Omelette pommes de terre (fritata) recette cookeo

Omelette pommes de terre (fritata) recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

1 oignon

2 pommes de terre

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 .

Epluchez , lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de pommes de terre pendant 3 mn .

Ajoutez les oignons et faites revenir 2 mn avec les pommes de terre en morceaux .

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 .

N’hésitez pas à suivre la vidéo pour plus de renseignements .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Spaghettis crevettes coco cookeo

Spaghettis crevettes coco cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

De l’eau (environ 400 ml)

6 tomates cerises ou 2 grosses tomates

1 gousse d’ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez l’oignon, l’ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l’oignon et l’ail au hachoir .

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir l’ail, l’oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve

Versez le vin blanc et l’eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

212 CALORIES 6 PP 3 SP

Une recette inspirée d’une recette weight watchers. La recette d’origine propose des boulettes au boulgour. Pour facilitez la confection de la recette je mélange tous les ingrédients puis pour le dressage de l’assiette j’utilise un ramequin . Pour les ingrédients ils sont identiques à la recette d’origine.

Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation au cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .

Préparation sans cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet.

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez avec la viande hachée ,les échalotes, le persil.

Salez et poivrez

Dans une poêle versez l’huile et faites dorer l’ensemble de la préparation pendant 5 bonnes minutes à feu doux .

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Champignons à la grecque cookeo

Champignons à la grecque cookeo

155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de champignons de Paris frais

Sel /Poivre

Persil frais ou déshydraté

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

75 g de dés de jambon

1 petite boîte de tomates pelées / 1 petite boîte de concentré de tomate

1 oignon /Le jus d’un citron pressé

200 ml d’eau /1 cube de bouillon légumes

Préparation

Lavez et coupez les champignons de Paris

Épluchez l’oignon et coupez- le en morceaux

Mode dorer

Verser l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les oignons pendant 2 minutes puis ajoutez les dés de jambon et les champignons de Paris.

Ajouter la boîte de tomates pelées

Verser un bouillon composé de 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de légumes .

Saupoudrer de persil

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates et le jus de citron.

Laissez refroidir aller à l’air libre dans un premier temps puis placez les champignons dans un saladier et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 heures déguster froid.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

7 recettes cookeo minceur poulet

7 recettes cookeo minceur poulet

Des idées de recettes au cookeo pour se faire plaisir sans affoler la balance.

Poulet entier tomates champignons

Poulet canja

Poulet Basquaise

Poulet aux 3 légumes

Poulet au citron

Poulet façon libanaise

Poulet au cola

Poulet au soja

Poulet aux 3 légumes recette cookeo

http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-poulet-au-citron-weight-watchers

Poulet façon libanaise recette cookeo

Poulet cola cookeo weight watchers

Poulet soja au cookeo : une recette légère

Poulet entier tomates champignons cookeo

Poulet canja weight watchers au cookeo

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

3 recettes de flan cookeo minceur

3 recettes de flan cookeo minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints (programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers

Flan champignons carottes recette cookeo

Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo

Flan thon tomates Recette cookeo

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Comment réinitialiser votre cookeo ?

Comment réinitialiser votre cookeo

Cette vidéo devrait vous permettre de réinitialiser votre cookeo . Mais pourquoi réinitialiser votre cookeo ? En effet, il arrive qu’un code erreur s’affiche au cours d’une recette, ou après. Vous tentez de débranchez votre cookeo et le code erreur persiste sur votre écran.

Alors avant d’envoyer votre cookeo au SAV vous pouvez tentez la petite manipulation proposée dans la vidéo. Vous avez ci-dessous le détail en version texte.

1°Débranchez le cookeo électriquement en appuyant sur la **fléche de retour** (rouge ou noir selon les modèles)

2° Rebranchez votre cookeo en maintenant la flèche de retour appuyée

Dès que cookeo s’allume cliquez 5 fois sur ok tout ça en continuant d’appuyer sur la flèche de retour

Un menu affiche avec le numéro 0000

Il faut mettre le nombre 5923 :

Lâchez la flèche de retour

Tournez la molette OK jusqu’à obtenir le chiffre 5 puis appuyez sur le bouton OK

Tournez la molette OK pour obtenir le chiffre 9 puis appuyez sur le bouton OK

Tournez la molette OK pour obtenir le chiffre 2 puis appuyez sur le bouton OK

Tournez la molette OK pour obtenir le chiffre 3 puis appuyez sur le bouton OK

Quand le chiffre 5923 le cookeo affiche UNPLUG DEVICE. Vous débranchez et rebranchez votre cookeo .

Il vous suffit de reparamétrer la langue du cookeo et le tour est joué.

Si le problème persiste et que le code erreur reste affiché alors contactez le SAV

Bolognaise saumon weight watchers cookeo (ou sans)

Bolognaise saumon weight watchers cookeo

198 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 grosse boite de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

Ingrédients pour 2 personnes

120 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de parmesan 20 g

Une boîte moyenne de tomates pelées

Préparation pour cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Mode dorer

Verser l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Préparation sans cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire les spaghettis selon les indications du paquet.

Versez de l'huile dans une poêle et faites revenir les lamelles de champignons.

Ajoutez ensuite le saumon haché et la boîte de tomates pelées. Salez et poivrer selon votre convenance.

Laissez mijoter 5 minutes sur feu doux.

