

# Riz style cantonnais végétarien recette coccinelle



## Riz style cantonnais végétarien coccinelle

260 CALORIES 5 PP 5 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de petits pois congelés

100 g de maïs

2 œufs

2 cuillères à soupe de sauce soja

### Préparation

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les petits pois et le maïs.

Ajoutez le riz.

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients

Salez et poivrez selon votre convenance

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

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce soja et mélangez.

### **Repassez en mode dorer**

Cassez les œufs dans la cuve sur l'ensemble des ingrédients et faites cuire les œufs.

Quand les œufs sont cuits **servez chaud** .

---

# **Sauté de porc au cidre cookeo**



## **Sauté de porc au cidre cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de sauté de porc

200 g de champignons

100 g d'oignons congelés

200 ml de cidre

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faite revenir les sautés de porc .

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les champignons

Versez l'eau et le cidre dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn

Servez chaud

---

## **One pot pasta Pipe Rigate poulet recette cookeo**



## **One pot pasta Pipe Rigate poulet recette cookeo**

Pour ceux qui ne connaissent pas le One pot pasta , c'est vraiment une façon de cuisiner très rapide et pour des

recettes de qualités.

Pour ceux qui ne connaissent pas , c'est très simple on met tous les ingrédients dans la cuve ,sans passer par le mode dorer et hop direct cuisson rapide ou sous pression .

Ce genre de recettes vous permettent d'utiliser la fonction de programmation du cookeo. Vous mettez les ingrédients dans la cuve . Vous programmez l'heure à laquelle vous souhaitez que la recette soit terminée et voilà le tour est joué.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

300 g de Pipe rigate

1 petite boîte de tomates entières

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc, un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez dans la cuve les Pipe rigate puis les tomates.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez les morceaux de poulet

Salez et poivrez selon votre convenance

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

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

Servez chaud

---

## **One pot pasta farfalles knackis recette cookeo**



## **One pot pasta farfalles knackis**

# recette cookeo

## **Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de farfalles

8 knackis

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Eau (recouvrir les farfalles)

## **Préparation**

Coupez les knackis en morceaux

Déposez les farfalles dans la cuve

Recouvrez les ingrédients d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

---

# Crème aux oeufs caramel cookeo



## Crème aux oeufs caramel cookeo

### Ingrédients pour 6 personnes

500 ml de lait

1 cuillère à soupe d'arôme vanille

60 g de sucre

Nappage caramel

3 jaunes d'œufs + 2 oeufs entier

Huile pour le moule

200 ml d'eau



## **Préparation**

Séparez le blanc des jaunes pour 3 œufs

Huilez votre moule

Nappez le fond du moule avec du nappage caramel

## **Mode dorer**

Versez le lait dans la cuve avec le sucre et la cuillère à soupe d'arôme vanille. Portez à ébullition

Fouettez les œufs et les jaunes d'œufs avec le sucre.

Quand le lait est à ébullition versez en mélangeant sur les œufs battus avec le sucre.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans votre cookeo

Versez l'ensemble de la préparation dans le moule .

Recouvrez avec du film étirable

Versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Placez le panier vapeur dans la cuve .

Placez le moule dans le panier vapeur

## **Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn**

Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud pendant 10 mn

Ouvrez votre Cookeo puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo

Démoulez et servez

---

## **60 recettes cookeo weight watchers avec liens**



## **60 recettes cookeo weight watchers avec liens**

Pour faciliter vos recherches de recettes cookeo weight watchers sur mes blogs voici 60 recettes . Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre la recette.

