

Fiche cookeo spaghetti poulet olive



Fiche cookeo spaghetti poulet olive

Une recette cookeo à tenter .



Spaghettis poulet olives

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux

240 g de spaghettis

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à café d'ail déshydraté

100 g d'olives vertes dénoyautées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de poulet. Faites dorer ensuite les oignons.

Ajoutez les olives vertes, l'ail déshydraté.

Salez et poivrez.

Cassez les spaghettis en 2 puis mettez les dans la cuve .

Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf

Mode cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Vidéo cookeo spaghettis poulet olive



**Vidéo cookeo spaghetti poulet
olive**

Plus de recettes ICI

Menu cookeo équilibré JOUR 13



Menu cookeo équilibré JOUR 13

DEJEUNER

Radis à l'orange

Roti porc printanière de légumes cookeo

Fromage blanc 100 g

Compote de pommes sans sucre ajouté ou au cookeo

Pain

DINER

Artichauts vinaigrette

Moules aux poireaux cookeo

Quinoa

Fromage

Abricots ou fruit de saison

Pain

JOUR 13

DEJEUNER

Radis à l'orange 120 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 bottes de radis sel/poivre/1 orange/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

Coupez les racines et les fanes des radis . Coupez les radis en rondelles et placez- les dans un saladier

Coupez l'orange en morceaux .Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile d'olive,le vinaigre et le citron ainsi que du sel et du poivre

Mélangez les morceaux d'orange avec les radis et versez la vinaigrette .Mélangez et placez au frigo . Servez froid

Roti de porc printanière de légumes 210 calories



Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc ou longe de porc

600 g de printanière de légumes congelée

1 échalote

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive que vous avez fait chauffer. Puis

Ajoutez la longe de porc, émiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez 300 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand les 30 mn de cuisson rapide sont écoulées, ouvrez votre cookeo et ajoutez les légumes .

Repassez en mode cuisson rapide pour 30 mn et servez chaud.

Compote de pommes en pots ou cookeo 100 calories

4 pots ou **cookeo ici**

Fromage blanc 100 calories

4 pots

Pain 50 calories

DINER

Artichauts vinaigrette 80 calories

Ingrédients

1 boîte de fond d'artichaut/1 cuillère à soupe de moutarde /2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Une cuillère à soupe de vinaigre

Préparation

Egouttez et rincez les fonds d'artichaut. Préparez votre vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre et versez sur les artichauts

Moules aux poireaux 180 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de moules décortiquées congelées

400 g de poireaux congelés

1 verre de vin blanc

Jus de citron

Sel

Poivre

Curry

4 cuillères à café de crème fraîche

Huile d'olive

2 gros oignons

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo

Versez les morceaux d'oignons , faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Quittez la fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn de cuisson.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.

Quinoa 250 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Quinoa : 260 g/Sel : 1 pincée/poivre

Préparation :

Rincez les graines de quinoa.

Dans une casserole, verser le quinoa et presque recouvrez d'eau et ajoutez une pincée de sel. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 15 min environ.

Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 15 min : le quinoa sera plus aéré.

. Assaisonnez et accommodez à son goût.

Servir chaud.

Fromage 84 calories

Abricots 48 calories ou fruit de saison

Pain

50 calories

**125 recettes cookeo de Cookeo
recettes**



125 recettes cookeo

Voici un récapitulatif des recettes cookeo publiées sur mes blogs et sur ma page facebook cookeorecettes :

Des recettes que j'ai réalisées et testées.

Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre la page de la recette .Bonne navigation .

