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

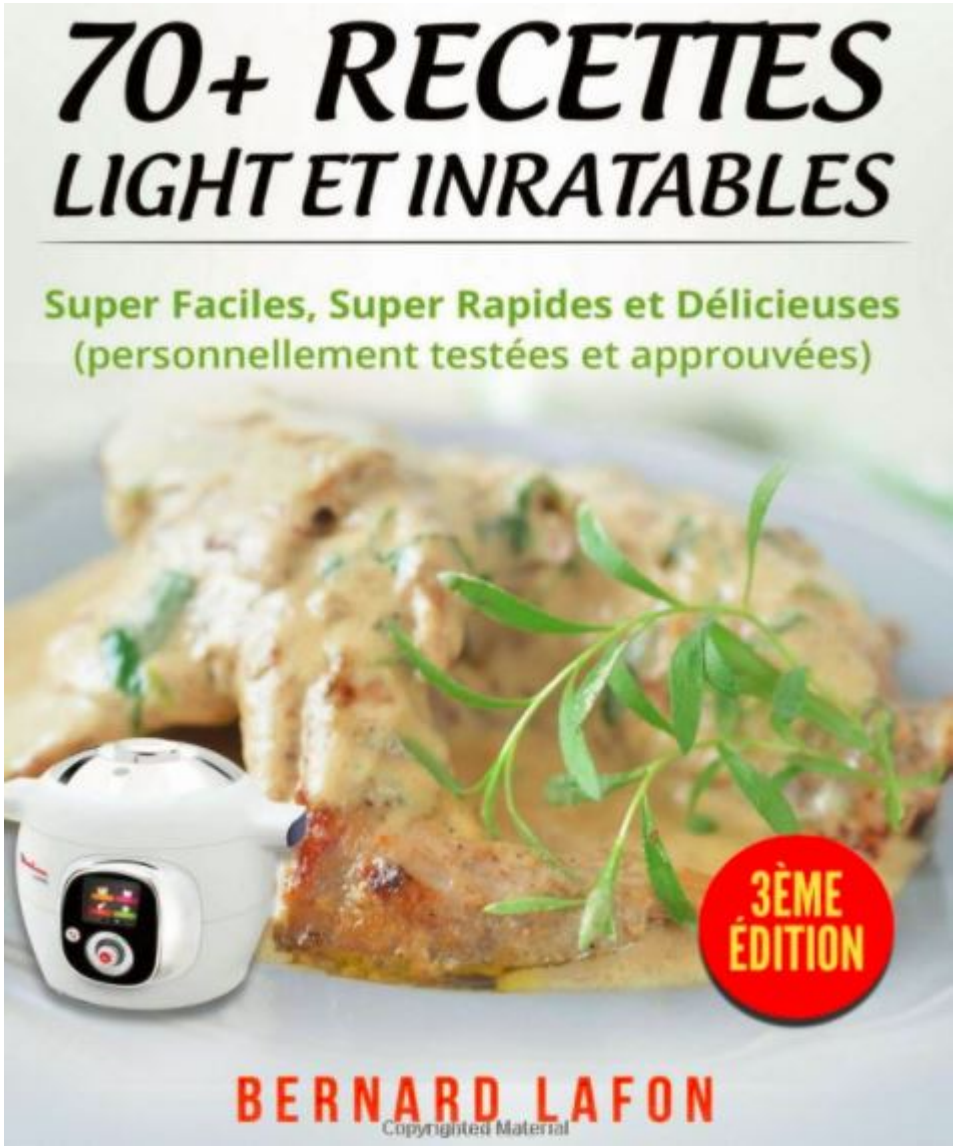
10 recettes cookeo cassoulet le pdf gratuit

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 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 INRATABLES, 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 boite de tomates pelées

1 bouquet garni

1 petite boite 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 boite 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

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

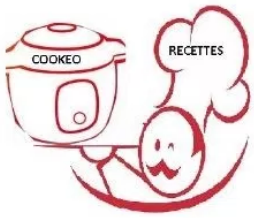
Ajoutez le riz et les champignons dans la cuve
Verser un bouillon composé de 400 millilitres d’eau 100 ml de vin blanc et d’un cube de volaille émietté
Salez et poivrez selon votre convenance
Saupoudrez de curry
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 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 boite 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