3 recettes moules cookeo minceur

3 recettes moules cookeo minceur

Voici 3 recettes moules cookeo minceur pour accéder à la recette il suffit de cliquez sur le lien en dessous de la photo.

430 CALORIES 9 PP 11 SP
http://sport-et-regime.com/moules-safran-recette-cookeo

245 CALORIES 5 PP 5 SP
http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-moules-au-poireaux

262 CALORIES 6 PP 8 SP
http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-moules-a-la-tomate

Moules chorizo tomates express cookeo

Moules chorizo tomates express cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de moules décortiquées congelées

100 grammes de chorizo

100 g d’oignons

1 courgette

1 aubergine

150 m d’eau

50 ml de vin blanc

2 cuillères à café de concentré de tomate

Préparation

Coupez le chorizo en rondelles

Coupez la courgette et l’aubergine en morceaux

Épluchez et coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Déposez les rondelles de chorizo dans la cuve

Ajoutez les morceaux d’oignons et faites-les dorer pendant 2 minutes

Ajoutez les morceaux d’aubergines et de courgettes

Ajoutez les moules

Versez l’eau et le vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide cuisson sous pression

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomate mélangez et servez chaud

Poulet façon libanaise recette cookeo

Poulet façon libanaise recette cookeo

225 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d’escalopes de poulet coupées en morceaux

1 yaourt nature

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 citron

2 gousses d’ail

Sel

Poivre

Persil quelques branches

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Pressez le jus d’un citron .

Ciselé du persil (quelques branches)

Coupez l’ail en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve .

Quand l’huile est chaude faites dorer le poulet et ajoutez les morceaux de gousse d’ail et le persil ciselé.

Versez 200 ml d’eau et le jus du citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le yaourt nature ,mélangez et servez chaud .

Salade pommes de terre maison cookeo

Salade pommes de terre maison cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 pommes de terre

200 ml litres d’eau

4 tomates

1 Yaourt

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

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

Epépinez et découpez le poivron en morceaux

Lavez les coupez les tomates en morceaux

Dans un saladier versez le yaourt puis la moutarde et mélangez.

Ajoutez dans le saladier les morceaux de poivrons et de tomates

Déposez dans cuve du cookeo les pommes de terre coupée en morceaux

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 minutes

Egouttez les pommes de terre et déposez les dans le saladier

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 heures

Au bout de 2h sortez le saladier du frigo puis mélangez l’ensemble des ingrédients

Salade composée riz poulet recette cookeo

Salade composée riz poulet recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

Quelques branches de persil

80 g de gruyère en morceaux

400 g d’escalope de poulet

2 pommes

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation au cookeo

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d’escalope de poulet

Ajoutez le riz et versez de l’eau au ras des ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz et les morceaux de poulet à l’air libre

Déposez le riz et le poulet dans un saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement

Préparation sans le cookeo

Faites cuire le riz selon les indications du paquet .

Lavez et ciselez le persil

Dans un bol mélangez le yaourt nature et la cuillère à soupe de moutarde

Coupez le gruyère en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les pommes en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Dans une pôle versez l’huile puis faites cuire les morceaux d’escalope de poulet

Salez et poivrez selon votre convenance

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les morceaux de poulet à l’air libre

Egouttez et déposez le riz dans un saladier .Ajoutez le poulet dans le saladier puis ajoutez le maïs , les morceaux de pommes, les morceaux de gruyère

Déposez le saladier ainsi que la sauce au frigo pendant 2h. Sortez le saladier et la sauce ajoutez la sauce dans le saladier et mélangez .

Consommer immédiatement

Caviar d’aubergines recette cookeo

Caviar d’aubergines recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d’ail

1 citron

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Préparation

Pelez l’aubergine et coupez la en morceaux .

Coupez la gousse d’ail en morceaux .

Déposez les morceaux d’aubergine .

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ,égouttez la cuve puis déposez les morceaux d’aubergine dans un récipient tel qu’un saladier .

Ajoutez la gousse d’ail coupée en morceaux ,le jus d’un citron que vous avez pressé, le yaourt nature.

Mixez tous les ingrédients puis ajoutez la cuillère à soupe d’huile d’olive puis placez au frigo .

Servez frais .

Calamars tomates weight watchers cookeo : qui veut réaliser cette recette?

Calamars tomates weight watchers cookeo

Qui veut réaliser cette recette issue du livre « super facile weight watchers » ? Le principe est simple j'ai transformé la recette originale pour l'adapter au cookeo mais je ne l'ai pas réalisée. Le principe du jeu est simple ,vous réaliser la recette et vous me proposez la photo . Les meilleures photos seront publiées dans cet article avec votre nom si vous le souhaitez.

Pour les photos vous pouvez les diffuser dans le groupe ou la page facebook sous la publication de l 'article.

Si toutefois dans la recette proposée vous trouvez quelque chose qui ne va pas , contactez moi .

