

Poulet pois chiches curry weight watchers adapté cookeo



Poulet pois chiches curry weight watchers

La recette weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360 s'effectue dans un faitout ou une cocotte. Tentons de l'adapter au cookeo. Elle est prévue pour 1 personne nous allons voir comment faire pour 4 personnes. Cette recette est chiffrée au départ à 3 SP .

317 CALORIES 6 PP 2 SP

Ingrédients pour 1 personne voir site partenaire sur ce lien

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

1 grosse boîte de pois chiche

1 oignon

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

100 ml de lait coco

Curry

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Egouttez les pois chiches et rincez les sous l'eau.

Coupez l'oignon en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'escalope de poulet.

Au bout de 2 mn ajoutez les morceaux d'oignon et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les pois chiches dans la cuve puis saupoudrez de paprika et de curry.

Versez 200 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Ajoutez le lait de coco.

Ajoutez une cuillère à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce. Salez et poivrez selon votre convenance.

Quand la sauce a épaissi servez avec du riz par exemple.

Fusillis viande hachée Boursin recette cookeo



Fusillis viande hachée Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de Fusillis

400 g Viande hachée

1 petite boite de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les fusillis dans la cuve .

Versez la boite de tomates pelées.

Versez un bouillon composé de 500 ml d'eau , 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de fromage

et la cuillère de moutarde ,mélangez et servez chaud .

**Dinde 3 légumes recette
cookeo**



Dinde 3 légumes recette cookeo

300 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de dinde

400 g de carottes congelées ou fraîches

4 pommes de terre

400 g de poireaux frais ou congelés

100 g d'oignons congelés ou frais

100 ml l de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les carottes si elles sont fraîches

Epluchez et lavez les pommes de terre . Coupez les en gros morceaux

Lavez et coupez les poireaux en rondelles .

Coupez les escalopes de dinde en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si frais

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde

Ajoutez ensuite les oignons .

Ajoutez les pommes de terre,les rondelles de poireaux

Versez un bouillon composé de 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

Sauce béchamel weight watchers



Sauce béchamel weight watchers

Notre site partenaire RECETTE 360 nous propose cette recette weight watchers sans le cookeo alors voilà comment je ferai avec le cookeo. Pour les ingrédients allez sur notre site partenaire puis revenez pour la suite de la recette.

Ingrédients pour 4 personnes

[CLIQUEZ ICI](#)

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez la maïzena diluée dans de

l'eau.

Faites épaissir la sauce en fouettant au fur et à mesure.

Quand la sauce a épaissi ajoutez la pincée de muscade.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Et voilà une sauce béchamel allégée pour se faire plaisir.

**Couscous légumes weight
watchers recette cookeo**



Couscous légumes weight watchers recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

Cette recette cookeo est une recette adaptée d'une recette weight watchers intitulée « couscous légumes et harissa » je l'ai donc quelques peu adaptée.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de légumes à couscous surgelés

200 g de semoule

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de ras el hanout

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation

Déposez la semoule dans un saladier .

Déposez dans la cuve les légumes surgelés et versez un bouillon composé de 400 l d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté. Ajoutez la cuillère de ras el hanout et une cuillère à café de piment ou d'harissa .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée prélevez 200 ml de bouillon . Versez les 200 ml dans une tasse ou un bol et ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates. Mélangez.

Egouttez au dessus du saladier de semoule les légumes . Laissez gonfler la semoule 5 à 10 mn et égrenez.

Déposez les légumes dans la cuve et passez en mode maintien au chaud .

Servez les légumes et la semoule arrosés de bouillon .

Pour information

La recette originale est réalisée avec de l'harissa

Pour la semoule l'astuce est la suivante pour 200 g de semoule ,200 ml de bouillon soit pour 1 g de semoule 1 ml de bouillon .

