

# **30 recettes cookeo soupes veloutés en PDF**



Vous pouvez  
télécharger gratuitement ce PDF de  
30 recettes cookeo Soupes veloutés.  
Il vous suffit de cliquer ICI ou  
sur l'image

Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger



**1TPE**.com

---

## **Fiche cookeo poulet entier herbes de Provence**



**Fiche cookeo poulet entier herbes de Provence 330 CAL 6 PP 12 SP**



## Poulet entier herbes de Provence



### Ingrediénts

**1 poulet**  
**1 cube de bouillon de bœuf**  
**1 cuillère à soupe de farine**  
**1 sachet de papillotes Herbes de Provence**  
**100 ml de vin blanc**  
**200 ml d'eau**  
**Huile d'olive**  
**Sel**  
**Poivre**

### Préparation

#### Mode doré

Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).

Salez poivrez selon votre convenance.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, 1 cube de bouillon de bœuf émiétté et le contenu du sachet de papillotes d'herbes de Provence.

Versez ce bouillon dans la cuve

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode doré, réservez votre poulet, ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi redéposez votre poulet dans la cuve.

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

---

# PDF cookeo spécial fêtes gratuit(160 recettes)



## PDF cookeo spécial fêtes gratuit

Vous allez trouverz dans cet article un énorme PDF de 160 recettes pour les fêtes . Ce PDF on le doit au super blog de « **Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur** «

Pour le télécharger **CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE**

---

## Fiche cookeo porc au cidre weight watchers



**Fiche cookeo porc au cidre weight  
watchers. Toujours bon et léger 7  
PP 12 SP**



## Côtes de porc au cidre

### Ingédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)

2 cuillères à café d'huile d'olive

200 ml de cidre

1 petit verre d'eau

45 g de crème fraîche

Sel, poivre

**Sondage : les vidéos Cookéo avec ou sans paroles ?**



### Préparation

#### Mode doré

Faites revenir les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

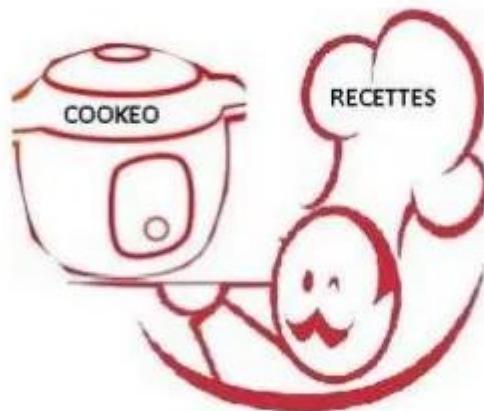
Versez le cidre et le verre d'eau. Salez et poivrez.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 16 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

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



## MES RECETTES COOKEO EN VIDEOS

Bonjour tout le monde

Certains le savent d'autres peut être pas que je posséde une chaîne youtube avec des vidéos de mes recettes au cookeo . Pour l'instant je me contente de décrire les différentes étapes de la recette avec les différents ingrédients nécessaires .En fait vous voyez mes mains et vous entendez ma voix .

Je me pose donc une question et je vous la pose également préférez vous que je continue comme cela ou préférez vous que je fasse une vidéo sans paroles juste avec les différentes étapes comme cela se fait beaucoup actuellement . En fait je filme les différentes étapes , je ne parle plus et je met du texte pour facilitez la compréhension .

Pour découvrir les différentes vidéos cookeo c'est **ICI**

Pour la chaîne **YOUTUBE** c'est **ICI**

Pour le sondage si vous souhaitez participer cliquez **ICI**

---

# Bœuf sauté aux oignons

## Recette cookeo



**Bœuf sauté  
aux oignons Recette cookeo 282  
CALORIES 8 PP 9 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de viande de bœuf

200 g de carottes

3 oignons

$\frac{1}{2}$  cuillère à café de gingembre

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

1 cuillère à café de sucre

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d 'olive

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

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

Ajoutez le vinaigre de cidre , la sauce soja ,le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez les carottes.

Versez les 200 ml d'eau .

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

Programmez 10 mn . Servez chaud avec un féculent de votre choix.

