

# 15 recettes moules au cookeo PDF gratuit



## 15 recettes moules au cookeo PDF gratuit

Voici un PDF gratuit à télécharger. C'est une quinzaine de recettes cookeo de moules qui vous attendent alors bonne appétit !!!.

Pour télécharger le PDF il suffit de cliquer sur l'image ou [ICI](#)

---

# Blanquette poulet express recette cookeo facile



## Blanquette poulet express recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

200 g de poireaux

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

50 g de crème fraîche

20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de poulet

Les rondelles de carottes

Les morceaux de champignons de Paris

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud .

---

**Personnage en silicone qui  
garde ouvert le couvercle  
cookeo ou autre**



## **Personnage en silicone qui garde ouvert le couvercle cookeo**

Voici un petit personnage en silicone qui permet d'éviter les mauvaises odeurs en laissant le couvercle de votre cookeo ou autre robot entrouvert.

Pour accéder au produit ou commander cliquez sur l'image ou [ICI](#)



---

# 90 recettes cookeo Super facile le livre



# 90 recettes cookeo Super facile le livre

Vous trouverez dans ce livre 90 recettes au cookeo proposées par Céline de Cérou .Des recettes simples et faciles à réaliser .

Dans ce livre illustré avec des images vous trouverez les grands classiques de la cuisine comme la blanquette de veau, le petit salé aux lentilles etc...

Côté soupe : bisque de crevettes, soupe paysanne et d'autres encore.

Pour les parents vous aurez aussi le choix avec de la bolognaise, des gnocchis et bien d'autres surprises.

Des desserts bien sûr ainsi que des recettes du monde comme le chili, le goulash sont présents dans cet ouvrage .

Pour en savoir plus Cliquez sur l'image ou [ICI](#)

---



# Paëlla maison recette cookeo



## Paëlla maison recette cookeo

### Ingrédients pour 4 à 6 personnes

300 g de riz

12 gambas congelées

500 g d'escalopes de poulet

100 g d'oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 tomates

250 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de lanières de poivrons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les tomates et le poulet en morceaux.

### **Mode dorer**

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile 'olive.

Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois, les lanières de poivron, les morceaux de tomates, et le riz.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

### **Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2. Servez chaud

---

# 10 recettes cookeo cassoulet le pdf gratuit



# 10 recettes cookeo cassoulet le pdf gratuit

Voici un PDF gratuit à télécharger pour les amateurs de cassoulet. Ce sont 10 de recettes cookeo qui vous attendent alors bonne appétit !!!!.

Pour téléchargez le PDF il suffit de cliquer sur l'image ou ICI

---

**70 recettes cookeo light le  
livre**

# 70+ RECETTES LIGHT ET INRATABLES

Super Faciles, Super Rapides et Délicieuses  
(personnellement testées et approuvées)



## 70 recettes cookeo light le livre

Amateurs de recettes légères vous trouverez dans ce livre 70 recettes light avec votre robot cuiseur cookeo .

Un petit résumé de ce que vous pourrez y trouver

- Toutes les petites astuces à connaître pour utiliser son robot de manière optimale
- Les 6 recettes EXPRESS pour PERDRE DU POIDS.

- Le meilleur des SOUPES et POTAGES (La soupe au carotte est un vrai délice)
  
- Les viandes et volailles en 10 MINUTES (Les enfants RAFFOLENT du Lapin à la moutarde)
  
- Les poissons INRATALES, dont le Bar Grillé au Sel Marin
  
- Comment rendre les légumes SAVOUREUX en un rien de temps
  
- VARIEZ vos recettes de Pâtes, Riz et autre Céréales ! (Céréales Méditerranéennes, Risotto du Chef, Sushis maison et bien plus !)
  
- Les DESSERTS EXPRESS (Mousse Au Chocolat, Mi-Cuit au Chocolat, Clafoutis Aux Fruits et bien d'autres!)
  
- Un cadeau OFFERT d'une valeur de 17,99 euros

▪ Et bien plus encore !

