

Saucisses courgettes tomates recette cookeo (style rougail)



Saucisses courgettes tomates recette cookeo

Cette recette cookeo s'inspire d'une recette Moulinex de rougail saucisses:ce plat typiquement réunionnais .Il s'agit donc d'une adaptation ,une variante. En tout cas le résultat est plutôt sympathique .

Ingrédients pour 4 personnes

6 saucisses fumées

400 g de courgettes

200 g de tomates

1 oignon

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de gingembre

1 cuillère à café de piment de Cayenne

1 cuillère à café de thym

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les tomates en morceaux.

Coupez les saucisses en rondelles.

Coupez l'ail en morceaux.

Mode dorer

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

Puis ajoutez les rondelles de saucisses. Faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de courgettes, de tomates.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau.

Ajoutez les épices (curcuma, gingembre), le piment, le thym.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn. Servez chaud

Astuces

Vous pouvez servir avec du riz par exemple .

Une autre idée avec des saucisses :Saucisses lentilles

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Confiture pêches orange

recette cookeo



Confiture pêches orange recette cookeo

Ingrédients

1kg g de pêches de vigne ou de pêches

800 g de sucre spécial confiture

1 orange

Préparation

Epluchez et coupez les pêches en morceaux.

Enlevez la peau de l'orange et prélevez les suprêmes

Déposez les morceaux de pêches et d'orange dans la cuve .

Ajoutez le sucre et mélangez.

Mode dorer

Mélangez de temps en temps jusqu'à ébullition.

Laissez à ébullition pendant 5 mn puis éteignez votre cookeo.

Quand la cuisson est terminée vous pouvez mixer la préparation. Ceci n'est pas une obligation .

Versez la préparation des pots à confiture . Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à_l'air libre.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Saint Jacques poireaux

recette cookeo



Saint Jacques poireaux recette cookeo

280 CALORIES 7 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 noix de Saint Jacques

800 g de poireaux

50 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de persil

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles

Rincez les Saint Jacques sous l'eau. Essuyez les Saint Jacques

Hachez le persil et l'ail séparément.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les poireaux dans la cuve. Faites dorer pendant 2 à 3 mn.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les poireaux. Rincez votre cuve et essuyer là.

Repassez en mode dorer et ajoutez les 50 g de beurre. Faites revenir les Saint Jacques 2 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et l'ail avec les poireaux.

Déposez les poireaux dans des assiettes. Déposez les Saint Jacques sur le lit de poireaux. Saupoudrez de persil haché.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Saucisses 2 légumes recette cookeo



Saucisses 2 légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

400 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

4 à 8 saucisses (selon vos mangeurs)

1 oignon

1 cuillère à soupe de ras el hanout

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Lavez les tomates, les courgettes puis coupez-les en morceaux.

Coupez également l'oignon en morceaux.

Mode dorer

Déposez les saucisses dans la cuve (soit entières, soit coupées en morceaux). Faites les bien dorer puis ajoutez les morceaux d'oignons.

Quand les oignons et les saucisses sont bien dorés ajoutez les morceaux de tomates et de courgettes dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance (pour ma part je sale et je poivre au moment de la dégustation).

Saupoudrez avec la cuillère de ras el hanout.

Versez le vin blanc, l'eau et émietté le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud.

Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez de la semoule dans la cuve et laissez gonfler la semoule pendant 3 mn (cela vous donne un plat qui ressemble un peu au couscous)

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Pommes de terre tomates weight watchers cookeo



Pommes de terre tomates weight watchers cookeo

Voici une recette weight watchers adaptée au cookeo. 215 calories 4 PP
5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

900 g de pommes de terre

2 échalotes

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées ou concassées

1 bouquet garni

Préparation

Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les ensuite en morceaux.

Hachez les échalotes.

Mode dorer

Versez le vin blanc dans la cuve, ajoutez les morceaux d'échalote.
Faites suer 1 mn.

Ajoutez les pommes de terre et la boîte de tomates pelées ou concassées.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le bouquet garni.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn.

Quand la cuisson est terminée enlevez le bouquet garni et servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

One pot pasta viande hachée recette cookeo



One pot pasta viande hachée recette cookeo

Une recette cookeo de one pot pasta c'est-à-dire tout en un. On met tous les ingrédients dans la cuve en même temps on rajoute de l'eau et voilà c'est parti pour la cuisson rapide ou sous pression. Une recette donc très rapide en 10 mn le tour est joué.

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pâtes de votre choix

300 g de tomates fraîches ou de tomates pelées en conserve. (Selon la saison)

600 g de viande hachée.

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Lavez et ciselez le persil.

Lavez et coupez les tomates en morceaux

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

Déposez les pâtes, les morceaux de tomates, la viande hachée dans la cuve.

Ajoutez également le persil ciselé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez le bouillon dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée mélangez les ingrédients puis servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Riz poulet crème fraîche recette cookeo



Riz poulet crème fraîche recette cookeo

Avec cette recette Cookeo vous devriez faire l'unanimité. En tout cas dans ma famille de 5 personnes grands et plus petits aiment beaucoup cette recette . Elle est même demandée très souvent .

