220 recettes minceur cookeo

220 recettes minceur cookeo

Vous trouverez ici un PDF qui fait suite au PDF 200 recettes cookeo régime minceur .Ce sont donc 20 recettes de plus qui sont chiffrées :

-en calories

– en smartpoints (selon le nouveau programme liberté) . Les smartpoints sont des points attribués aux aliments par la méthode weight watchers.

-en propoints : ancien chiffrage des points de la méthode weight watchers

Vous pouvez télécharger ce PDF en cliquant sur l’image ou ICI

Salade piémontaise légère recette cookeo ou sans

Salade piémontaise légère recette cookeo

340 CALORIES 8 PP 8 SP (si 4 personnes)

230 CALORIES 5 PP 5 SP (si 6 personnes)

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

600 g de pommes de terre

4 tomates

200 g de dés de jambon

12 cornichons

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

2 oeufs

600 ml d’eau pour le cookeo

Sel

Poivre

Préparation au cookeo

Coupez les tomates en morceaux.

Coupez les cornichons en rondelles

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

Déposez dans un saladier les morceaux de tomates, de cornichons, les dés de jambon.

Dans un bol versez le yaourt nature et la moutarde. Mélangez.

Placez la sauce yaourt moutarde et le saladier de tomates cornichons jambon dans le frigo.

Faites cuire 2 œufs dans une casserole. Ecalez les œufs quand ils sont froids coupez-les en morceaux et ajoutez aux tomates. (Vous pouvez faire cuire les œufs dans le cookeo avant de faire cuire les pommes de terre https://youtu.be/rlx56C11uHw)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre. Déposez les dans un saladier puis laissez refroidir à l’air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez les pommes de terre du frigo puis ajouter les au reste des ingrédients.

Verser la sauce et mélangez.

Vous pouvez replacer au frigo pour plus de fraîcheur sinon consommez immédiatement.

Préparation sans cookeo

Coupez les tomates en morceaux.

Coupez les cornichons en rondelles

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

Faites cuire les pommes de terre dans un faitout

Déposez dans un saladier les morceaux de tomates, de cornichons, les dés de jambon.

Dans un bol versez le yaourt nature et la moutarde. Mélangez.

Placez la sauce yaourt moutarde et le saladier de tomates cornichons jambon dans le frigo.

Faites cuire 2 œufs dans une casserole ou un faitout. Ecalez les œufs quand ils sont froids coupez-les en morceaux et ajoutez aux tomates.

Quand les pommes de terre sont cuites, égouttez les pommes de terre. Déposez les dans un saladier puis laissez refroidir à l’air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez les pommes de terre du frigo puis ajouter les au reste des ingrédients.

Versez la sauce et mélangez.

Vous pouvez replacer au frigo pour plus de fraîcheur sinon consommez immédiatement.

Adaptez une recette au cookeo 1 (spaghettis carbonara)

Adaptez une recette au cookeo

Nous allons voir comment il est possible d’adapter une recette traditionnelle au cookeo . Nous allons à partir d’une recette prise dans un livre de cuisine ,faire cette recette au cookeo . Il s’agit pour l’heure d’une recette de spaghettis carbonara weight watchers.

Voici pour commencer les :

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

75 g de dés de jambon

200 g de crème fraîche allégée

1 jaune d’ œuf

20 g de parmesan

Que ce soit en casserole ou en faitout ou au cookeo les ingrédients restent les mêmes sauf la quantité d’eau.Pour le cookeo il nous faudra 400 ml d’eau environ (juste de quoi mettre de l’eau au ras des spaghettis.

Pour la préparation voici ce tableau

Préparation avec cookeo	Recette originale sans le cookeo
1°Coupez les spaghettis en deux et déposez-les dans la cuve du cookeo Cuisson rapide ou sous pression Programmer le temps indiqué sur le paquet de spaghettis / 2	1°Faites cuire les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 9 minutes. Les égoutter.
2°Pendant la cuisson des spaghettis, dans un saladier mélangez la crème fraîche et le jaune d' œuf Salez et poivrez selon votre convenance	2°Dans un saladier, versez les pâtes et les dés de jambon. Mélangez avec la crème fraîche et le jaune d' œuf. Salez et poivrez
3°Quand la cuisson est terminée mélangez les spaghettis avec la préparation crème fraîche œuf Ajoutez les dés de jambon et le parmesan servez chaud	3°Saupoudrez de parmesan râpé servir très chaud

Pour cette recette c'est assez facile d'adaptez car nous utilisons qu'un seul mode de cuisson . Si vous le souhaitez nous pourrons dans un prochain article adapter une autre recette en utilisant d'autre mode de cuisson du cookeo.