---

# Fiche cookeo carbonnade weight watchers



## Carbonade 5 PP



### Mode dorer

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons

Laissez rissoler quelques minutes

Arrêtez le mode « Dorer »

Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,

Mélangez

**Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »**

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

### Ingédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes

3 oignons émincés

75 cl de bière brune

1 tranche de pain d'épices

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de beurre à 40%

7 pruneaux

2 feuilles de laurier

1 branche de thym

Sel et poivre

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

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

<http://recettescookeo.net/>

# Fiche cookeo carbonnade weight watchers 5 PP 15 SP

# Fiche cookeo choux de Bruxelles aux lardons weight watchers

## Fiche cookeo choux de Bruxelles aux lardons weight watchers 3 PP 3 SP



### Choux de Bruxelles aux lardons



#### Ingédients

Choux de Bruxelles surgelés à volonté  
2 oignons émincés  
1 paquet de 75g de lardons allumettes allégés  
1 marmite de fond de veau  
200ml d'eau



#### Préparation

Mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur  
Mettre 200ml d'eau dans la cuve  
Passer le cookeo en mode cuisson sous pression 7min  
Vider la cuve

#### Passer le cookeo en mode doré

Faire revenir les oignons et les lardons

#### Ajouter les choux de Bruxelles

Mettre le fond de veau avec les 200ml d'eau

Repasser le cookeo en mode cuisson sous pression 3min

A la fin de la cuisson, passer en mode doré le temps de faire évaporer l'eau

---

# Nettoyage cookeo comment faire ?



## Nettoyage cookeo comment faire ?

Vous trouverez ici des astuces pour le nettoyage cookeo afin que celui fonctionne correctement au quotidien et pour prolonger sa durée de vie .

### 1° DEMONTAGE ET NETTOYAGE COOKEO

Vous trouverez dans cette vidéo la façon de démonter le cookeo et de le laver .

### 2° LA CUVE

Dans cette vidéo des astuces pour désodoriser votre cookeo .

### 3° LA PLAQUE CHAUFFANTE

Pour le nettoyage de la plaque chauffante vous trouverez 2 astuces :

- la première conciste à utilser du bicarbonate alimentaire suivre [ICI](#)
- pour la seconde version il s'agit d'utiliser une gomme magique de MR Propre suivez [ICI](#)



#### 4° NETTOYAGE VALVES ET CAHE VALVES

Une vidéo pour le nettoyage des valves et cache valve

---

# Haché boeuf pommes de terre cookeo



## **Haché boeuf pommes de terre cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

400 grammes de viande hachée

1 kilo de pommes de terre

1 oignon

1 petite boîte de tomates pelées

Huile d'olive

Sel

Poivre

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à café d'ail déshydraté

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons coupés en morceaux

Ajoutez au bout d'une minute de fonction dorer la viande hachée .

Ajoutez les tomates pelées ,la cuillère à café d'ail déshydraté.

Salez et poivrez selon votre convenance ajouter ensuite les pommes de terre coupées en morceaux Versez les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

**Cuisson rapide ou sous pression programmer 12 minutes**

Servez chaud

---

**Ravioli boursin une recette cookeo**



# **Ravioli boursin une recette cookeo**

## **Ingédients pour 4 personnes**

600 g de ravioli 4 fromages

4 cuillères à soupe de crème fraîche

3 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

poivre

## **Préparation**

Ajoutez dans la cuve les raviolis puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.

**Salez et poivrez .**

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

Programmez 4 mn (temps indiqué sur le paquet divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et la crème fraîche

Servez chaud avec du gruyère râpé par exemple

---

## **20 recettes cookeo gâteau le PDF gratuit**



**20 recettes cookeo de gâteau**

**Voici un PDF de 20 recettes cookeo gâteau à télécharger gratuitement**

en cliquant sur l'image ou ICI.

---

## **Poulet entier herbes de Provence cookeo**



## **Poulet entier herbes de Provence cookeo**

### **Ingrédients**

1 poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de farine

1 sachet de papillotes Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).

Salez poivrez selon votre convenance.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau , 1 cube de bouillon de bœuf émiétté et le contenu du sachet de paillettes d'herbes de Provence.

Versez ce bouillon dans la cuve

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

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer , réservez votre poulet , ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce . Quand la sauce a épaissi redéposez votre poulet dans la cuve .

Servez chaud

---

# Oeufs lait chocolat cookeo



# Oeufs lait chocolat cookeo

## Ingédients

1 boite de lait concentré sucré (397 g poids net)

L'équivalent du lait concentré en lait nature

100 g de chocolat noir

4 œufs

400 ml d'eau

## Préparation

Dans un saladier versez le lait concentré, puis versez du lait dans l' boite vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage). Mélangez.

Cassez les œufs un à un puis mélangez avec le lait concentré et le lait normal.

Ajoutez le chocolat que vous avez fait fondre au micro-ondes ou dans une casserole avec un peu d'eau. Mélangez

Versez 400 ml d'eau dans la cuve

Versez la préparation dans le moule. Placez le panier vapeur dans la cuve et le moule dans le panier vapeur.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 15 mn de cuisson

Laissez refroidir à l'air libre.

Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposer un film dessus le moule)

Démoulez et servez.