

20 recettes cookeo minceur

VOL 1



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**



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**



1TPE.com

**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**



**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

Soupe carottes pommes de

terre poireaux recette cookeo



Soupe carottes pommes de terre poireaux recette cookeo

135 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes

200 g de pommes de terre

200 g de poireaux

1 litre et demi d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 oignon

Sel et poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.

Mode dorer

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

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de : un litre et demi d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.

Salez et poivrez selon votre convenance

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



1TPE.com

Gratin poireaux jambon carottes recette cookeo



Gratin poireaux jambon carottes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de poireaux

400 g de carottes

4 tranches de jambon

1 oignon

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Préparez une sauce avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons .

Ajoutez ensuite les rondelles de poireaux et de carottes.

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn .

Faites préchauffer votre four en position grill .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce crème fraîche moutarde dans la cuve . (vous pouvez si vous le souhaitez égouttez la cuve si vous trouvez qu'il y a trop d'eau)

Déposez l'ensemble de la préparation dans un plat qui va au four .Déposez dessus les poireaux et les carottes les tranches de jambon blanc .Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pour gratinez .

Servez chaud

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



Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo



Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo

Voici une recette Weight Watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360. Cette recette proposée est réalisée de façon traditionnelle ; Je vais tenter de l'adapter théoriquement au cookeo . Si vous la réalisez dites moi ce que vous en avez pensé.

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes suivez le lien de notre partenaire RECETTE

360 <https://www.recette360.com/recette-pates-au-basilic-weight-watcher>

s/

Préparation

Lavez les tomates .

Epluchez l'ail et dégermez .

Rincez le basilic.

Dans un mixeur déposez les tomates, les gousses d'ail dégermées.

Ajoutez ensuite dans le mixeur le basilic et le gruyère râpé. Mixez les ingrédients . Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les pâtes dans la cuve . Recouvrez d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez vos pâtes .

Redéposez les pâtes dans la cuve et versez la sauce préparée . Mélangez .

Servez chaud .

Autre possibilité

On peut aussi éventuellement repassez en mode dorer . Versez la sauce dans la cuve et portez à ébullition . Arrêtez ensuite le mode dorer et ajoutez les pâtes puis mélanger et servir chaud.

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



1TPE.com

**Rôti porc basquaise recette
cookeo**



Rôti porc basquaise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

800 g de tomates

400 g de poivrons congelés ou frais

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les oignons et les poivrons faites dorer 2 à 3 mn .

Versez le bouillon préparé dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez le bouquet garni .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Coupez votre rôti et servez chaud

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



**Sauce barbecue weight
watchers recette cookeo**



Sauce barbecue weight watchers recette cookeo

75 CALORIES 2PP 2 SP

Voilà de quoi se régaler sans affoler la balance . Pour ma part j'adore la sauce barbecue mais parfois je crains que sa composition en mode industrielle ne soit pas très bénéfique pour notre santé .

Ingrédients 4 personnes

2 échalotes

1 cuillère à café d'huile

1 cuillère à café de whisky ou de cognac.

1 cuillère à café de curry

200 g de purée de tomates (1 brique)

1 cuillère à café d'édulcorant liquide ou de sucre en poudre .

Poivre

Préparation

Coupez et hachez les échalotes

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les échalotes hachées. Déglacez avec le whisky ou le cognac.

Ajoutez le curry et la purée de tomates et l'édulcorant (vous pouvez prendre du sucre en poudre à la place de l'édulcorant).

Mélangez et laissez cuire 5 mn .Poivrez selon votre convenance.

Chou fleur chorizo paprika

recette cookeo



Chou fleur chorizo paprika recette cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur frais ou congelé

100 g de chorizo

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez le chou en fleurettes.

Coupez le chorizo en rondelles

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Déposez les fleurettes directement dans la cuve . Versez l'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez utiliser le panier vapeur si les fleurettes tiennent dedans).

Saupoudrez de paprika.

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et réservez les .

Rincez et essuyez votre cuve . Remplacez la cuve dans le Cookeo et passez en mode dorer

Mode dorer

Déposez les morceaux de chorizo dans la cuve . Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer .

Ajoutez ensuite les fleurettes de chou fleur et faites revenir 2 à 3 mn .

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud

Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo



Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo

Voici une recette de soupe de carottes au gingembre weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE360.

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.

120 CALORIES 3 PP 3 SP

Pour les ingrédients et la préparation d'origine suivez ce lien

Adaptation au cookeo

Coupez les carottes en dés ou en rondelles.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

Mode dorer

Faites fondre le beurre, quand le beurre est fondu faites revenir les morceaux d'oignons.

Ajoutez le gingembre et les carottes.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixer l'ensemble de la préparation.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Servez chaud