Râbles lapin tomates recette cookeo



Râbles lapin tomates recette cookeo

270 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 râbles de lapin (400 g) /1 grosse boîte de tomates concassées (765g)
/Thym /Herbes de Provence/100 ml de vin blanc /100 ml d'eau/200 g de
champignons de Paris /1 oignon ou 100 g d'oignons congelés/1 cube de
bouillon de volaille/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel/ Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant une minute puis les râbles de lapin.

Ajoutez au bout de 3 mn les champignons de Paris et les tomates concassées.

Salez, poivrez. Ajoutez du thym et des herbes de Provence

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud

Boeuf sauce vin rouge recette cookeo



Boeuf sauce vin rouge recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de bœuf coupé en morceaux

100 ml de vin rouge

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

400 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de thym

1 cuillères à café de maïzena

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

Préparation

Coupez la viande en morceaux

Décongelez les champignons de Paris

Coupez l'oignon en morceaux si c'est de l'oignon frais

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

Ajoutez les champignons.

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

Ajoutez une cuillère à soupe de thym.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer

. Ajoutez la maïzena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud avec un féculent de votre choix

Hachis indien weight watchers recette cookeo



Hachis indien weight watchers
recette cookeo

210 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de steak haché ou de viande hachée à 5%

2 cuillères à café d'épices indiennes

1 cube de bouillon de poule dégraissé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

2 petits suisses à 0%

100 g de poivrons surgelés

Préparation

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons (dans la version d'origine les oignons doivent être hachés.)

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez la viande hachée ou les steaks hachés , faites revenir 2 mn .

Ajoutez les poivrons .

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petit suisses et mélangez .

Servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

**Potée saucisses fumées maison
recette cookeo**

Potée

saucisses fumées maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses fumées

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 navet

6 pommes de terre

La moitié d'un cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

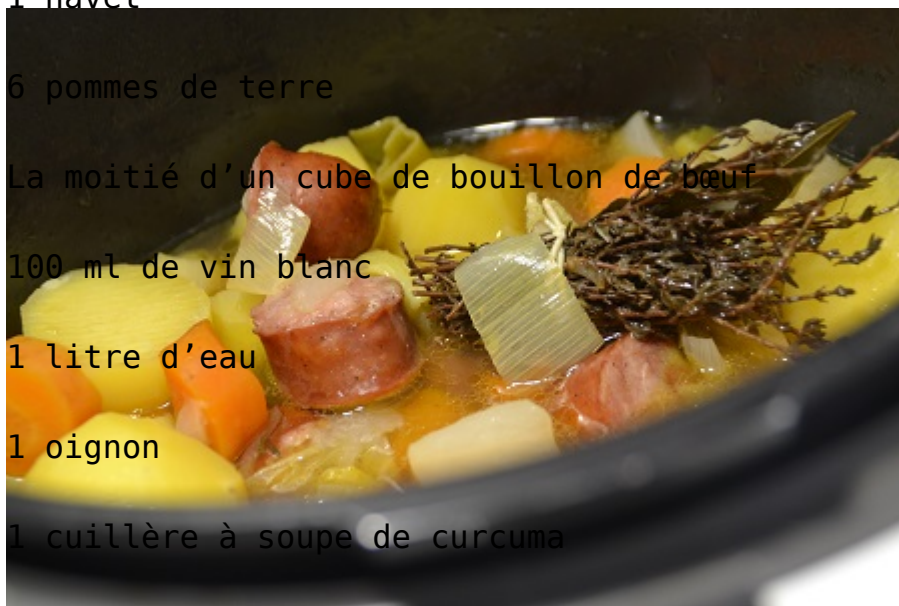
1 litre d'eau

1 oignon

1 cuillère à soupe de curcuma

1 bouquet garni

Sel



Poivre

Préparation

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

Epluchez et coupez le navet en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en rondelles.

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.

Coupez les saucisses également en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux.

Mode dorer

Faire revenir les saucisses et les morceaux d'oignons quand le préchauffage est terminé.

