

Poireaux moutarde cookeo express aux Fruits de mer



Poireaux moutarde cookeo express aux Fruits de mer

275 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées congelées

300 g de moules décortiquées congelées

800 g de poireaux congelés

200 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de crème fraîche

Huile

Sel

Poivre

400 ml d'eau

1 verre de vin blanc

Préparation

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles, les crevettes , les moules .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée enlevez la cuve du cookeo pour égouttez son contenu et mettez le de côté.(crevettes ,moules ,poireaux)

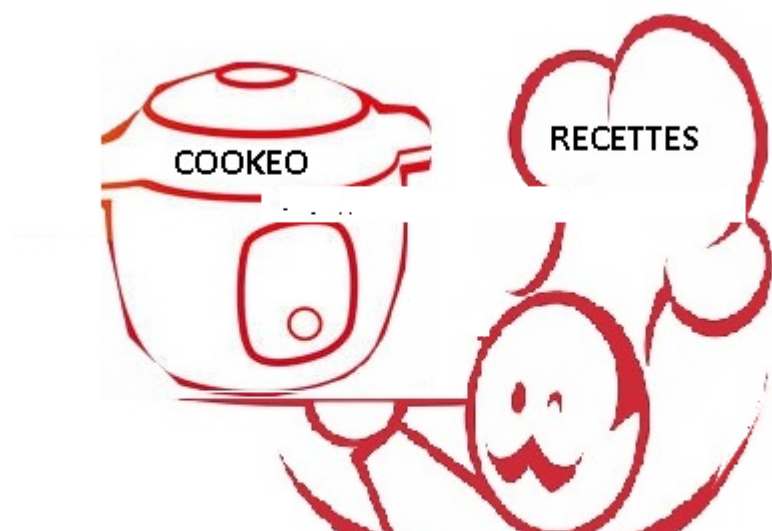
Passez en mode dorer

Redéposez la cuve puis faites revenir les oignons dans l'huile d'olive . Versez le verre de vin blanc .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Mélangez

Servez chaud

commençant par la lettre A et B PDF gratuit



**100 recettes cookeo
LETTRE A ET LETTRE B**

100 recettes Cookeo commençant par la lettre A et B

Vous trouverez dans ce PDF 100 recettes cookeo classées par ordre alphabétique avec la lettre A et la lettre B .Vous pouvez télécharger gratuitement ce PDF en cliquant sur l'image .

Ce PDF est issu du PDF 1200 recettes auquel j'ai rajouté de nouvelles recettes .

Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo



Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo 315 CALORIES 7 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 g d'oignons congelés

Herbe de Provence

1 verre de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

500 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet et les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive

Ajoutez les champignons de Paris et les haricots verts.

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

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d'herbes de Provence

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud

diététiques

Nouveau

70 RECETTES COOKEO DIETETIQUES dont 50 weight watchers



CHIFFRAGE CALORIES PP SP

Voici un PDF gratuit de 70 recettes cookeo diététiques 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 :

- 54 recettes weight watchers chiffrées en PP et SP;
- 16 recettes diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

Pour télécharger le PDF **CLIQUEZ SUR L'IMAGE**

Boulettes légumes recette cookeo express



Boulettes légumes recette cookeo express 290 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

200 g de courgettes congelées

200 g de carottes congelées

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

300 ml d'eau

1 verre de vin blanc (100 ml)

Préparation

Déposez l'ensemble des ingrédients dans la cuve : les boulettes de boeuf, les carottes; les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

**Les Clés USB cookeo en PDF
gratuit 125 Recettes**



**Les Clés USB cookeo en PDF gratuit
125 Recettes**

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR
TELECHARGER**



PDF GRATUIT

Cookeo USB
méditerranée le PDF gratuit en
clicquant sur l'image



PDF GRATUIT

Cookeo USB bistrot un PDF gratuit à télécharger en cliquant sur l'image



Recettes cookeo USB recettes du monde

Voici en PDF gratuit à télécharger les recettes cookeo USB recettes du monde proposé par le site Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur .

