

# **Poulet pommes de terre recette cookeo**



## **Poulet pommes de terre recette cookeo**

**250 CALORIES 5 PP 4 SP**

### **Ingédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

400 g de pommes de terre

200 g de champignons de Paris frais ou congelé

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

### **Préparation**

Epluchez les pommes de terre et passez les sous l'eau.

Coupez les pommes de terre en morceaux.

Coupez les champignons de Paris en morceaux s'ils sont frais

Coupez les escalopes de poulet en morceaux également.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet pendant 2 à 3 mn puis ajoutez les champignons de Paris en morceaux .

Ajoutez les morceaux de pommes de terre .

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn .

Servez chaud .

### **Astuce**

Vous pouvez mettre tous les ingrédients dans un plat qui va au four quand la cuisson est terminée . Cela permet de maintenir au chaud et de donner un aspect doré à votre plat

.

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



**1TPE.com**

---

**Oeufs brouillés saumon  
recette cookeo**



## **Ingédients pour 4 personnes**

8 œufs

4 tranches de saumon

2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Lavez et ciselez le persil.

Dans un saladier battez les œufs.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Ajoutez le saumon coupé en morceaux .

Ajoutez le persil ciselé.

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude versez l'ensemble de la préparation dans la cuve .

Arrêtez la cuisson quand les œufs sont cuits .

Servez chaud

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



**1TPE.com**

---

# Oeufs brouillés jambon cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

100 g d'oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de jambon de pays

Sel

Poivre

Persil frais ou déshydraté

## Préparation

Coupez l'oignon en morceaux.

Coupez le jambon de pays en morceaux

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

Battez les œufs dans un récipient.

## Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les morceaux de jambon et les morceaux d'oignons .

Ajoutez les œufs battus.

Saupoudrez de persil frais ou déshydraté

Mélangez jusqu'à la cuisson des œufs.

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



**1TPE.com**

---

# Tartiflette maison recette cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre à chair ferme

200 g de fromage à tartiflette

200 g de lardons

200 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 oignon

## Préparation

Epluchez, lavez et coupez vos pommes de terre.

Découpez le fromage en tranches

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Déposez les lardons dans la cuve pour les faire dorer. Puis faites dorer les morceaux d'oignons

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez 100 ml de vin blanc ,100 ml d'eau.

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

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et mélangez.

- Pour faire fondre le fromage 2 solutions :
- Soit vous passez en maintien au chaud pour faire fondre le fromage
- Soit-vous placez les pommes de terre et les lardons dans un plat qui va four et vous disposez les tranches de fromage dessus. Vous enfournez à 180° pendant 30 mn.

par exemple.

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



**1TPE.com**

---

## **Côtes de porc champignons moutarde cookeo**



**Ingédients pour 5 personnes**

5 côtes de porc sans os

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 Cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de maizena

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les côtes de porc dans l'huile d'olive puis ajoutez les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ainsi que le vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche, la moutarde.

#### **Passez en mode dorer**

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce

## Servez chaud

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



1TPE.com

# **Porc citron recette cookeo**



**260 calories 6 pp 7 SP**

## **Ingédients 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**



**1TPE.com**

---

# **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**



**VOL 1**

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



**1TPE.com**

---

# **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 téléchargez 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**



**1TPE.com**

---

# **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 téléchargez 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

---

## **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**