

Fiches recettes cookeo aiguillettes PDF gratuit



Fiches recettes cookeo aiguillettes

Vous trouverez dans cet article un PDF de fiches recettes cookeo aiguillettes. Vous pouvez télécharger ce PDF gratuitement en cliquant [ICI](#)

Salade moules betteraves cookeo weight watchers



Salade moules betteraves cookeo weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée. Egouttez et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placez le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

Poireaux sauce curry cookeo



Poireaux sauce curry cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux

200 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde mi forte

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Persil

Préparation

Lavez vos blancs de poireaux puis coupez-les en rondelles.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Pendant la cuisson préparez une sauce avec 200 ml de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de curry, une cuillère à soupe de moutarde mi forte. Mélangez, salez et poivrez.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.

Servez froid avec la sauce curry

One pot pasta saumon cookeo



One pot pasta saumon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de pâtes

250 g de dés de saumon

100 g d'oignons

200 g de poireaux

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

40 g de crème fraîche

Préparation

Placez dans la cuve du cookeo :

- Les pâtes
- Les dés de saumon
- Les morceaux d'oignons
- Les morceaux de poireaux

Versez le verre de vin blanc et de l'eau sur les ingrédients (couvrir l'ensemble).

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche.

Cuisses poulet poivrons
courgettes cookeo



Cuisses poulet poivrons courgettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

300 g de poivrons

300 g de courgettes

1 cuillère à café de raz el hanout

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans la cuve : les cuisses de poulet, les poivrons, les courgettes.

Versez l'eau. Ajoutez la cuillère à café de raz el hanout.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Servez chaud avec de la semoule par exemple

Côtes porc champignons curry cookeo



Côtes porc champignons

curry cookeo

250 CALORIES 6 PP 7 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc

100 g d'oignons

300 g de champignons de Paris

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

Huile d'olive

Persil

Curry

Préparation

Faites revenir dans l'huile d'olive les côtes de porc puis les oignons .

Ajoutez les champignons .

Salez et poivrez .

Saupoudrez de persil et de curry.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix

**Salade haricots verts
champignons cookeo**



Salade haricots verts champignons cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

sel poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de gingembre moulu

1 cuillère à café d'ail déshydraté

1 jus de citron pressé

Préparation

Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l'air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .

Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l'ail .

Servez froid

One pot pasta spaghetti bolognaise cookeo



One pot pasta spaghetti bolognese cooked

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boîte de tomates pelées

200 g de carottes en rondelles congelées

280 g de spaghetti

1 petit verre de vin blanc

300 g de viande de bœuf hachée

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les spaghettis , la viande hachée, les carottes en rondelles la boîte de tomates pelées.

Salez , poivrez.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté ainsi que le vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez Chaud

Couscous boulettes légumes express cookeo



Couscous boulettes légumes express cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de bœuf

200 g de semoule

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 demi-cuillère de cumin

1 demi-cuillère de ras-el-hanout

50 g d'oignons congelés

250 g de carottes congelées en rondelles

200 g de courgettes congelées

100 g de pois chiches cuits (en boîte)

1 cuillère à soupe de coriandre congelée

700 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :

- Les carottes
- Les oignons
- Les courgettes
- Les pois chiches
- Les boulettes de boeuf

Versez les 700 ml d'eau.

Ajoutez les $\frac{1}{2}$ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

Fiche cookeo gratin chou

fleur



Fiche cookeo gratin chou fleur

315 CAL 8 PP 10 SP

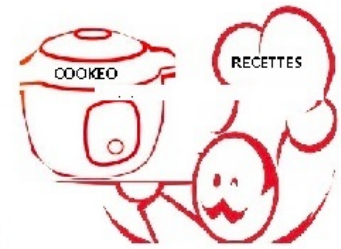


Gratin de chou fleur

315 CAL

8 PP

10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml de crème fraîche

Sel

Poivre

140 g de gruyère râpé

200 g d'oignons

Huile d'olive

200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat. Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .

Préchauffez votre four à 180 ° .

Passer en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyère râpé .

Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °

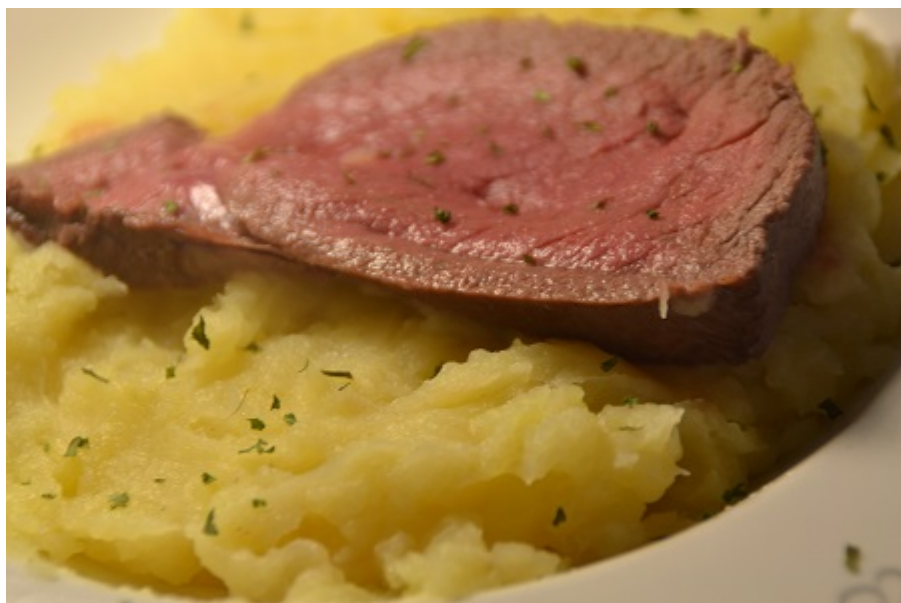
Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>

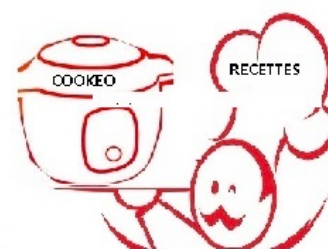
Fiche cookeo purée maison



Fiche cookeo purée maison



Purée de pommes de terre maison



Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve, versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

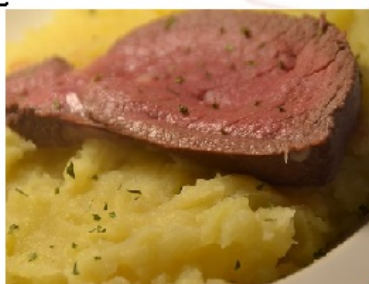
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

Fiche cookeo Longe porc curry



Fiche cookeo Longe porc curry

Cookeo

Longe de porc au curry

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

Une longe de porc sans os 800 grammes
200 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
200 g d'oignons congelés
curry
1 verre de vin blanc
2 cuillères de moutarde
Huile d'olive



"fonction dorer"

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer la longe de porc puis les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons et le cube de bouillon de boeuf puis le verre de vin blanc .Poivrez selon votre convenance ,saupoudrez de curry et mélangez ;
Verser de l'eau 300 millilitres

"Mode cuisson rapide 1 heure"

Réservez la longe pour la couper en tranches .

"Repassez en position dorer"

Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde ,puis 2 cuillères à soupe de féculé de maïs pour faire épaissir la sauce .
Quand la sauce a épaissi ,déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce
Servez chaud.

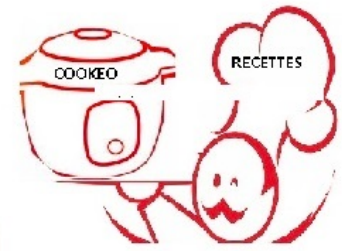
Fiche cookeo spaghetti poulet courgettes





Spaghettis poulet courgettes

356 CAL 7 PP 11 SP



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalope de poulet
280 g de spaghettis
200 g de courgettes
100 g d'oignons
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de crème fraîche
400 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande coupée en morceaux dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve puis les courgettes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2). Choisissez départ immédiat ou départ différé.

Ajoutez les cuillères de crème fraîche avant de servir

Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo spaghettis poulet courgettes

356 CAL 7 PP 11 SP

Fiche cookeo flan poireaux fromage weight watchers



**Fiche cookeo flan poireaux fromage
weight watchers**

166 CAL

4 PP

3 SP

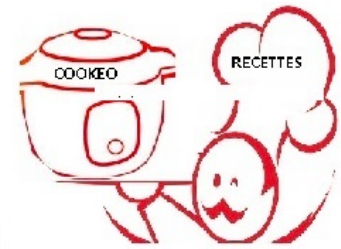


Flan poireaux fromage weight watchers

166 CAL

4 PP

3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

- 1kg de poireaux en rondelles congelés
- 1 cuillère à café de margarine
- 3 œufs
- 200 ml de lait demi écrémé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 4 tranches de gruyère (40g)
- Sel poivre



Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .

Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.

Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait .

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.

Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .

Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud