

# Porc citron recette cookeo



**260 calories 6 pp 7 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de porc ou cotes de porc

2 citrons

100 g d'oignon congelés

1 cube de bouillon de volaille

200 g de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe de crème fraîche

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du

cookeo. Faites revenir les oignons et les escalopes de porc ou côtes de porc.

Ajoutez les champignons de Paris.

Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille

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

Programmez 5 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde

Servez chaud

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



---

# **Gratin courgettes recette cookeo**



**175 CALORIES 5 PP 6 SP**

**Ingrédients pour 6 personnes**

1,5 kg de courgettes

200 g de crème fraîche

120 g de gruyère râpé

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Faites préchauffer votre four à 180°

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

Programmez 7 m n

Quand la cuisson est terminée, égouttez les courgettes et placez les dans un plat qui va au four.

Ajoutez la crème fraîche et saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 20 mn à 180 ° puis 5 mn au grill

Servez chaud

poulet.

par exemple.

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



---

**Fondue      poireaux      maison  
recette      cookeo**



**80 CALORIES 2 PP 1 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons

Sel

Poivre

Le jus d'un citron pressé

1 cuillère à soupe de moutarde

### **Préparation**

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons puis ajoutez les rondelles de poireaux .

Versez 100 ml d'eau et 100 ml de vin blanc dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve quand la cuisson est terminée.

### **Repassez en mode dorer**

Quand le préchauffage est terminée redéposez les poireaux dans la cuve .

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et le jus de citron . Laissez en mode dorer pendant 5 mn

Servez chaud avec du jambon par exemple

## **20 Recettes cookeo minceur**



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



## **Recettes minceur cookeo vol 6**



**Voici le 6 è volume d'une série de 7 (peut être plus ) de recettes cookeo minceur .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

**Pour téléchargez le fichier PDF gratuitement cliquez SUR**

## L'IMAGE

Boulettes bœuf Bourguignonnes 285 CALORIES 7 PP 8 SP.. 3

Courgettes farcies 155 CALORIES 3 PP 3 SP.. 5

Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP.. 7

Compote pommes poires 170 CALORIES 3 PP 2 SP.. 8

Coulis aux fruits rouges 110 CALORIES 2 PP 3 SP.. 9

Crème dessert légère à la vanille 232 Calories 5 PP 10 SP.. 9

Emincés de poulet à la tomate ww 250 5 PP 3 SP.. 10

Endives jambon bière 270 CALORIES 5 PP 4 SP.. 12

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP.. 13

Fondue de poireaux au piment d'Espelette 130 CALORIES 3 PP 2 SP.. 14

Lentilles chorizo 415 CALORIES 9 PP 9 SP.. 15

Pilons de poulet au riz 267 6 PP 5 SP.. 16

Porc moutarde 200 CALORIES 6 PP 8 SP.. 17

Poulet au citron 265 CALORIES 5 PP 5 SP.. 18

Poulet au soja 242 CALORIES 5 PP 4 SP.. 20

Riz poulet champignons 252 CALORIES 6 PP 6 SP.. 21

Salade moules betteraves 230 CALORIES 6 PP 5 SP. 22

Sauce barbecue 75 CALORIES 2PP 2 SP.. 23

Spaghettis Poulet citron 260 CALORIES 5 PP 9 SP.. 24

Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 PP 5 SP.. 27

Soupe carottes pommes de terre poireaux 135 CALORIES 3 PP 2 SP.. 28

20 recettes cookeo minceur



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 recettes cookeo minceur



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?

**20 Recettes minceur cookeo**



**vol 3**

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?**

**20 Recettes minceur cookeo**



**VOL 2**

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?**

**20 Recettes cookeo minceur**



**VOL 1**

---

# Gratin pommes de terre jambon cookeo



## Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1,2 kg de pommes de terre

100 g de gruyère râpé

125 g Dés de jambon

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de lait

Sel

Poivre

400 ml d'eau

## **Préparation**

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

Déposez les pommes de terre dans la cuve .

Versez 400 ml d'eau

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn .

Pendant la cuisson préparez une sauce avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche , 1 cuillère à soupe de moutarde, et 100 ml de lait .

Salez,poivrez et mélangez.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Déposez les pommes de terre dans un plat qui va au four .Ajoutez les dés de jambon sur les pommes de terre.

Versez la sauce crème fraîche moutarde sur les pommes terre et les dés de jambon . Saupoudrez de gruyère

Enfournez et passez en mode grill pendant 10 à 15 mn .

Servez chaud

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



---

# **20 recettes cookeo minceur VOL 4**



**Voici le 4è volume d'une série de 7 (peut être plus ) de  
recettes cookeo minceur .**

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en  
Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode

weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE**

Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP.. 4

Chou fleur chorizo paprika 170 CALORIES 4 PP 4 SP.. 5

Compote pommes spéculoos 220 CALORIES 5 PP 3 SP.. 7

Côtes de porc champignons curry 200 CALORIES 4 PP 5 SP.. 8

Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP.. 10

Cuisses poulet champignons haricots 221 CALORIES 5 PP 4 SP..  
11

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP.. 12

Flan poireaux fromage 166 CAL 4 PP 3 SP.. 14

Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP.. 15

Paëlla weight watchers 10 PP 7 SP.. 16

Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP.. 17

Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP.. 18

Potée de légumes au chou vert 160 CALORIES 3 PP 3 SP.. 19

Poulet canja 415 CALORIES 9 PP 8 SP.. 21

Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP.. 22

Salsifis provençaux 225 CALORIES 6 PP 7 SP.. 24

Sauce blanche weight watchers 1 PP 1SP 21 CALORIES.. 25

Spaghettis Noix de Saint Jacques 240 CALORIES 5 PP 10 SP..  
26

Soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 3 SP.. 27

Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP.. 28



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

# 20 Recettes cookeo minceur



**VOL 1**

*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?*

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



---

# **Poule au riz recette cookeo**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 poule

2 carottes

2 poireaux

1 oignon

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 bouquet garni

200 g de crème fraîche

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles.

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer la poule. Quand la poule est dorée ajoutez les morceaux d'oignons et faites-les dorer environ 2 mn.

Versez ensuite un bouillon composé de 100 ml de vin blanc et 100 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 20 mn

Au bout de 20 mn ouvrez votre cookeo, ajoutez 200 ml d'eau.

Ajoutez les carottes et les poireaux.

Ajoutez 200 ml d'eau.

**Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression.**

Quand la cuisson est terminée réservez la poule dans un plat et coupez-la en morceaux. Ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche dans la cuve.

**Passez en mode dorer**

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Faites épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi plongez les morceaux de poule dans la cuve avec les légumes, passez en **maintien au chaud**.

Pendant le maintien au chaud faites cuire votre riz selon les indications du paquet.

Quand le riz est cuit, égouttez-le et servez avec la poule et les légumes.

Servez chaud.

.

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



---

# **20 recettes cookeo minceur VOL 1**

**20 Recettes cookeo minceur**



Voici le premier volume d'une série de 7 de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode

weight watchers .

**Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'image**

Vous trouverez ci dessous le sommaire de ce PDF .

Aubergines courgettes Boursin 168 CALORIES 4 PP 4 SP4

Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP.. 5

Blanquette de dinde 240 CALORIES 6 PP 5 SP.. 6

Carottes bolognaises 240 CALORIES 5 PP 6 SP.. 7

Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP.. 8

Dinde 3 légumes 300 CALORIES 6 PP 3 SP.. 9

Encornets tomates poivrons 230 CALORIES 5 PP 5 SP.. 11

Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP.. 12

Filet mignon tomates 195 CALORIES 4 PP 4 SP.. 13

Gâteau ananas 210 calories 5 PP 7 SP.. 14

Haricots verts forestiers 155 CALORIES 4 PP 3 SP.. 15

Lentilles tomates curry 180 CALORIES 4 PP 2 SP.. 16

Œufs brouillés oignons 190 CALORIES 5 PP 6 SP.. 17

Moules au safran 430 CALORIES 9 PP 11 SP.. 18

Poireaux pommes de terre chorizo CALORIES 290 7 PP 7 SP.. 19

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP.. 21

Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 PP 5 SP.. 22

Spaghettis Bolognaise allégée 235 CALORIES 5 PP 9 SP.. 23

Velouté poireaux champignons 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 24

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



---

# Poireaux pommes de terre dés de jambon cookeo



## **Ingrédients pour 4 personnes**

150 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés ou un oignon

4 pommes de terre coupées en morceaux

600 g de poireaux congelés ou frais

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation**

Coupez l'oignon si c'est un frais .