Ajoutez ensuite les carottes, les pommes de terre, le navet coupé en morceaux, les poireaux

Versez le verre de vin blanc et le bouillon constitué d'un litre d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez le curcuma

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Servez chaud.

Astuce

On pourrait mettre moins d'eau (200 ml par exemple) mais l'objectif c'est de récupérer le reste du bouillon pour faire une soupe.

Champignons bourguignonne recette cookeo



**Champignons bourguignonne recette
cookeo**

Parfois vous partez avec l'idée de faire une recette et puis finalement en faisant les courses vous changez d'avis. J'étais donc parti ce matin pour faire une poule au riz mais tout d'un coup des envies de sauce au vin rouge et de plat rapide me prennent. Alors je change mon fusil d'épaule et j'opte pour une viande rouge. Et pour accompagner cette viande rouge je me dis pourquoi pas des champignons à la bourguignonne pour accompagner.

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de champignons frais ou congelés

2 carottes

1 oignon

100 ml d'eau

100 ml de vin rouge

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 feuille de laurier

1 cuillère à soupe de thym de thym

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les champignons de Paris s'ils sont frais ou faites décongeler les champignons de Paris congelés.

Coupez l'oignon en morceaux

Epluchez et coupez les carottes en rondelles.

Mode dorer

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

Ajoutez les champignons et les carottes.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Repassez en mode dorer

Versez la maïzena diluée avec un peu d'eau (pour éviter les grumeaux) dans la cuve. Faites épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre cookeo et ajoutez le concentré de tomates.

Servez tel quel ou avec de pommes de terre.

Astuce

Vous pouvez préparer ce plat la veille et le refaire chauffer en mode dorer ou réchauffer avec votre Cookeo. C'est encore bien meilleur

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Frittata tomates courgettes recette cookeo



Frittata tomates courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

1 oignon

1 courgettes

2 tomates

3 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

Cassez et battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de d'oignons, tomates et courgettes pendant 5 mn.

Ajoutez les oignons et faites revenir 2 mn avec les champignons de Paris

Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn. Avant les 2 mn un code d'erreur eau va être signalé (voir la vidéo). Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle.

Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour que l'omelette se retrouve dans l'assiette.

Servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

**Pot au feu côtes de porc
recette cookeo**



Pot au feu côtes de porc recette cookeo

275 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

4 pommes de terre

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 oignon

1 navet

100 ml de vin blanc

1 l d'eau

Thym déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes, le navet en morceaux .

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez ,coupez ,lavez les pommes de terre.

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

Mode dorer

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

Ajoutez au bout de 2 mn les côtes de porc et faites les dorer .

Ajoutez les carottes, le navet, les pommes de terre et les poireaux .

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

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Filet mignon tomates moutarde recette cookeo



Filet mignon tomates moutarde recette cookeo

195 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (400 g)

4 tomates

1 petite boîte de champignons de Paris

50 ml de vin blanc

50 ml d'eau

2 oignons

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Coupez les oignons en morceaux

Egouttez les champignons de Paris et rincez les

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé pendant 1 mn. Puis ajoutez les oignons et faites dorer pendant 1 mn.

Déposez dans la cuve les tomates coupées en morceaux et laissez revenir pendant 3 à 4 mn.

Ajoutez les champignons de Paris.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches.

Puis ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde dans la cuve. Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve et mélangez

Servez chaud ensuite

Escalope porc flageolets au cookeo



Escalope porc flageolets au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de porc

800 g de tomates

200 g de poivrons

1 grosse boîte de flageolets

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe d'huile

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'épices tex mex

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez ,épépinez coupez les poivrons en morceaux.

Ouvrez la boîte de flageolets et égouttez.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de porc.

Ajoutez ensuite les tomates et les poivrons coupés en morceaux . Salez et poivrez selon convenance.

Ajoutez les flageolets .

Saupoudrez d'épices tex mex.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d'eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr