

Riz champignons recette cookeo



Riz

champignons recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 gr de riz

200 gr de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Préparation

Ajoutez le riz et les champignons dans la cuve

Verser un bouillon composé de 400 millilitres d'eau 100 ml de vin blanc et d'un cube de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

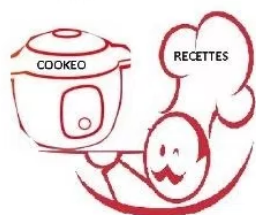
Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

270 RECETTES COOKEO : Les recettes cookeo de JP

LES RECETTES DE JP



270 RECETTES COOKEO

270 RECETTES COOKEO

Bonjour vous trouverez ici un PDF gratuit à télécharger de 270 recettes cookeo . Ces recettes ont été réalisées et testées par mes soins .

Vous y trouverez des :

- entrées
- Plats de viandes et poissons
- desserts

Pour ceux qui ne le savent pas je vous donne les liens de mes différents sites et blogs ou je me ferai un plaisir de vous accueillir .

COOKEO.NET

<http://recettescookeo.net/>

APPLICATION COOKEO

<http://www.recettesrapidesfaciles.com...>

RECETTES FACILES RAPIDES AU COOKEO

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

SPORT ET VIE PRATIQUE ET COOKEO

<http://sport-et-regime.com/>

Un grand merci à tous ceux et toutes qui me suivent et m'encouragent .

Pour télécharger le PDF cliquez ICI ou sur l'image

**Clafoutis ananas recette
cookeo**



Clafoutis ananas recette cookeo

Ingrédients

3 œufs

1 petite boîte d'ananas au sirop

50 g de sucre

50 g de farine

200 ml de lait

Film alimentaire

Préparation

Coupez les rondelles d'ananas en morceaux

Dans un saladier cassez les œufs et fouettez

Ajoutez le sucre et mélangez

Ajoutez la farine et mélangez

Ajoutez le lait .

Déposez les rondelles d'ananas dans un moule qui va dans le panier vapeur .

Versez la préparation sur les morceaux d'ananas

Filmez votre moule

Versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre

Placez ensuite le moule au frigo quelques heures

Soupe pommes de terre carottes cookeo



Soupe pommes de terre carottes cookeo

185 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

750 grammes de carottes/250 g de pommes de terre /1 litre et demi d'eau/1 cube de bouillon de boeuf/1 oignon /Sel et poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude

Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de un litre et demi d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 minutes

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée .

Salez et poivrez selon votre convenance

**Gratin poireaux vache qui rit
cookeo**



Gratin poireaux vache qui rit cookeo

370 CALORIES 9 PP 9 SP

Voici un plat que j'ai réalisé pour une personne mais qui peut se réaliser pour 4 à 6 personnes

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux frais ou congelés

4 portions de vache qui rit

4 tranches de jambon blanc

100 g de gruyère

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles

Coupez le jambon blanc en morceaux

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de poireaux dans un plat qui va au four

.Ajoutez les portions de viande qui restent puis la crème fraîche et mélangez .

Ajoutez les morceaux de jambon .

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez pour 10 mn à 210 degrés puis 5 mn en position grill

Servez chaud

Tomates farcies cookeo style weight watchers



Tomates farcies cookeo style weight watchers

315 CALORIES 8 PP 5 SP NEW LIBERTE

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir

300 gr de viande hachée

150 gr de jambon blanc.

Sel, poivre,

Persil

Curry

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d'eau

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée et le jambon blanc que vous avez haché.

Ajoutez l'œuf et la crème fraîche .Mélangez

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.

Faites des chapeaux avec les tomates et evidez -les .

Garnissez les tomates de farce .

Déposez les tomates garnies dans la cuve puis versez 200 ml d'eau .

Si vous le souhaitez vous pouvez faire cuire du riz en même temps en déposant le riz dans la cuve avant de déposer les tomates. Il faudra alors mettre 400 ml d'eau au lieu de 200 ml

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn et servez chaud

Recette originale weight watchers Pour 4

Préparer la farce en mélangeant 300 gr de viande hachée et 150 gr de jambon blanc. Ajouter sel, poivre, épices, beaucoup de persil et de ciboulette, 1 gousse d'ail haché, 1 blanc d'œuf et 1 cuillerée à soupe de fromage blanc à 0%. Faire revenir légèrement la farce à la poêle. Evidez les tomates et les remplir de farce.

Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo



Velouté champignons échalotes weight watchers cookeo

220 CALORIES 5 PP 4 SP

Une recette weight watchers au départ , adaptée pour le cookeo. J'ai légèrement modifié les ingrédients . La recette originale préconise 16 échalotes et de la margarine que j'ai remplacée par de l'huile

d'olive.

Ingrédients pour 4 personnes

6 échalotes

500 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 l d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 tranches de pain de campagne

Sel et poivre

Préparation

Epluchez les échalotes et coupez les en morceaux

Coupez les champignons en lamelles et passez les sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve gamset.net puis faites dorer les échalotes

Ajoutez les champignons au bout de 2 mn environ de fonction dorer

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée passez l'ensemble des ingrédients au

mixeur

Ajoutez ensuite la crème et servez chaud

Escalope poulet tomate recette cookeo



Escalope poulet tomate recette cookeo

Voici une recette que mes enfants adorent car il faut avouer qu'ils sont des fanas du concentré de tomates. Alors je prépare les escalopes de poulet à part que je combine avec bien sûr des pâtes cuites traditionnellement.

160 CALORIES 3 PP 1 SP (chiffrage nouveau programme liberté weight watchers)

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Persil

1 petite boîte de concentré de tomates

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux . Déposez les dans la cuve .

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez au bouillon du vin blanc)

Salez ,poivrez . Saupoudrez de persil déshydraté .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le contenu de la boîte de concentré de tomates.

Servez chaud avec des pâtes ou des spaghettis par exemple ou pourquoi pas du riz.

**Blanquette de veau recette
cookeo**



Blanquette de veau recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de veau

1 cube de bouillon de bœuf

80 g de crème fraîche

100 ml de vin blanc

2 carottes

200 g de champignons de "Paris

1 oignon

200 ml d'eau

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

Jus de citron

Préparation

Coupez et lavez les champignons de Paris en lamelles ;

Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons pendant 2 mn puis ajoutez les morceaux de viande.

Ajoutez ensuite les champignons de Paris au bout de 4 mn.

Ajoutez les carottes.

Versez le vin blanc et un bouillon composé de 200 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. Versez le jus de citron

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le jaune d'œuf et mélangez.

Passez en mode dorer

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.

Quand la sauce est épaissie à votre convenance arrêtez votre cuisson puis servez chaud

Nouveau PDF gratuit 170 recettes minceur cookeo



170 RECETTES REGIME MINCEUR AU COOKEO

Nouveau PDF gratuit 170 recettes minceur cookeo

Voici un PDF gratuit de 170 recettes minceur régime cookeo régime et minceur destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais

aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .

Ce PDF est constitué de :

- recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et S(programme nouveau liberté);
- recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE ou [ici](#)

Escalopes dinde Stroganoff recette cookeo



Escalopes dinde Stroganoff recette cookeo

300 CALORIES 7 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

100 g d'oignons congelés ou frais

200 ml de vin blanc

250 g de champignons de Paris

Sel

Poivre

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de farine

1 cube de bouillon de Bœuf

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux, les oignons et les champignons de Paris s'ils sont frais

Mode dorer

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

Ajoutez la viande au bout de 2 mn

Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de champignons de Paris

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté. Ajoutez le verre de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée repassez **en fonction dorer**

Ajoutez la crème fraîche puis les 2 cuillères à soupe de farine (rajoutez des cuillères pour plus de consistance). Faites épaissir la sauce et servez chaud .

Haricots verts chou fleur au cookeo



Haricots verts chou fleur au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

155 CALORIES 4 PP 2 SP

400 g de haricots verts congelés

400 g de chou fleur congelés

100 g d'oignons

Huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les haricots verts.

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis passer en mode dorer.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons

Au bout de 2 mn ajoutez les chou fleur et les haricots verts .

Salez et poivrez.

Servez chaud .

Riz jambon poireaux recette cookeo



Riz jambon poireaux recette cookeo

215 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poireaux congelés ou frais

150 g de dés de jambon

280 g de riz

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Sel et Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les oignons

Ajoutez au bout de 2 minutes les dés de jambon et les poireaux

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau 100 ml de vin blanc et 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 / 2

Servez chaud

Potée cookeo maison



Potée cookeo maison

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse

1 oignon

8 pommes de terre

8 carottes

4 blancs de poireaux

Huile d'olive

1 verre de vin blanc

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

1 bouquet garni

1 litre d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites revenir dans un premier temps les saucisses puis ajouter au bout de 2 minutes les morceaux d oignons

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les morceaux de carottes et les rondelles de poireaux.

Ajoutez le bouquet garni

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 20 minutes de cuisson

Servez chaud