Lavez et coupez les poireaux en rondelles si ce sont des poireaux frais .

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

Déposez dans la cuve les rondelles de poireaux et les morceaux de pommes de terre

Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau et 100 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les poireaux et pommes de terre. Réservez les .

### **Passez en Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire

revenir les oignons

Quand les oignons sont dorés ajoutez les dés de jambon puis les rondelles de poireaux et les morceaux de pommes de terre.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

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



**1TPE.com**

---

# Gratin poireaux Boursin recette cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

1Kg g de poireaux coupés en rondelles

1 cuillère à soupe de moutarde

150 ml d'eau

50 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de Boursin

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de gruyère râpé

Sel et poivre

## Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles

### **Mode dorer**

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve

Versez le bouillon composé de 150 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmer 7 minutes

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve. Redéposez les poireaux dans la cuve , ajoutez les cuillères de Boursin et mélangez.

Dans un plat qui va au four déposez l'ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère

Passer en mode grill et faites dorer le gruyère .Servez chaud

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



---

# **Potée de légumes au chou vert cookeo**



**160 CALORIES 3 PP 3 SP**

---

**Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

200 g de carottes

1 oignon

100 g de navet

100 ml de vin blanc

1 l d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les carottes, les navets en morceaux .

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez coupez ,lavez les pommes de terre.

Effeuillez et lavez le chou .

### **Mode dorer**

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

Ajoutez au bout de 2 mn les carottes, les feuilles de choux , les pommes de terre, les morceaux de navet.

Versez un bouillon composé de 1 l d'eau , 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn .

**Servez chaud**

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



**1TPE.com**

---

# Pâtes sauce tomate et thon weight watchers adaptée cookeo



## Pâtes sauce tomate et thon weight watchers adaptée cookeo

Voici une recette de Pâtes sauce tomate et thon weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360.

**120 CALORIES 3 PP 2 SP**

Cette recette est réalisée dans une marmite. Je vous propose une adaptation au cookeo théorique ou comment je ferai si je devais la faire . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas.

**Ingrédients pour 4 personnes** suivez le site partenaire <https://www.recette360.com/recette-pates-avec-sauce-tomate-et-thon-ww/>

A rajouter en plus une cuillère à soupe d'huile d'olive

**Préparation**

Coupez les tomates en morceaux

Egouttez le thon .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les tomates et le thon .

Déposez les pâtes dans la cuve .

Versez de l'eau au ras des pâtes.

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 servez chaud .

---

# Filet mignon Boursin recette cookeo



## Filet mignon Boursin recette cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 grosse boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de Boursin

50 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez votre filet mignon en tranche

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon sur toutes ses faces quand l'huile est chaude.

Ajoutez les tomates pelées au bout de 2 minutes.

Ajoutez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

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

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde.

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de Boursin. Mélangez

Servez chaud ensuite

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



**1TPE.com**

---

**Cuisse de dinde pommes de terre moutarde cookeo**



# Cuisse de dinde pommes de terre moutarde cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

1 petit verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Poivre

Sel

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 kg de pommes de terre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

## **Préparation**

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc (un petit verre), 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 20 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les pommes de terre

## **Reprogrammer 5 minutes de cuisson**

Au bout des 5 mn de cuisson ouvrez votre cookeo.

**Passez en mode dorer.** Réservez la cuisse de dinde

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et la cuillère à soupe de maïzena dans la cuve.

Faites épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi remettez la cuisse de dinde dans la cuve et laissez quelques minutes en mode dorer.

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



**1TPE.com**

