Ebooks Kindle cookeo sur Amazon**

Vous trouverez dans cet article mes 4 ebooks kindle vendus sur Amazon . Vous pouvez tout de même retrouver toutes ces recettes gratuitement sur mes blogs .



Venez découvrir cet ebook de 50 recettes cookeo à moins de 300 calories. 50 recettes choisies parmi mes publications

qui ont été chiffrées en calories mais aussi en SP (smartpoints) et PP(propoints). Vous pouvez aussi retrouver ces recettes sur mes différents blogs gratuitement.



**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFOS OU COMMANDER**

10 recettes minceur et astuces diététiques. Cet ebook est en vente actuellement sur Amazon . Ces recettes sont inédites et sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.



**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFOS OU COMMANDER**

50 recettes au robot cuiseur à moins de 300 caloires. Cet ebook est en vente actuellement sur Amazon . sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

Vous pouvez aussi retrouver ces recettes sur mes différents blogs gratuitement.

# 100 RECETTES ROBOT CUISEUR BEAUX JOURS



JP ROUSSEAU

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFOS OU COMMANDER**

## 100 recettes beaux jours cookeo l'ebook kindle

Vous pouvez retrouver cet ebook sur Amazon . Cet ebook regroupe 100 recettes cookeo pour les beaux jours . Il s'agit d'une sélection de recettes publiées sur mes blogs . Vous pouvez les retrouver et les consulter gratuitement sur mes blogs .

---

# Artichauts vinaigrette recette cookeo



# Artichauts vinaigrette recette cookeo

## Ingédients pour 4 personnes

4 artichauts

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## Pour la vinaigrette

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde

## **Préparation**

Coupez les queues des artichauts.

Passez vos artichauts sous l'eau

Déposez les artichauts passés sous l'eau dans le panier vapeur

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 35 mn

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Préparez la vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde. Salez et poivrez.

---

# **Salade petits pois asperges poulet cookeo**



# **Salade petits pois asperges poulet cookeo**

**260 CALORIES 6 PP 3 SP**

## **Ingédients pour 4 personnes**

300 g d'escalopes de poulet

400 g de petits pois

150 g d'asperges vertes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

## **Pour la sauce vinaigrette :**

4 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, une cuillère à soupe de moutarde

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez les asperges en partant de la pointe et en allant vers le talon.

Coupez les asperges en tronçons.

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez les petits pois et les asperges coupées en tronçons.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Préparez une sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la moutarde.

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve. Placez les ingrédients dans un saladier et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez la salade et servez avec la vinaigrette

---

# Gratin courgettes curry recette cookeo



# Gratin courgettes curry recette cookeo

Cette recette se déroule en 2 temps : un premier en cuisson rapide ou sous pression avec le panier vapeur puis en mode dorer.

## Ingédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

200 ml de crème fraîche

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon

Sel

Poivre

Curry

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de gruyère râpé

1 cuillère à soupe de moutarde

### **Préparation**

Coupez l'oignon en morceaux

Passez les courgettes sous l'eau puis coupez-les en morceaux

Déposez-les de courgettes dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et une cuve de bouillon de cube émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée, Egouttez la cuve et réservez pour un court moment les courgettes

Rincez la cuve puis essuyez la.

### **Passez en mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez ensuite les courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde.

Saupoudrez de curry

Versez dans un plat qui va four l'ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère et enfournez en position grill à 210° pendant environ 10 mn

Servez chaud

---

## Salade tomates haricots maïs cookeo



# 100 RECETTES ROBOT CUISEUR BEAUX JOURS



JP ROUSSEAU

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFORMATIONS

## Salade tomates haricots maïs cookeo

**Ingédients pour 4 personnes**

220 CALORIES 5 PP 3 SP

500 g de haricots verts frais ou congelés

500 g de haricots beurre frais ou congelés

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 petite boite de maïs

Sel

Poivre

400 ml d'eau

### **Préparation**

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts et les haricots beurre à cuire . Dans un récipient versez l'huile ,le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde et mélangez.

Egouttez le maïs .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts et haricots beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ,égouttez les haricots verts et haricots beurre et laissez refroidir à l'air libre.

Déposez les haricots dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots du frigo puis dressez votre salade en ajoutant,les tomates cerises coupées en 2 et le maïs égoutté.

Servez avec la vinaigrette

---

# **Poulet entier à l'indienne recette cookeo**



## **Poulet entier à l'indienne recette cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

1 poulet

1 petite boite de tomates pelées

4 cuillères à soupe d'huile

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de curcuma

Sel

Poivre

## **Préparation**

Badigeonnez votre poulet avec de l'huile

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

## **Mode dorer**

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

Ajoutez la boite de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Ajoutez le curcuma et le curry .

Salez, poivrez

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit  $3 \times 15 \text{ mn} = 45 \text{ mn}$

Quand la cuisson est terminée 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