cliquer sur l'image pour télécharger



Cookeo USB tradition le PDF gratuit

Moulinex
cookeo usb



Recettes
Tradition



25
NOUVELLES
RECETTES



PDF GRATUIT

Cookeo USB
méditerranée le PDF gratuit en
clicquant sur l'image



PDF GRATUIT

Cookeo USB bistrot un PDF gratuit à télécharger en cliquant sur l'image

Potée maison Recette cookeo



Potée maison Recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

3 blancs de poireaux coupés en morceaux

1 bouquet garni

800 g de jarret de porc

3 saucisses de Toulouse

2 saucisses fumées

1 oignon

1 navet

6 pommes de terre

3 carottes

Huile d'olive

1 verre de vin blanc

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

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 ajouter ensuite le jarret de porc faites-le revenir sur toutes ses faces .

Ajoutez ensuite le navet, les pommes de terre, les morceaux de carottes.

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 50 minutes de cuisson

Servez chaud

Fiche cookeo diététique paupiettes de porc tomates



Fiche cookeo
diététique paupiettes de porc
tomates



Paupiettes de porc à la tomate

345 CALORIES 9 PP 6 SP

Préparation cuisson 15 mn



Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc
400 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 petite boîte de tomates concassées
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de curry
4 cuillères à café de concentré de tomates

1 .Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

2. Allumez votre Cookeo .. Incorporez vos ingrédients . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

3. Choisissez la fonction cuisson rapide puis faites OK. Programmez le temps de cuisson ici 15 mn L'appareil vous demande si vous souhaitez un départ immédiat de cuisson vous faites OK . Ensuite vous pouvez fermer le couvercle, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Cookeo USB méditerranée le PDF gratuit



PDF GRATUIT

Cookeo USB
méditerranée le PDF gratuit en
clicquant sur l'image



PDF GRATUIT

Cookeo USB bistrot un PDF gratuit à télécharger en cliquant sur l'image

**Fiche cookeo longe porc
tomate**



Fiche cookeo longe porc tomate

Cookeo

Longe de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de longe de porc sans os
- 200 g de carottes congelées
- 2 échalotes
- 1 cube de bouillon de boeuf
- Poivre
- 3 cuillères de concentré de tomates
- 1 verre de Vin blanc
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs



Découpez les échalotes en morceaux .

Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez

Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau **Passez en cuisson rapide** et programmez 1 h de cuisson.

Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .

Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates .

Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.

Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.

Laissez mijoter 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Cookeo USB bistrot un PDF gratuit



PDF GRATUIT

Cookeo USB bistrot un PDF gratuit à télécharger en cliquant sur l'image

Fiche cookeo sauté dinde carottes



Fiche cookeo sauté dinde carottes



Sauté dinde carottes

Calories 241 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de sauté de dinde
200 g de carottes
200 g d'oignons
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
300 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons avec de l'huile d'olive dans la cuve. Ajoutez le sauté de dinde et faites dorer également.

Ajoutez les carottes, l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté, le verre de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Vous pouvez servir ce sauté de dinde avec de spaghettis par exemple.



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

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

<http://recettescookeo.net/>

Purée herbes citron cookeo fiche diététique



Purée herbes citron cookeo 125 CAL 3 PP 3 SP (recette USB)

Purée aux herbes et au citron



125 CALORIES 3 PP 3 SP

2

4

6

Préparation

Carottes, en petits dés

250 g

400 g

600 g

Placer les pommes de terre, le beurre, l'eau, le sel et le poivre dans la cuve

Poireaux, en petits dés

200 g

400 g

600 g

Versez l'eau

Beurre

20 g

40 g

60 g

Cuisson rapide ou sous pression

Farine

20 g

40 g

60 g

10 mn

Eau

40 cl

80 cl

1,2 l

Sel et poivre

Cerfeuil frais ciselé

1 cc

1 cs

2 cs

Passer au presse-purée ou écraser avec les herbes, le jus de citron et un peu de zeste .

Citron bio (jus et zeste)

1

2

3

