

# Salade 4 graines weight watchers cookeo



## Salade 4 graines weight watchers cookeo

### Ingrédients pour 6 personnes

90 g de riz

90 g de lentilles vertes

90 g de blé

150 g de petits pois

1 tomate

1 cuillère à soupe de jus de citron

6 cuillères à café d'huile d'olive

1 échalote

2 cuillères à café de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de moutarde

Ciboulette

Sel

Poivre

### **Préparation**

Versez les lentilles dans la cuve et versez 200 ml d'eau.

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

Faites cuire 12 mn les lentilles toutes seules

Quand la cuisson est terminée mettez de côté les lentilles et laissez les refroidir dans un saladier.

Rincez votre cuve et déposez le riz, le blé et les petits pois et recouvrez de 300 ml d'eau.

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

Programmez 6 mn de cuisson.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz, les petits pois et le blé avec les lentilles laissez refroidir à l'air libre puis au frigo

### **Préparez la sauce :**

- Mélangez le vinaigre et la moutarde.
- Salez et poivrez
- Versez l'huile et le jus de citron.
- Ajoutez la ciboulette et mélangez.

Coupez la tomate en morceaux et ajoutez-la dans le saladier

---

# Navets caramélisés au cookeo



**Navets**

**caramélisés au cookeo**

**80 CALORIES 2 PP 2 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de navets

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

200 ml d'eau

Huile d'olive

**Préparation**

Epluchez les navets et lavez les .

Coupez les navets en morceaux

Sélectionnez la fonction **Ingrédients puis légumes et fruits choisissez navets** . Indiquez le poids de vos navets puis versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve puis lancez la cuisson ( le temps est préprogrammé par cookeo). Fermez le couvercle.

Quand la cuisson est finie passez en **mode dorer** et versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire dorer les navets .

Saupoudrez avec le sucre en poudre et caramélisez.

Servez chaud

---

**Poivrons farcis merguez  
recette cookeo**



# Poivrons farcis merguez recette cookeo

## Ingrédients pour 2 personnes

2 merguez

2 poivrons

1 tomate

25 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

1 demi cuillère à soupe d'ail déshydraté

1 petit oignon

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 merguez

4 poivrons

2 tomates

50 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté

2 petits oignons

### **Préparation**

Découpez la ou les tomates en morceaux ainsi que l'oignon ou les oignons

Découpez les merguez en rondelles.

Déposez les tomates et les morceaux d'oignons et les rondelles de merguez dans un saladier et ajoutez le gruyère râpé . Salez et poivrez. Saupoudrez de cumin. Mélangez l'ensemble .

Lavez et découpez un chapeau sur chaque poivron . Enlevez les pépins .

Garnissez les poivrons de l'ensemble de la préparation. Refermez avec les chapeaux .

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Déposez les poivrons farcis dans la cuve

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 12 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes

---

**Poulet entier tomates  
champignons cookeo**



# Poulet entier tomates champignons cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boîte de tomates pelées

200 g de champignons de Paris congelés

200 g d'oignons congelés

Thym

Huile d'olive

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

## Préparation

### Mode dorer

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

Ajoutez les champignons au bout de 2 mn.

Ajoutez les tomates pelées.

Salez, poivrez, saupoudrez de thym.

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

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 45 mn

Servez chaud .

---

# **Courgettes chorizo recette cookeo**



# Courgettes chorizo recette cookeo

**175 CALORIES 4 PP 3 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de courgettes

80 g de chorizo

1 oignon

## **Préparation**

Lavez vos courgettes et coupez les en morceaux ou en rondelles.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les courgettes.

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

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer .

Quand le préchauffage est terminée déposez les oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve .

Ajoutez les morceaux de courgettes et faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.

Servez Chaud

---

# **10 recettes minceur et astuces diététiques l'EBook au cookeo**

# 10 RECETTES MINCEUR AU ROBOT CUISEUR

CHIFFRAGE CALORIES PP SP



## 10 CONSEILS DIETETIQUES

JP ROUSSEAU

## 10 recettes minceur et astuces diététiques l'EBook au cookeo

Découvrez cet ebook de 10 recettes minceur et astuces diététiques réalisées au Cookeo. Ces recettes sont inédites et sont chiffrées en

calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

---

**Spaghettis      poulet      citron**  
**cookeo**

# Spaghettis

## Poulet citron cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café d'ail déshydraté

280 g de spaghettis

100 g d'oignons congelés

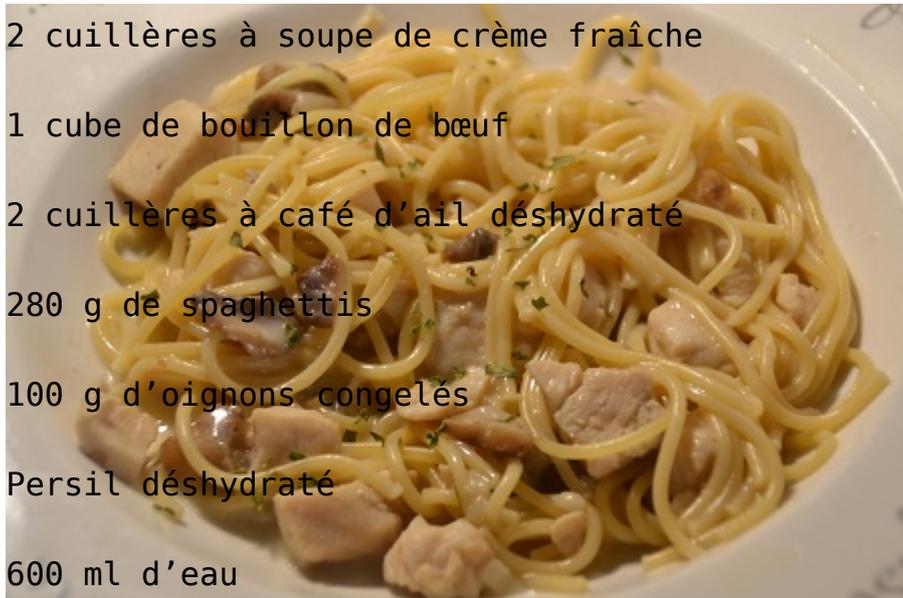
Persil déshydraté

600 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre



## **Préparation**

### **Mode dorer**

Faites revenir les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Ajoutez au bout de 2 mn les morceaux d'escalope de poulet et l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons.

Salez et poivrez.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et un cube de bœuf émietté.

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le citron.

Servez chaud

---

# Carottes bolognaise cookeo



## Carottes bolognaise cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de carottes

400 g de viande hachée

200 g d'oignons

1 petite boite de concentré de tomates

2 cuillères à café de persil

1 petit verre de vin blanc

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

### Préparation

### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.

Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux .

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

Salez et poivrez .

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

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud .

---

# **Spaghettis forestières cookeo**



# Spaghettis forestières cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

280 de spaghettis

200 g de mélange de champignons congelés

200 g d'oignons

200 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil

2 cuillères à café de ciboulette

## Préparation

### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis les champignons .

Ajoutez le persil et la ciboulette et les spaghettis coupées en 2 .

Salez et poivrez .

Versez le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de boeuf .

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé 2 .

Servez chaud

---

**Salade poulet poivrons**  
**tomates préparation cookeo**



# Salade poulet poivrons tomates préparation cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tomates cerise

400 g d'escalopes de poulet

800 g de poivrons frais ou lanières de poivrons congelées

Ciboulette

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Piment d'Espelette

Jus de citron ou 1 citron pressé

5 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Coupez et épépinez les poivrons si vous utilisez du poivron frais.

Coupez les tomates cerises en 2

## **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de poulet puis ajoutez les morceaux de poivron.

Versez le verre de vin blanc et 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre.

Egouttez ensuite l'ensemble de la préparation net déposez la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette en mélangeant:

- Le vinaigre
- L'huile
- Le jus de citron
- Les morceaux de ciboulette
- Du piment D'Espelette ou autre selon votre convenance.

Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez avec le poulet et les poivrons. Placez au frigo Servez Frais

---

# Pintade entière champignons cookeo



# Pintade entière champignons cookeo

## Ingrédients

1 pintade 1,2kg

200 g d'oignons

200 ml de vin blanc

800 ml d'eau

1 grosse boite de champignons de Paris

Curry

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

Huile d'olive

### **Préparation**

**Fonction ingrédients puis viandes puis volailles faites OK**

Indiquez le poids de votre pintade

Démarrez la recette en versant de l'huile d'olive dans la cuve .

Faites revenir la pintade sur toutes ses faces puis ajoutez les oignons .

Ajoutez ensuite les champignons de Paris .

Salez et poivrez ,saupoudrez de curry .

Arrêtez la fonction dorer

Versez le bouillon composé de 200 ml de vin blanc , de 800 ml d'eau et d'un cube de volaille émietté.

**Programmez 28 mn** de cuisson faites ok puis fermez le couvercle du cookeo

Sortez la pintade du cookeo pour la découper en morceaux .

---

# Spaghettis poulet poivron cookeo



## Spaghettis poulet poivron cookeo

315 CALORIES 6 PP 10 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de spaghettis

400 escalopes de poulet

100 g d'oignons

200 g de lanières de poivrons congelées

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Faites dorer les oignons et les morceaux d'escalopes de poulet avec l'huile d'olive dans la cuve.

Ajoutez les poivrons.

Ajoutez ensuite les spaghettis.

Salez et poivrez.

Versez le vin blanc et de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mon cas 4 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et mélangez.

Servez chaud

---

# Salade tomates lentilles recette cookeo



# Salade tomates lentilles recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

Thym

Persil

1 cuillère à café d'ail déshydraté

4 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

300 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez vos tomates cerise.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 300 ml d'eau dessus.

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

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles à l'air libre en les déposant dans un saladier

Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l'huile.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym et de persil.

Versez la cuillère d'ail déshydraté .mélangez l'ensemble.

Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo

Dégustez froid.

---

# 30 recettes cookeo crèmes dessert PDF gratuit



30 Recettes crèmes dessert

## 30 recettes cookeo crèmes dessert PDF gratuit

Vous trouverez ici un PDF gratuit de 30 cookeo crèmes desserts (38 pour être plus précis ). Pour télécharger cliquez [ICI](#)