Vous pouvez suivre les étapes de la recette dans la vidéo qui suit

N’hésitez pas à faire vos commentaires.Vous avez des questions pour « adaptez une recette au cookeo » alors allez y je vous répondrais

---

Ratatouille express recette cookeo

Ratatouille express recette cookeo

130 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tomates /400 g de courgettes

400 g d’aubergines/1 poivron rouge

1 oignon/100 ml de vin blanc

100 ml d’eau /1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d’ail /Sel /Poivre

Herbes de Provence/1 cuillère à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l’aubergine en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve .Quand l’huile est chaude faites dorer les oignons

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux de poivron .

Ajoutez ensuite les tomates ,les morceaux d’aubergine , les morceaux de courgettes et faites revenir 2 mn

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

Salade asperges riz Boursin recette cookeo

Salade asperges riz Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz
12 petites asperges
3 cuillères à soupe de Boursin
1 cuillère à soupe de moutarde
2 brins de persil
Sel

20 petites tomates cerises
Huile d’olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les asperges pendant une minute

Ajoutez le riz puis versez de l’eau ras du riz.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2
Quand la cuisson du riz est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l’air libre puis placer le riz dans un saladier au frigo pendant 2h
Pendant que le riz refroidi mélanger le Boursin avec la cuillère à soupe de moutarde et le persil dans un bol

Couper les tomates cerise en rondelles

Sortez le saladier du frigo ajoutez la préparation du Boursin et de la moutarde Mélanger ,ajoutez ensuite les tomates cerises coupées en rondelles.
Mélanger à nouveau ,salez et poivrez selon votre convenance .Replacez votre saladier au frigo servez froid.

Poireaux sauce asiatique recette cookeo

Poireaux sauce asiatique recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 Blancs de poireaux (comptez 800 g)

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d’huile de sésame ou huile de tournesol

1 cuillère à soupe de graines de sésame dorées

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin .

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les blancs de poireaux en rondelles et déposez les dans la cuve .

Versez 200 ml d’eau

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Pendant la cuisson mélangez dans un bol la sauce soja, l’huile ,les graines de sésame, le vinaigre de vin .

Versez la sauce sur les poireaux que vous avez égouttés. Laissez refroidir à l’air libre puis au frigo pendant 2 à 3h

Moules ardenaise recette cookeo

Moules ardenaise recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de moules congelées décoquillées

1 gousse d’ail

2 échalotes

100 ml de vin blanc

200 g de lardons

100 ml d’eau

800 g de champignons de Paris congelés ou frais

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml de crème fraîche

1 bouquet garni

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve quand ils ont donné de la graisse faites revenir l’ail et les échalotes que vous avez coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les moules et les champignons .

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

Salez et poivrez et déposez le bouquet garni dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn .

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

Servez chaud .

Taboulé thon recette cookeo

Taboulé thon recette cookeo

200 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de thon frais

250 g de semoule

3 citrons

12 tomates cerises

1 échalote

Persil

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de légumes

250 ml d’eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les tomates cerises en 2

Coupez le thon en morceaux .

Epluchez et coupez l’échalote.

Déposez la semoule dans un saladier.

Pressez les citrons .Lavez et ciselé le persil.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de thon quand l’huile est chaude.

Versez un bouillon composé de 250 ml d’eau ,50 ml de vin blanc,1 cube de bouillon de légumes et le jus des 3 citrons pressés

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve au dessus du saladier de semoule . Laissez gonfler la semoule puis déposez dans le saladier ,les morceaux de thon,les morceaux de tomates cerises,les morceaux d’échalote ,le persil ciselé.

Placez au frigo 2 bonnes heures avant dégustation

Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou

sans

Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou sans

185 CALORIES 5 PP 3 SP

La version originale weight watchers propose de flamber les Noix de Saint Jacques au cognac avant de mettre la crème fraîche pour ma part j’ai laissé tomber cette idée pour la version cookeo .

Ingrédients pour 4 personnes pour cookeo

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d’ail

Persil

Sel

Poivre

Préparation au cookeo

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez les dans le sens de l’épaisseur .

