

# **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

---

70

recettes

cookeo

# **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**

**Ingédients 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  
cliquant sur l'image







PDF GRATUIT

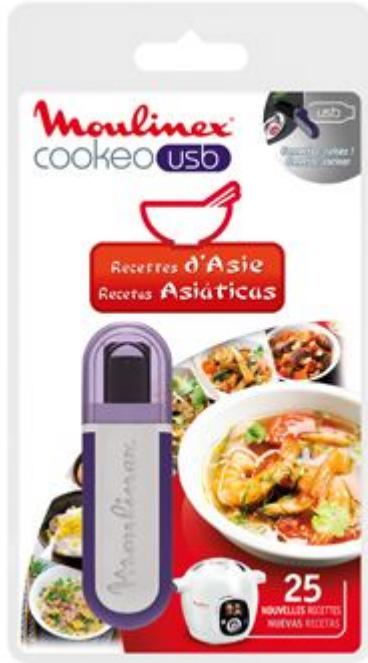
**Cookeo USB bistrot un PDF gratuit à télécharger en cliquant sur l'image**



## 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













PDF GRATUIT

Cookeo  
méditerranée le PDF gratuit en  
cliquant sur l'image

USB







PDF GRATUIT

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

---

# Potée maison Recette cookeo



## Potée maison Recette cookeo

### Ingédients 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



### Ingédients 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 boite 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  
cliquant 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 féculle 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 épaisseur 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 féculle de maïs.

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

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

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

---

# Cookeo USB bistro 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 émiellé, 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 spaghetti par exemple.

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

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

<http://recettescookeo.net/>

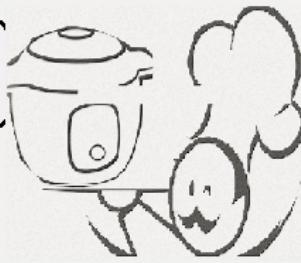
# Purée herbes citron cookeo fiche diététique



## 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	<b>Cuisson rapide ou sous pression</b>
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	

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>    <http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>    <http://recettescookeo.net/>

# Recettes cookeo USB Bistrot le pdf gratuit



Voici un PDF gratuit de recettes cookeo USB Bistrot proposé par le site recettes cookeo dans la joie

**et la bonne humeur ..**

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR  
TELECHARGER**

---

## **Fiche cookeo longe de porc moutarde**



# Fiche cookeo longe de porc moutarde

Cookeo

## Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

### Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)

1 grosse boite de champignons de Paris

1 cube de bouillon de bœuf

Crème fraîche

Huile d'olive

1 oignon

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de féculle de maïs.

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

### Mode « dorer »

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés. Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez. Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.

**Cuisson rapide.(1 heure).** Et départ immédiat. Fermez le couvercle. Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.

Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.

Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde" et 2 cuillères à soupe de féculle de maïs. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..

Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.

Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.