Ingrédients pour 4 personnes

480 g de calamars surgelés

1 échalote

250 g de tomates cerises

2 cuillères à café d’huile d’olive

200 g de pulpe de tomates en dés

1 brin de basilic

100 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Hachez l’echalote.

Lavez les tomates cerises

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux échalotes hachés pendant une minute .

Ajoutez les tomates cerises et les anneaux de calamars et faites revenir pendant 2 minutes

Verser la pulpe de dés de tomates et versez 100 ml d’eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide sous pression

Programmer 5 mn

Servez chaud

Salade farfalles 2 tomates cookeo

Salade farfalles 2 tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farfalles

100 g de tomates séchées

1 tomate

12 olives vertes

Le jus d’un citron

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Préparation cookeo

Coupez la tomate et les tomates séchées en morceaux

Dans un ramequin pressez le jus d’un citron et ajoutez les 3 cuillères à soupe d’huile d’olive .

Déposez les farfalles dans la cuve puis versez de l’eau pour recouvrir

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de farfalles divisé par 2

Quand la cuisson est terminée déposez les pâtes dans un saladier, ajoutez les morceaux de tomates séchées et les morceaux de tomates ainsi que les olives vertes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez la sauce citron huile d’olive dans le saladier et mélangez

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2h

Préparation sans cookeo

Coupez la tomate et les tomates séchées en morceaux

Dans un ramequin pressez le jus d’un citron et ajoutez les 3 cuillères à soupe d’huile d’olive .

Faites cuire les farfalles selon les indications du paquet .

Egouttez les farfalles

Déposez les pâtes dans un saladier, ajoutez les morceaux de tomates séchées et les morceaux de tomates ainsi que les olives vertes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez la sauce citron huile d’olive dans le saladier et mélangez

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2h

Mes recettes préférées Weight

Watchers idées cookeo

Mes recettes préférées Weight Watchers

Voici un livre que j’utilise parfois pour réaliser des recettes au cookeo .Ce livre comporte 70 recettes d’ entrées,plats,desserts.

Vous trouverez ci-dessous la table des recettes pour vous faire une idée.

Pour plus d’informations ou pour commander cliquez sur l’image ou ICI

Table des recettes

Entrées

Soupe de pois cassés à l'œuf poché 10
Crème de lentilles au bacon 12
Nage de Saint-Jacques aux agrumes 14
Coupe de pamplemousse aux crevettes 16
Salade salsa des Caraïbes 18
Brick au thon 20
Cake du soleil 22
Mousseline de pétoncle 24
Terrine de crabe à la crème ciboulette 26

Plats

Endives à la bière 30
Flan de poireau au fromage 32
Courgettes farcies aux champignons 34
Cake de la bohémienne 36
Poivronnade à l'œuf poché 38
Quiche de pommes de terre 40
Pennes aux tomates et ricotta 42
Lasagnes florentines 44
Caponata sicilienne 46

Tarte mexicaine 48
Crevettes créoles 50
Poêlée de surimi et de crevettes 52
Coquilles Saint-Jacques express 54
Brochettes de noix de Saint-Jacques
et billes de tomates cerise 56
Riz aux saveurs marines 58
Clafoutis de saumon aux légumes 60
Tajine de dorade au miel et raisins blonds 62
Pâtes sauce au thon 64
Gratin de thon au safran 66
Dos de cabillaud à la basquaise 68
Croustade de cabillaud 70
Magret de canard au cidre et au miel 72
Cailles rôties 74
Lapin aux pruneaux 76
Porc caramélisé 78
Lentilles au jambonneau 80
Crumble de la jardinière 82
Filet mignon au maroilles 84
Pilaf de dinde au curry 86
Paupiette de poulet 88
Poulet au marsala 90
Tajine de poulet aux courgettes 92
Curry de poulet minute 94
Galettes de poulet 96
Veau confit aux légumes de printemps 98
Grenadins de veau au marsala 100
Sauté de veau aux carottes 102
Tomates farcies 104
Bœuf bourguignon 106
Aubergine gratinée à la Bolognaise 108
Daube de bœuf aux pruneaux 110
Chili con carne 112
Goulasch 114
Cluchili 116
Hachis camarguais 118
Risotto à la milanaise 120
Hachis parmentier au potiron 122
Gâteau de pâtes 124
Cannelloni de Mamma Julia 126
Lasagnes 128