Egouttez les spaghettis, répartissez-les dans des assiettes, ajoutez la sauce au saumon bolognaise et saupoudrer de parmesan

---

Salsifis tomate recette cookeo

Salsifis tomate recette cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boite de salsifis

2 gousses d’ail

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à café de piment d’Espelette

1 petite boite de concentré de tomates

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir l’ail et les morceaux d’oignons

Ajoutez les tomates en morceaux .

Ajoutez les salsifis

Versez 200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez et ajoutez le piment d’Espelette

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud

Ragoût crevettes weight watchers cookeo

Ragoût crevettes weight watchers cookeo

CALORIES 130 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

4 tomates

1 gousse d’ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez l’oignon, l’ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l’oignon et l’ail au hachoir .

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir l’ail, l’oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Versez le vin blanc et l’eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple.

Crevettes curry coco recette cookeo

Crevettes curry coco recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

24 crevettes

1 petite boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Quelques branches de persil

Curry

100 ml lait de coco

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 oignons

Sel

Poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes.

Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir pendant 1 à 2 mn les oignons coupés en morceaux.

Ajoutez les crevettes que vous avez décortiquées et faites revenir 2 mn.

Saupoudrez de curry .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 100 ml de vin blanc et 100 ml d’eau .

Ajoutez la boite de tomates pelées.

Ajoutez le persil lavé et ciselé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud .

Thé glacé pêches au cookeo

Thé glacé pêches au cookeo

40 CALORIES 1 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

2 pêches pelées et coupées en cubes

2 sachets de thé noir ou vert

2 cuillères à soupe de miel liquide

800 ml d’eau

Préparation

Epluchez et coupez les pêches en morceaux et déposez les dans la cuve .

Versez les 800 ml d’eau

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de miel et mélangez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn .

Quand la cuisson est terminée ,enlevez les sachets de thé,mixez les ingrédients et versez la préparation dans un pichet .

Laissez refroidir dans un premier temps à l’air libre puis placez au frigo pendant 4 Heures.

Servez avec des glaçons .

---

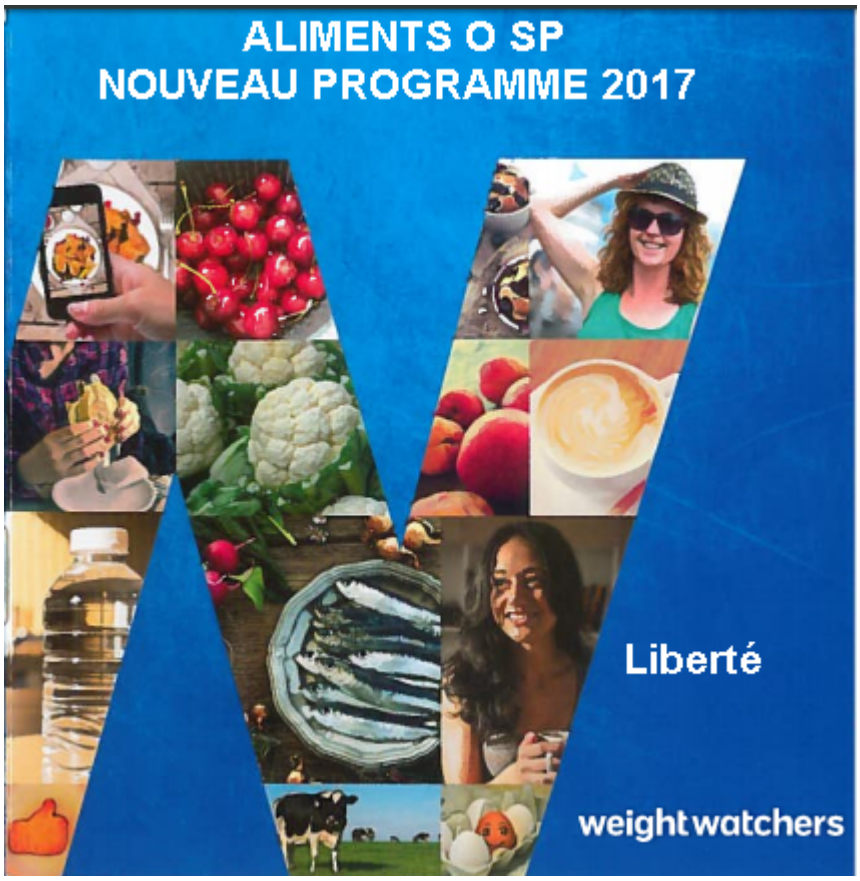
120 Recettes cookeo weight watchers en fiches PDF gratuit

120 Recettes cookeo weight watchers en fiches PDF gratuit

Voici un nouveau PDF constitué de 120 recettes cookeo weight watchers en fiches . Ce PDF fait suite au PDF 100 recettes c’est donc 20 recettes supplémentaires.

Les recettes sont chiffrées en calories ,smartpoints (programme liberté) et propoints de l’ancienne méthode weight watchers.

Pour télécharger cliquez sur l’image ou ICI



Spaghettis crème fraîche cookeo

Spaghettis crème fraîche cookeo

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de spaghettis
40 g de crème fraîche
100 g d’oignons congelés
1cube de bouillon de bœuf
100 ml de vin blanc
Sel et poivre
1 œuf
Huile d’olive

Préparation
Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve
Quand l’huile est chaude faites dorer les oignons
Cassez les spaghettis en deux
Déposez-les dans la cuve
Versez le verre de vin blanc
Ajouter un bouillon composé d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf et recouvrez les spaghettis
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et l’oeuf .Mélangez

Servez chaud