• Pour accéder au livre cliquez  
ICI ou sur l'image

---

# Cassoulet poulet recette cookeo



## Cassoulet poulet recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 saucisses de Toulouse

200 g d'escalopes de poulet

500 g de haricots blancs

200 g de carottes

1 petite boîte de tomates pelées

1 bouquet garni

1 petite boîte de concentré de tomates

1200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes en morceaux

Coupez les carottes en rondelles

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

Ajoutez ensuite les saucisses, les carottes, la boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez.

Ajoutez les haricots blancs et le bouquet garni.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 50 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et



servez chaud

---

## Saucisses lentilles au cookeo



# Saucisses lentilles au cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

500 g de lentilles

4 saucisses de Toulouse

200 g de carottes

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

1,5 l d'eau

1 petite boite de concentré de tomates

## Préparation

Rincez les lentilles sous l'eau

## Mode dorer

Versez de l'huile dans le Cookeo et quand l'huile est chaude ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire revenir

Ajoutez Les saucisses.

Au bout de 3mn de fonction dorer versez les lentilles et ajoutez les carottes . Puis recouvrez avec un bouillon composé de 1,5 l d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez du sel et du poivre ;

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 20 mn

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

Servez chaud

---

**Côtes de porc au Boursin  
recette cookeo**



# Côtes de porc au Boursin recette cookeo

**305 CALORIES 7 PP 8 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 côtes de porc

1 pot de Boursin

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés ou frais

200 g de champignons de Paris congelés ou frais

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir pendant 1 mn les oignons .

Ajoutez ensuite les côtes de porc pendant 2 mn

Ajoutez les champignons.

Ajoutez un bouillon composé de 200 ml d'eau,100 ml de vin blanc, un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

### **Cuisson rapide ou sous pression programmez 8 mn**

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin ,mélangez et servez chaud (si vous trouvez qu'il y a trop de liquide vous pouvez en enlever avant de mettre le Boursin

---

# **30 RECETTES COOKEO CUISSES POULET CANARD PINTADE DINDE**



## **30 RECETTES COOKEO CUISSES POULET CANARD PINTADE DINDE**

Comme il m'est souvent demandé des recettes cookeo de cuisses de poulet ou de dinde je vous propose ce petit PDF gratuit de 30 RECETTES COOKEO CUISSES POULET CANARD PINTADE DINDE. Pour télécharger il suffit de cliquez [ICI](#) ou sur l'image .

---

# 200 recettes cookeo régime minceur

## 200 recettes cookeo régime minceur



Vous trouverez ici un PDF qui fait suite au PDF 170 recettes cookeo régime minceur .Ce sont donc 30 recettes de plus qui sont chiffrées :

-en calories

- en smartpoints (selon le nouveau programme liberté) . Les smatpoints sont ds 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](#)

---

# **Couscous boulettes végétariens au cookeo**



**Couscous boulettes végétariens au**



# cookeo

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets achetés à Leclerc)

16 boulettes de soja à l'oignon

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

## **Ingrédients pour 1 personne**

300 g de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets

achetés à Leclerc)

4 boulettes de soja à l'oignon

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

200 ml d'eau

## **Préparation**

Déposez dans la cuve les légumes à couscous ;

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

Saupoudrez avec la cuillère à soupe de ras el hanout

Salez et poivrez

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand La cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve puis passez en mode dorer

Ajoutez dans la cuve l'huile d'olive puis faites revenir les boulettes de soja .

Ajoutez ensuite les légumes à couscous puis mélangez

Servez Chaud avec de la semoule par exemple

---

# Boeuf champignons oignons cookeo



## Boeuf champignons oignons cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de viande de bœuf

100 g d'oignons ou 2 oignons

400 g de champignons de Paris

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Lavez les champignons et coupez les en morceaux

Coupez les oignons en morceaux

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites revenir les oignons puis la viande de bœuf coupée en morceaux

Ajoutez les champignons de Paris

Versez un bouillon composé de 200 ml e vin blanc ,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 25 mn

Servez chaud