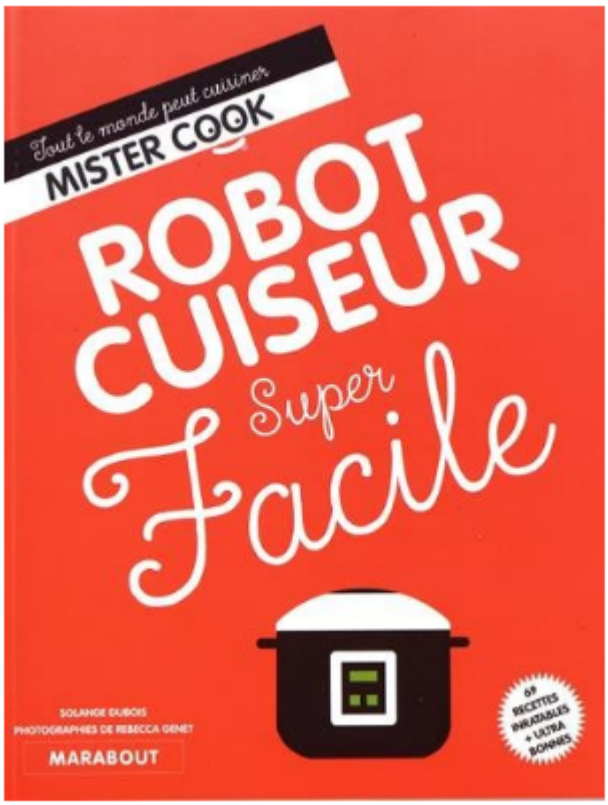
Desserts

Beignets de pommes 132
Samoussas de pomme aux épices 134
Tarte d'antan 136
Crème au chocolat et spéculoos 138
Crème velours chocolat meringue 140
Bûchettes de chocolat aux amandes 142
Petits ramequins pommes cerises 144
Charlotte aux framboises 146
Soupe de framboises 148
Crème caramel 150
Crème en verrine 152
Clafoutis ensoleillé 154
Diplomate poires-marrons 156

Salade courgettes feta cookeo weight watchers

Salade courgettes feta cookeo weight watchers

Voici une recette cookeo inspirée du livre « Robot cuiseur super facile weight watchers »



210 CALORIES 6 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 citron

120 g de feta

Menthe

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux

Pressez le citron ,placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Coupez la feta en morceaux

Lavez la menthe et ciselez la menthe

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes

Rincez et essuyez la cuve

Passez en mode dorer

Versez une cuillère à soupe l’huile d’olive dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les courgettes et faites revenir 5 mn .

Arrêtez votre cookeo .

Déposez les oignons et les courgettes dans un saladier .

Versez le jus de citron et l’huile d’olive dans le saladier .

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo ajoutez la feta coupez en cube. Parsemez de menthe ciselée

Ratatouille maison recette cookeo

Ratatouille maison recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron / 4 tomates/4 pommes de terre (200 g)

2 oignons / 2 gousses d’ail

250 g de champignons de Paris/ 1 aubergine ou 200 g d’aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

2 cuillères à café d’huile d’olive / Sel /Poivre/ Curry

Quelques branches de persil/12 olives vertes dénoyautées

200 ml d’eau :100 ml de vin blanc

1 petite boite de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux .Lavez les pommes de terre.

Passez sous l’eau les tomates et coupez-les en morceaux.

Passez sous l’eau le poivron, les courgettes et les aubergines et coupez-les en morceaux .

Lavez et ciselez le persil.

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l’ail .

Faites ensuite revenir les poivrons , les morceaux d’aubergines et les rondelles de courgettes et les champignons de Paris .

Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .

Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Versez 100 ml d’eau dans la cuve et 100 ml de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez. Servez chaud ou froid

---

Soupe fraises menthe recette cookeo

Soupe fraises menthe recette cookeo

90 CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients

500 g de fraises

4 feuilles de menthe

50 g de sucre

150 ml d’eau

Préparation

Déposez les fraises dans la cuve

Versez le sucre et l’eau sur les fraises et mélangez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo avant dégustation.

Boeuf tomates recette cookeo

Boeuf tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de bœuf coupé en morceaux

200 g de lardons

50 ml de vin blanc
200 ml d’eau

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de boeuf
100 g d’oignons congelés ou frais

600 g de champignons de Paris

Sel et poivre

Persil frais ou déshydraté

1 petite boite de concentré de tomates

Curry

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer les oignons . Ajoutez la viande et les lardons

Ajoutez les champignons.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc,200 ml d’eau, d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de curry.

Ajoutez du persil frais ou déshydraté

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 40 min
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

Couscous légumes recette cookeo

Couscous légumes recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de fleurettes de brocolis

200 g de poivrons congelés ou frais

400 g de courgettes

200 g de semoule

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d’eau

10 g de beurre

Sel

Poivre

Préparation

Versez la semoule dans un saladier.

Coupez les courgettes en morceaux .

Epépinez les poivrons et coupez les en morceaux .

Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux de poivrons ,les morceaux de courgettes.

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

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée versez avec une louche du bouillon de cuisson dans le saladier.

Laissez gonflez les graines (les graines doivent être tendres). Ajoutez du beurre puis égrénez à la fourchette.

Servez avec la semoule les légumes