

# Spaghettis poulet courgettes cookeo



## Spaghettis poulet courgettes cookeo

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

Spaghettis poulet courgettes au cookeo *par jphil3600*

SPAGHETTIS POULET COURGETTES cookeo *par jphil3600*

---

# Paëlla cookeo maison express



## Paëlla cookeo maison express

Voici une paëlla rapide à réaliser avec votre cookeo . Pour le résultat un vrai régal

### Ingrédients pour 2 personnes

100 g de riz

1 citron

6 gambas congelées

100 g d'oignons congelés

1 dose de safran ou 2 cuillères à café de Rizdor

2 gousses d'ail

125 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de moules décortiquées

100 g de lanières de poivrons congelés

100 g de dés de lotte

20 g de chorizo

300 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois , les lanières de poivron, les moules , les tomates coupées en morceaux, le chorizo et le riz .

Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

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

Programmez 10 mn Servez chaud

---

# **Gratin chou fleur recette**

# cookeo



## Gratin chou fleur recette cookeo

**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 ° .

Passez 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 gruyere râpé .

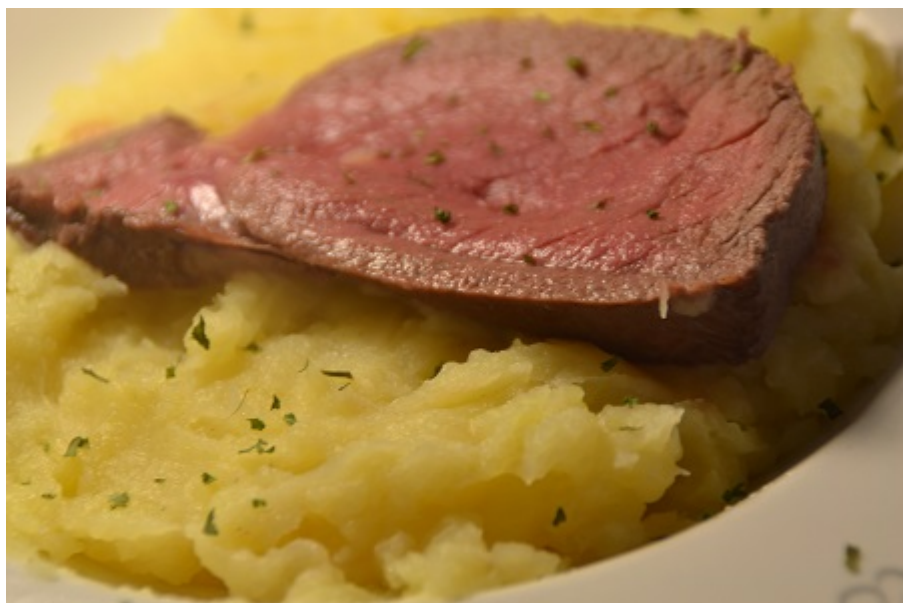
Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °

Servez chaud

Gratin chou fleur cookeo *par jphil3600*

---

# Purée maison recette cookeo



# Purée maison recette cookeo

## 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

PUREE AU COOKEO *par jphil3600*

---

# **Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo**





# Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo

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

---

## **Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo**



# Rôti boeuf moutarde ancienne style weight watchers cookeo

**398 CAL 10 PP 12 SP**

Bonjour tout le monde j'ai intitulé cette recette rôti de boeuf moutarde ancienne style weight watchers car la recette d'origine je l'ai modifiée . En effet il s'agissait d'un rôti de boeuf à la moutarde d'herbes . Dans cette recette il y a en plus de l'estragon et du cerfeuil ainsi qu'une cuillère à soupe de moutarde forte . Et il n'y a pas d'oignons .

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 rôti de 800 g

1 verre de vin blanc sec 150 ml

150 g d'oignons congelés

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

## Préparation

Sélectionnez l'onglet « **recettes** » puis « **plat** » et « **rôti de bœuf à la moutarde** »

L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .

L'appareil se met en préchauffage .

L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile .  
Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.

Puis arrêtez la **fonction dorer** et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.

Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .

Servez chaud

---

**Fiche                    cookeo                    caviar**  
**d'aubergine    une entrée légère**

**Cookeo**  
**Moulinex**

## Caviar d'aubergines



**Préparation** 5 mn

**Cuisson** 6 mn

**81 CAL 2 PP 2 SP**

### Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée  
1 citron  
1 gousse d'ail pelée, dégermée  
6 cl d'huile d'olive  
2 càc de cumin en poudre  
1 càc de sucre  
Sel et poivre  
2 càs de feuilles de persil plat

### Préparation

Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.

### Cuisson rapide

6 mn

Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil et le jus du citron. Salez et poivrez.

Placez au frigo au moins 4 h.