**Blanquette poireaux weight watchers  
cookeo**

**Blanquette de dinde**

**Bolognaise saumon weight watchers  
cookeo (ou sans )**

**Boeuf Bourguignon cookeo weight  
watchers**

**Boulgour viande hachée style weight  
watchers cookeo**

**Cluchili weight watchers cookeo**

**Civet lotte**

**Coquillettes sauce poireaux**

**Côtes de porc cidre**

**Courgettes farcies**

**Courgettes bolognaise**

**Couscous légumes weight watchers  
recette cookeo**

**Couscous épices douces weight  
watchers cookeo**

**Crevettes surimi**

**Endives jambon bière weight  
watchers cookeo**

**Emincés poulet**

**Escalopes poulet brocolis curry  
weight watchers adaptable cookeo**

**Filet mignon moutarde cookeo weight  
watchers**

**Filet mignon Boursin**

**Flan poireaux fromage weight  
watchers au cookeo**

**Fausse marmitte espagnole**

**Gâteau pâtes weight watchers cookeo**

**Gratin blé tomates weight watchers  
recette cookeo**

**Gratin fusillis poulet cookeo  
weight watchers**

**Goulash**

**Hachis indien weight watchers  
recette cookeo**

**Haricots verts carbonara**

**Lentilles chorizo weight watchers  
cookeo**

**Liberté weight watchers le nouveau  
programme 2017**

**Liberté weight watchers PDF GRATUIT  
nouveau programme 2017**

**Noix Saint Jacques weight watchers  
express cookeo ou sans**

**Oeufs brouillés thon cookeo weight  
watchers**

**Paêlla**

**Pâtes au basilic weight watchers  
adaptée au cookeo**

**Pilons poulet**

**Pommes de terre tomates weight  
watchers cookeo**

**Porc moutarde**

**Poulet basquaise**

**Poulet cola**

**Poulet pois chiches curry weight  
watchers adapté cookeo**

**Poulet canja weight watchers au  
cookeo**

**Ragoût crevettes weight watchers  
cookeo**

**Ratatouille piment Espelette weight  
watchers au cookeo**

**Risotto jambon poireaux**

**Rôti pommes de terre cidre**

**Salade courgettes feta cookeo  
weight watchers**

**Salade 4 graines weight watchers  
cookeo**

**Salade moules betteraves cookeo  
weight watchers**

**Spaghettis asperges**

**Spaghettis carbonara weight  
watchers cookeo**

**Spaghettis thon**

**Sauce barbecue weight watchers  
recette cookeo**

**Sauce béchamel weight watchers**

**Sauce blanche weight watchers  
cookeo**

**Sauce tomates express style weight  
watchers cookeo**

**Soupe de carottes au gingembre  
weight watchers adaptée cookeo**

**Steak porc vin blanc**



**Tartiflette weight watchers recette  
cookeo**

**Tomates farcies cookeo style weight  
watchers**

**Tomates farcies champignons**

**Tomates farcies**

**500 recettes weight watchers PDF  
gratuit**

```
<  
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({  
google_ad_client: « ca-pub-3311867126402452 »,  
enable_page_level_ads: true  
});
```

---

# Poulet entier pommes de terre cookeo



# Poulet entier pommes de terre cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

800 g de pommes de terre

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Paprika

## **Préparation**

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

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de paprika.

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou pression**

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les pommes de terre et les tomates pelées.

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

Servez chaud

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



---

**Haricots verts carbonara  
weight watchers cookeo**



**Haricots verts carbonara weight**

# watchers cookeo

285 CALORIES 7 PP 4 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

120 g de Jambon fumé

1 kg de haricots verts

2 cuillères à café de margarine végétale (10g)

4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% (120 g )

Sel

Poivre

Muscade

2 jaune d'oeuf

## Préparation

Découpez le jambon fumé en lanières ou en morceaux

Séparez les blancs des jaunes.

Mélangez les jaunes d'œufs avec la crème fraîche

Déposez les haricots verts dans la cuve du cookeo .

Versez 200 ml d'eau .

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts .  
Réservez les dans un plat et couvrez les.

## Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve puis ajoutez le jambon fumé coupé en morceaux ou en lanières.

Ajoutez les haricots verts puis versez la préparation jaune d'œufs crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Saupoudrez avec la cuillère à café de muscade.

Servez chaud.

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Dinde lentilles recette cookeo



## Dinde lentilles recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de lentilles

400 g d'escalope de dinde

200 g de carottes

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

1,5 l d'eau

1 petite boîte de tomates pelées