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz

400 g d'escalopes de poulet ou médaillons ou aiguillettes

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d 'olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer votre poulet pendant 2 à 3 mn.

Ajoutez le riz dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

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, ouvrez votre Cookeo et ajoutez la crème. Mélangez et servez chaud

Conseils

Vous pouvez ajoutez des épices comme le curry ou le curcuma.

Cette recette peut également se réaliser avec de la dinde

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

10 recettes minceur et astuces diététiques PDF GRATUIT



10 recettes minceur et astuces diététiques ebook gratuit

Ce n'est pas encore Noël mais voilà je vous propose de télécharger gratuitement cet ebook de 10 recettes minceur et astuces diététiques. Ces recettes sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

Rôti boeuf champignons recette cookeo



Rôti boeuf champignons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf de 800 g

1 grosse boîte de champignons de Paris

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

150 ml de vin blanc

50 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Egouttez et rincez sous l'eau les champignons de Paris

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces puis ajoutez les oignons pour les faire dorer également.

Ajoutez les champignons puis versez un bouillon composé de 150 ml de vin blanc ,50 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 16 mn

Quand la cuisson est terminée découpez votre rôti et servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Riz lait caramel recette cookeo



Riz lait caramel recette cookeo

Ingrédients

500 ml de lait entier

130 g de riz rond

50 g de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé

2 œufs

2 Cuillères à soupe d'arôme vanille ou une gousse de vanille

Nappage caramel

Préparation

Rincez le riz sous l'eau

Versez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau.

Nappez vos récipients avec du nappage caramel

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le riz et réservez-le.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve. Portez à ébullition

Ajoutez le riz dans la cuve et laissez à ébullition 2 mn.

Arrêtez le Cookeo .

Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et l'arôme vanille et mélangez.

Ajoutez les œufs, mélangez. Versez la préparation dans un saladier, des ramequins ou des pots de yaourts.

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Confiture pêches de vigne recette cookeo



Confiture pêches de vigne recette cookeo

Ingrédients

800 g de pêches de vigne ou de pêches

600 g de sucre spécial confiture

Le jus d'un citron pressé

Préparation

Epluchez et coupez les pêches en morceaux.

Pressez un citron

Déposez les morceaux de pêches dans la cuve.

Ajoutez le sucre et mélangez.

Ajoutez le jus de citron

Mode dorer

Mélangez de temps en temps jusqu'à ébullition.

Laissez à ébullition pendant 5 mn puis éteignez votre cookeo.

Quand la cuisson est terminée vous pouvez mixer la préparation. Ceci n'est pas une obligation.

Versez la préparation des pots à confiture. Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à l'air libre.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

60 recettes cookeo weight watchers de JP PDF gratuit



60 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

**Des recettes weight watchers
adaptées au cookeo**

60 recettes cookeo weight watchers de JP PDF gratuit

Voici un PDF qui regroupe toutes les recettes weight watchers que j'ai adaptée ou **réalisées** au Cookeo.

Ces recettes sont chiffrées en calories mais aussi en propoints et smartpoints selon le dernier programme weight watchers liberté.

Pour télécharger cliquez sur l'image ou sur le lien ICI.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Sauce tomates express style weight watchers cookeo



Sauce tomates express style weight watchers cookeo

50 calories 1 PP 0 SP

Cette recette cookeo est inspirée d'une recette weight watchers. Cette recette a été adaptée .Ce qui change au niveau des ingrédients ce sont des tomates fraîches à la place des tomates pelées .J'ai rajouté 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les tomates.

Ingrédients pour environ 3 pots de confiture de 380 ml

1 kg de tomates fraîches

4 feuilles de basilic

1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

Sel

Poivre

1 gousse d'ail

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir l'ail coupé en morceaux.

Ajoutez ensuite le basilic, les herbes de Provence et les tomates. Faites revenir 2 à 3 mn. Les tomates doivent rendre du jus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Servez la sauce avec des pâtes, du poisson ou de la viande.

Vous pouvez aussi congelez ou stériliser la sauce tomate dans des pots.

Poulet entier tomates figues courgettes cookeo



Poulet entier tomates figues courgettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

600 g de tomates

400 g de courgettes

4 figues

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

150 ml d'eau

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les courgettes, les tomates, en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez les figues.

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve et faites dorer quand l'huile est chaude les oignons pendant 2 mn.

Ajoutez les figues au bout de 2 mn.

Ajoutez les courgettes et les tomates laissez dorer 2 mn.

Réservez tous les légumes et les oignons.

Reversez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

Versez le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3

X 15 mn = 45 mn

5 mn avant la fin de la cuisson arrêtez votre cuisson et rajoutez les tomates, courgettes, oignons et les figues et reprogrammez 5 mn en cuisson rapide ou sous pression

Quand la cuisson est terminée servez chaud .