Hachez l’ail et le persil.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve . Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face .

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en fonction dorer 3 mn . Salez ,poivrez .

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

Ingrédients préparation sans cookeo

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d’ail

Persil

Sel

Poivre

6 cuillères à café de cognac

Préparation sans cookeo

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix

de Saint Jacques sont épaisses coupez les dans le sens de l’épaisseur .

Hachez l’ail et le persil.

Versez l’huile d’olive dans une pôele . Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face à feu vif

Versez le cognac dans la pôele et faites flamber puis baissez le feu.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 5 mn . Salez ,poivrez .

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

Taboulé poulet citron recette cookeo

Taboulé poulet citron recette cookeo

230 CALORIES 5 PP 3 SP

Une recette fraîcheur pour nos belles soirées chaudes : un taboulé au citron et au poulet .En plus cette recette propose un nombre de calories modérées.

Ingrédients pour 4 personnes
200 g de semoule
1 citron (2 ou 3 pour plus de goût)
400 g d’escalopes de poulet
100 g d’oignons
1 cube de bouillon de volailles
2 cuillères à soupe d’huile d’olive
200 ml d’eau
4 branches de Persil
Pour plus de saveur : de la menthe ciselée et du piment d’Espelette

Préparation

Pressez le ou les citrons . Râpez un peu de zest de citron .
Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites revenir les oignons 1 mn
Ajoutez les morceaux de poulet .
Au bout de 2 mn de fonction dorer versez un bouillon composé de 200 ml d’eau ,un cube de bouillon de volailles.
Ajoutez le zeste de citron et le jus de citron .
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée filtrer la préparation avec un écumoir et un saladier placé dessous Versez le bouillon de la cuisson sur la semoule placée dans un saladier.
Réservez la viande au frigo, et le saladier de semoule pendant 3 ou 4 h.
Sortez la viande et le saladier de semoule du frigo.
Egrener la semoule puis déposez les morceaux de poulet et les oignons dans le saladier .
Déposez le persil sur l’ensemble de la préparation .
Vous pouvez ajoutez du jus de citron au moment de consommer .

Poireaux ricotta recette cookeo

Poireaux ricotta recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1000 g de poireaux congelés ou frais

2 cuillères à soupe de rizdor ou une dose de safran

1 cube de bouillon de légumes

80 g de ricotta

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles.

Versez un bouillon composé de 300 ml d’eau et d’un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec le rizdor ou le safran. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Ajoutez la ricotta quand la cuisson est terminée. Mélangez

Servez chaud

Pannacotta coulis fruits rouges recette cookeo

Pannacotta coulis fruits rouges recette cookeo

Ingrédients

200 ml de lait

200 g de crème fraîche

30 g de sucre

2,5 de feuilles de gélatine

1 cuillère à soupe d’extrait de vanille

Coulis de fruits

Préparation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d’eau pour les ramollir.

Mode dorer

Versez le lait ,le sucre et la crème fraîche et portez à ébullition .

Arrêtez la fonction dorer puis ajoutez les feuilles de gélatines ramollies et mélangez jusqu’à dissolution des feuilles.

Répartissez la préparation dans des récipients et placez au frigo pendant ‘ à 6 h .

Au moment de déguster versez du coulis de fruits sur le dessus des récipients

Liste des 150 recettes progammées dans le cookeo +

Liste des 150 recettes progammées dans le cookeo +

On me l’a demandé il y a dèjà quelques temps alors voici le récapitulatif des recettes programmées dans le cookeo + 150 recettes. Vous trouverez toutes ces recettes sur le site de Moulinex en suivant ce lien

Entrés

Brandade de morue
Brocoli aux amandes

Calamars à la tomate

Carottes carbonara

Carottes glacées

Caviar d’aubergines

Champignons à la grecque

Champignons au fromage

Chaudrée de légumes

Citrouille à l’orange

Clafoutis carotte mais fromage

Crème de poireaux aux cèpes

Flan au jambon et moutarde

Flan de courgettes

Foie gras au confit de figue

Gâteau de riz et légumes

Gnocchis champignon jambon

Gnocchis tomate et safran

Humus

Indian one pot pasta

Minestrone

Minestrone express aux crabes

Oeufs cocotte aux artichauts

Oeuf cocotte tomate mozzarella

Pain de saumon et litchi

Pains au thon individuel

Pois chiches et champignons

Pommes de terre écrasée

Purée aux herbes et citron

Rillettes saumon et wasabi

Risotto du placard

Risotto petit pois menthe

Salade aux trois haricots

Salade de blé à la libanaise

Salade de quinoa à l’orange

Salade de riz aux crevettes

Salade saumon et haricots

Soupe à l’oignon et brocoli

Soupe à la mode chinoise

Soupe de lentilles et lardons

Soupe maïs et crabe

Soupe miso

Tortellini épinards ricotta

Velouté de potimarron

Plats

Andouillettes au vin blanc

Blanquette de veau

Bœuf pommes de terre

Bœuf à la Catalane

Bœuf bourguignon

Boudins blanc pommes poireaux

Cabillaud en dal de lentilles

Canard aux agrumes

Carbonara chic canard

Chili con carne

Colin aux petites crevettes

Colin sauce curry

Coquelet en pot-au-feu anisé

Coquillettes aux légumes

Coquillettes volailles fromage

Courgettes farcies

Couscous de la mer

Crevettes à la coriandre

Crevettes au court-bouillon

Curry de volaille

Dinde à la moutarde

Echine de porc au xérès

Emincé de porc aux poivrons

Espadon et Saint-Jacques

Goulash à la hongroise

Hachis parmentier andouillette

Lapin à la bière

Lapin aux olives

Lapin aux pruneaux

Lotte à l’américaine

Lotte chermoula

Mafé de volaille

Magret de canard au pêche

Maquereau miso

Merlu au court bouillon

Mignon de porc à la papaye

Moules marinières

Navarin d’agneau printanier

Oeufs brouillés

One pot pasta pizza style

Osso bucco aux raisins

Paleron de bœuf à la bière

Paupiette sauce chinoise

Pilons de poulet pois-chiche

Pilons de poulet tomate

Pois-chiche végétarienne style

Poitrine de porc à la chinoise

Porc aux crevettes

Poulet au curry vert

Poulet au riz

Poulet aux artichauts

Poulet balsamique

Purée de chou-fleur saucisson

Quenelles sauce roquefort

Risotto aux potiron

Riz à la japonaise

Riz au curry

Riz au veau et miel

Riz en rougail de la mer

Riz indien au poulet

Rôti de bœuf à la moutarde

Rôti de porc à l’ananas

Rôti de veau aux légumes

Rôti de veau carottes pruneaux

Saumon au safran

Saumon maïs et petits pois

Saumon sauce asperge blanche

Saumon sauce aux poivrons

Soupe de gambas

Tacos au bœuf

Tagliatelles au thon et tomate

Tajine d’agneau aux dattes

Tartiflette Express

Tortellini jambon et parmesan

Vermicelles de riz crevettes

Vol-au-vent

Volaille aux marrons

Volaille chou-fleur moutarde

Volaille haricots verts cajou

Volaille sauce pissalardiere

Volaille semoule et courgettes

Desserts

Ananas au sirop

Brioche perdue en pudding

Cheesecake chocolat orange

Cheesecake traditionnel

Compote de fruits

Compote poire banane

Compote poire marron

Crème à la confiture de lait

Crème dessert à la vanille

Crème légère au chocolat

Crème renversée au chocolat

Crémeux compote de pommes

Douceur de polenta

Flan au lait de coco

Moelleux au chocolat

Oreillons d’abricots vapeur

Petist pots haut de chèvre

Poires aux épices

Pots de crème au chocolat

Pudding au pain d’épices

Pudding au marron

Soupe de lait coco aux fruits

soupe de madeleines au citron

Terrine de poires et épices

Ratatouille merguez recette cookeo pour les beaux jours

Ratatouille merguez recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

8 merguez

400 g de tomates

400 g de courgettes

400 g d’aubergines

1 poivron rouge

1 oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes ou de bœuf

1 gousse d’ail

Sel

Poivre

Herbes de Provence

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation

Epépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l’aubergine en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les merguez dans la cuve .

Ajoutez au bout de 2 mn les oignons et l’ail coupé en morceaux

Faites revenir environ 2 mn puis ajoutez les aubergines ,les courgettes,les tomates,le poivron (bien sûr tout cela en morceaux).

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

Salez et poivrez .

Saupoudrez d’herbes de Provence

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates ,mélangez et servez chaud