

**30 recettes cookeo soupes
veloutés en PDF**



Vous pouvez

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

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



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



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 émietté 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 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

<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 trouver 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

200 g d'oignons

45 g de crème fraîche

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

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

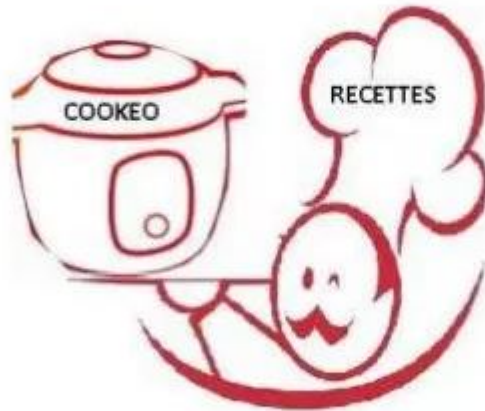
10 minutes à 15 minutes

Ajoutez la crème quand la cuisson est

terminée Servez chaud



Sondage : Les vidéos cookeo avec ou sans paroles ?



MES RECETTES COOKEO EN VIDEOS

Bonjour tout le monde

Certains le savent d'autres peut être pas que je possède 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 faciliter 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



Carbonnade 5 PP



Mode dorer

Ingrédients 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

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 -

<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



Ingrédients

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 dorer

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 dorer 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 utiliser 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

Ingrédients 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

Ingrédients 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 émietté.

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



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 d e paillotes 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

Ingrédients

1 boîte 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 la boîte 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 disposez un film dessus le moule)

Démoulez et servez.