

Compote 3 fruits recette cookeo



Compote 3 fruits recette cookeo

180 CALORIES 3 PP 3 SP

Voici une recette de compote aux 3 fruits au cookeo ,avec de la pomme de la pêche et de la poire.

Ingrédients

600 g de pommes en morceaux

200 g de poires coupées en morceaux

200 g de pêches coupées en morceaux

50 g de sucre

70 ml d'eau

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux

Déposez les fruits dans la cuve

Versez le sucre et mélangez.

Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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

Versez dans des pots ou un saladier . Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Côte de porc haricots verts cookeo



Côte de porc haricots verts cookeo

275 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

800 g d'haricots verts

200 g d'oignons

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons pendant une minute

Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn

Saupoudrez de mélange 5 baies

Ajoutez les haricots verts.

Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn et fermez le couvercle

Egouttez l'ensemble de la préparation et dressez vos assiettes

Servez chaud

**Purée lentilles carottes
cookeo**



Purée lentilles carottes cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles

400 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les lentilles, les carottes, les morceaux d'oignons

Versez 1 l d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Passez l'ensemble des ingrédients au mixeur. Servez chaud.

Riz 3 légumes recette cookeo simple et rapide



Riz 3 légumes recette cookeo

CALORIES 180 4 PP 3 SP (programme liberté)

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz

1 courgette

1 aubergine

1 poivron rouge

1 échalote

Persil

Huile d'olive (3 cuillères à soupe)

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez la courgette en rondelles

Coupez l'aubergine en morceaux

Coupez l'échalote en morceaux également

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux d'échalote quand l'huile est chaude

Ajoutez le riz et versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes, de poivron et d'aubergine.

Salez poivrez . Saupoudrez de persil.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par pour mon cas 12 mn divisées par 2 soit 6 m

Servez chaud quand la cuisson est terminée

**Blanquette poireaux weight
watchers cookeo**



Blanquette poireaux weight watchers cookeo

125 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Persil frais ou déshydraté

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais

Séparez le jaune et le blanc d'œuf

Mode dorer

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

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf . Mélangez et servez chaud.

Spaghettis asperges recette cookeo



Spaghettis asperges recette cookeo

170 CALORIES 3 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

1 cube de bouillon de boeuf

Paprika

1 petit verre de vin blanc

300 g d'asperges vertes en conserve

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

Poivre

Préparation

Coupez les spaghettis en 2 puis déposez les dans la cuve.

Versez le vin blanc et 400 ml d'eau avec un cube de bœuf émietté.

Poivrez saupoudrez de paprika.

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 puis les asperges vertes coupées en morceaux.

Servez chaud

Saumon champignons de Paris recette cookeo



Saumon champignons de Paris recette cookeo

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de saumon

500 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

Papier de cuisson

Sel

Poivre

Jus de citron

Préparation

Déposez dans le panier vapeur le saumon et les champignons de Paris

.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Servez chaud avec du jus de citron ou si vous le souhaitez faites une sauce crème fraîche citron.

Compote pommes orange recette cookeo



Compote pommes orange recette cookeo

165 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients

1 kg de pommes/1 orange/1 sachet de sucre vanillé/50 ml d'eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.

Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux.
Râpez quelques morceaux de zeste.

Déposez les morceaux de pommes et d'orange dans la cuve. Versez le sucre vanillé et mélangez.

Versez 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture. Si vous utilisez des pots à confiture, vissez le couvercle et retournez les pots.

Saupoudrez de zeste d'orange .

Laissez refroidir à l'air libre.

Poulet aux 3 légumes recette cookeo



Poulet aux 3 légumes recette cookeo

206 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 courgettes

1 poivron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Mode dorer

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

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons .

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix.

Compote d'abricots recette cookeo



Compote d'abricots recette cookeo

Voici une recette simple et facile à réaliser avec votre cookeo . Cette recette présente seulement 200 calories . Pour un goût plus sucré vous pouvez ajouter plus de sucre mais la facture calorique sera plus lourde .

Ingrédients pour 3 pots

1 kg d'abricots /50 g de sucre/50 ml d'eau

Préparation

Lavez les abricots et coupez en 2 pour enlever les noyaux.

Déposez les morceaux d'abricots dans la cuve.

Versez 50 ml et 50 g de sucre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation mixée dans des pots à confiture. Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à l'air libre.

Blé légumes express recette cookeo



Blé légumes express recette cookeo

Nous voilà parti pour ma première recette de blé au cookeo. Je dois avouer que je ne suis pas un fan au départ de cet ingrédient mais un certain ras le bol des pâtes et du riz se faisait sentir. Alors c'est parti pour du blé. Et bien au final j'ai été agréablement surpris par le résultat. Vous ne devriez pas être déçu vous aussi.

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de blé

1 oignon

2 tomates

1 carotte

200 g de poivrons congelés en lanières

1 petite boîte de concentré de tomates

2 cuillères à café soupe d'huile d'olive.

Sel

Poivre

Préparation

Découpez l'oignon en morceaux.

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

Epluchez et coupez la crotte en rondelles.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons.

Puis ajoutez les lanières de poivrons.

Ajoutez les tomates, les rondelles de carottes.

Versez le blé, le verre de vin blanc et 400 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

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