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

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

# Fiche cookeo caviar d'aubergine une entrée légère

Voici une entrée cookeo légère de caviar d'aubergine . Cette recette présente 81 calories 2 PP ET 2 SP

---

**Fiche cookeo boeuf**

# **Bourguignon weight watchers**



**Fiche cookeo boeuf Bourguignon  
weight watchers**

**460 CALORIES 10 PP 12 SP**



## Boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP



### Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux  
600 g de carottes  
250 ml de vin rouge  
150 ml d'eau  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 oignon  
10 petits oignons au vinaigre  
400 g de champignons de Paris  
1 bouquet garni  
1 cuillère à café d'ail déshydraté  
2 cuillères à café de maizena  
Sel et poivre

### Préparation

#### Mode dorer

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

Ajoutez les carottes, les champignons, le bouquet garni.

Versez Le vin rouge et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min**

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Ajoutez la maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

---

# Soupe tomates pommes de terre cookeo





# Soupe tomates pommes de terre cookeo

120 CALORIES    2 PP    3 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

3 tomates

4 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

1 l d'eau

1 oignon

Huile d'olive

1 cuillère à café d'ail

1 demi-cuillère à café de céleri en poudre

Concentré de tomates

Sel

Poivre

## Préparation



### **Mode dorer**

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

Ajoutez au bout de une minute les morceaux de tomates et l'ail .

Ajoutez ensuite les morceaux de pommes de terre

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Poivrez , ajoutez la demi cuillère de céleri

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

Programmez 14 mn

Mixer la préparation puis ajoutez du concentré de tomates

Servez chaud

---

# **Oeufs brouillés champignons cookeo**



# Œufs brouillés champignons cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche

100 g d'oignons

Huile d'olive

200 gr de champignons de Paris congelés

Sel

Poivre

Persil

## Préparation

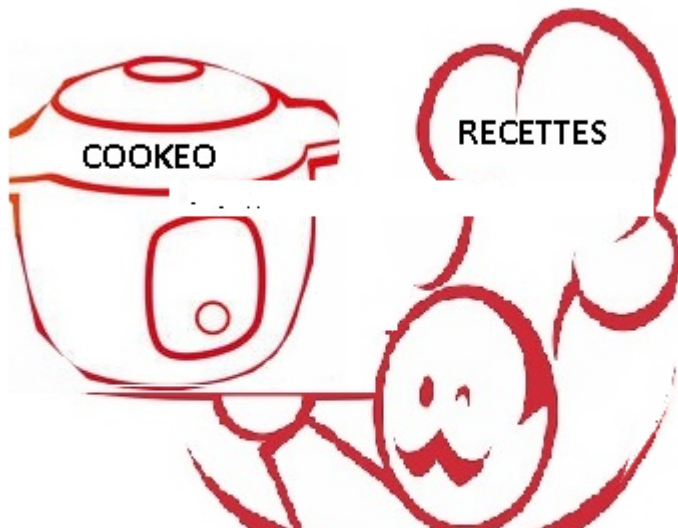
### **Fonction dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les oignons puis les champignons .

Ajoutez la crème fraîche, le lait et les œufs . Mélangez jusqu'à la cuisson des œufs.

---

# **240 Recettes cookeo lettre C PDF gratuit**



## 240 RECETTES COOKEO LETTRE C

# 240 Recettes cookeo lettre C PDF gratuit

Vous trouverez dans ce PDF 240 Recettes cookeo classées par ordre alphabétique avec la lettre C .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**

---

# 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)

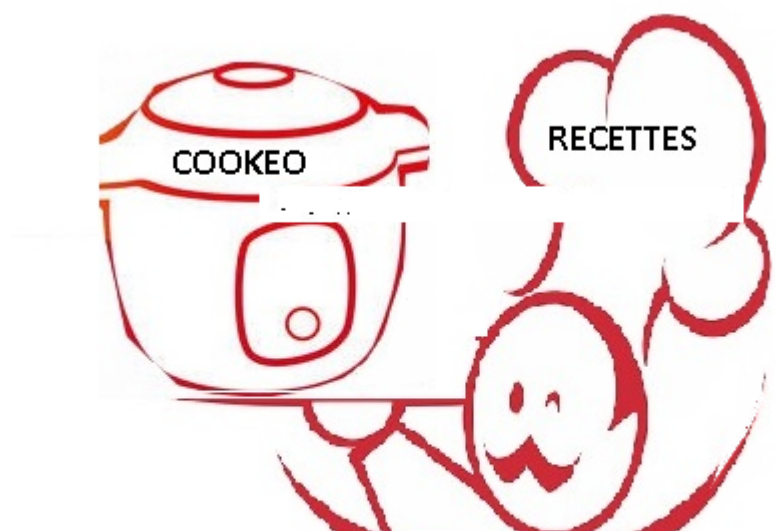
Passez en mode dorer

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 .

Nouveau

# 100 recettes Cookeo

Classement alphabétique



LETTRE A

LETTRE B

LETTRE A.....	5
AGNEAU .....	6
Agneau forestier.....	6
Agneau aux légumes verts.....	7