AGNEAU

Temps de cuisson de l'agneau au cookeo

BOEUF

Boeuf carottes maison

Boeuf à la moutarde

Boeuf façon carbonnade flamande

Boeuf Bourguignon revisité

Boeuf moutarde

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons |

Coquillettes aux boulettes de boeuf

Roti de boeuf à la moutarde

Steaks hachés au Roquefort

Temps de cuisson du boeuf au cookeo

LEGUMES

Aubergines à la tomate

Carottes aux oignons

Courgettes bolognaise

Crème de brocolis

|Choux fleur crème Dubarry

Fusillis Roquefort

Crème de carottes

Lentilles vertes du Berry

Pâtes à la crème basilic

Petits pois aux oignons

Riz avec programmation

Saute de champignons à la tomate à la poêle ou au cookeo

Temps de cuisson des haricots verts

Temps de cuisson des lentilles

Temps de cuisson des asperges

Temps de cuisson des légumes au cookeo

Temps de cuisson des endives au cookeo

VOLAILLES

Coquillettes Boursin au poulet weight watchers

Coquillettes au poulet express

Cuisse de dinde à la moutarde

Cuisses de poulet aux champignons

Colombo de sauté de porc

Couscous poulet merguez

Dinde à la crème fraîche

**Emincés de poulet à la tomate style weight
watchers |**

Escalopes à la tomate

Escalopes de poulet basquaise

One pot pasta poulet paprika

Poulet au citron weight watchers

Paëlla allégée weight watchers

Poulet au soja le PDF

Poulet paprika et pommes de terre

Émincé de dinde à la moutarde à l'ancienne

Escalopes de poulet basquaise

Poulet au coca

PORC

Andouillettes au vin blanc

Blanquette de porc

Carottes carbonara

Coquillettes sauce poireaux Weight Watchers

Duo flequettes aux dés de jambon

Filet mignon au boursin weight watchers

Longe de porc et pommes de terre

Mincerettes de porc à la tomate

Rôti de porc à la moutarde

Paupiettes de porc à la tomate

Tomates farcies

Tomates farcies

Coquillettes à la vache qui rit |

Longe de porc au curry |

Potée express au cookéo

Porc curry

Sauté de porc curry au cookeo

Tagliatelles carbonara

Tomates farcies

Longe de porc à la tomate

Longe façon bourguignon

Risotto jambon weight watchers

Risotto porc au curry |

Roti de porc au cidre

Rouelle porc moutarde

Sauté de porc tomate

Sauté de porc marengo

Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP |

SAUCISSES/MERGUEZ

Couscous VERSION 2

Saucisses lentilles

VEAU

Recette blanquette de veau Facile

Blanquette de veau

Rôti de veau au vin rouge

Temps de cuisson du veau

DESSERTS

Brioche perdue en pudding

Crème vanille légère

Gâteau chocolat Banania

Riz au lait au chocolat

Glace au Nutella à découvrir |

Crème chocolat

Riz au lait vanille

Riz au lait au chocolat

Compote pomme framboise

Compote pommes ananas

Crème au chocolat légère

confiture de pommes

confiture de fraises

Compote pommes poires

Compote pommes ananas

ROGNONS

Rognons au vin rouge

Rognons à la tomate

SOUPES

Minestrone aux lentilles |

Riz au chorizo

POISSONS

Crevettes au riz

Curry de limande

Encornets à la tomate

Filets saumon aux poireaux

Filets saumon aux poireaux

Maquereau miso

Maquereaux à la moutarde

Moules marinières

Moules au poireaux

Moules à la tomate

Risotto de colin à la crème fraîche |

Risotto de la mer

Steaks de thon à la tomate

Saumon moules à la crème fraîche

Temps de cuisson des crevettes et des gambas

Thon à la tomate

SAUCES

Béchamel –

Sauce Roquefort

PLATS COMPLETS

Marmite espagnole watchers:

Foies volailles cookeo aux pommes



Foies volailles cookeo aux pommes

Que dire à part que cette recette est délicieuse un vrai bonheur même mes enfants ont adoré . Un vrai moment de partage culinaire et

familial .

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'oignons congelés ou 2 oignons frais

3 pommes

400 g de foies de volaille

1 quart de cuillère à café de gingembre

1 quart de cuillère à café de muscade

1 cuillère à café de coriandre déshydratée

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les foies de volailles environ 1 mn puis ajoutez les oignons . Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de pommes.

Ajoutez le gingembre, la muscade, la coriandre .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn .

Servez chaud avec des pommes de terre par exemple.

Fiche cookeo civet de lotte weight watchers



Fiche cookeo civet de lotte weight watchers

Une recette cookeo weight watchers à tenter .

Cookeo
Moulinex

Civet de lotte 7 PP



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons naturels ou allumettes
naturels



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .

Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .

Servez chaud avec un légume de votre choix .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Menu cookeo équilibré JOUR 12

Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

JOUR 12

DEJEUNER

Salade de maïs et de tomates

Steak de porc vin blanc cookeo

Pommes de terre (cookeo ?)

Fromage

Banane ou fruit de saison

Pain

DINER

Pointes d'asperges

Tomates farcies au cookeo

riz

Yaourt nature sucré

Mangue $\frac{1}{2}$ ou fruit de saison

Pain

Menu cookeo équilibré JOUR 12

DEJEUNER

Tomates et mais vinaigrette

Ingrédients

1 boîte de maïs /4 tomates/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

Préparation

Ouvrez la boîte de maïs et égouttez la. Rincez le maïs. Lavez et coupez les tomates en morceaux. Placez le maïs et les tomates dans un saladier ou dans des assiettes. Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, du sel et du poivre.

Steaks de porc au vin blanc 180 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc

125 ml de vin blanc

200 g de carottes congelées

40 g d'oignons

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

Sel , poivre

Huile d'olive

60 g de crème fraîche

150 ml d'eau.

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.

Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche. Servez chaud.

Pommes de terre et carottes

Pommes de terre

8 pommes de terre

Epluchez et coupez les pommes de terre et faites les cuire dans un cuit vapeur ou dans une casserole d'eau pendant 20 mn ou simplement au cookeo suivez ce lien

Fromage 80 calories

30 g par personnes

Fruit de saison 135 calories

4 bananes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Pointes d'asperges et vinaigrette 94 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 pot de pointes d'asperge/ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

Préparation

Passez les pointes d'asperges sous l'eau puis égouttez les. Servez avec une sauce vinaigrette.

Tomates farcies 180 calories



Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

curry

5 tomates

100 g d'oignons congelés

1 tranche de pain

1 œuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil déshydraté

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.

Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier

Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.

Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.

Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.

Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.

Placez les tomates dans la cuve du cookeo.

Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Servez chaud

Riz 110 calories

260 g à faire cuire selon les indications du paquet

Yaourt nature sucré 96 calories

4 pots

Fruit de saison 135 calories

4 bananes

Pain 110 calories

50 g

Fiche cookeo coquillettes jambon tomates



Fiche cookeo coquillettes jambon tomates

Rapide et simple à réaliser vous et les enfants allez adorer



Coquillettes jambon tomates

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de coquillettes
200 g de dés de jambon
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petite boîte de tomates pelées
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Herbes de Provence



Préparation

Versez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par les coquillettes ,puis les dés de jambon ,les tomates pelées.

Versez un bouillon constitué d'un cube de bouillon de bœuf 200 ml d'eau .

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2 .

Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo penne dinde citron



Fiche cookeo penne dinde citron

Une recette simple et peu onéreuse à réaliser



Pennes dinde citron

Ingrédients pour 5 personnes

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux
300 g de penne
50 ml de citron
1 cube de bouillon de bœuf
3 cuillères à soupe de crème fraîche
Poivre
Thym
Curry
300 ml d'eau



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d'escalope de dinde et les oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .

Ajoutez les penne puis un bouillon composé de 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiétté.

Versez le jus de citron ,saupoudrez de thym et de curry selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué par le paquet de penne divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 3 cuillères à soupe de crème fraîche
Servez chaud .

Recette cookeo vidéo
courgettes farcies weight
watchers



Recette cookeo vidéo courgettes
farcies weight watchers

Menu cookeo équilibré JOUR 11



Salade

haricots blancs

Dinde à la crème fraîche cookeo

Haricots verts

Petit-suisse aromatisé

Pommes ou fruit de saison

Pain

Carottes au pamplemousse

Spaghettis au citron cookeo

Fromage

Nectarine ou fruit de saison

Pain

Menu cookeo équilibré JOUR 11

JOUR 11

DEJEUNER

Haricots blancs salade 200 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de haricots blancs/ /1 cuillère à café de moutarde/3 cuillères à soupe d'huile d'olive/1cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/2 tomates

Préparation

Egouttez et lavez les haricots blancs et déposez-les dans un saladier. Lavez et coupez les tomates, Ajoutez les dans le saladier.

Préparez une sauce vinaigrette avec 1 cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1cuillère à soupe de vinaigre, du sel, du poivre, 1 cuillère à café de paprika. Versez dans le saladier et mélangez . Placez au frigo pour servir frais

Dinde crème fraîche citron 210 calories



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

4 cuillères à soupe de crème fraîche

3 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

Préparation

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les champignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les escalopes de dinde coupées en morceaux .

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez .

Incorporez la crème fraîche et mélangez. Passez en mode cuisson rapide pour 12 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez 3 cuillères à soupe de farine pour faire épaissir la **sauce**.

Haricots verts à la tomate 160 calories

Ingrédients pour 4 personnes :

Haricots verts fins frais ou congelés: 600 g/Huile d'olive : 1 cuillère à soupe/Oignon : 1/Tomates : 2/Sel : 1 /poivre

Préparation :

Epluchez un oignon et coupez le en morceaux .Dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites dorer les morceaux d'oignon. Lavez les tomates et coupez les en morceaux puis faites les cuire avec les oignons ..

Lavez et équeutez les haricots verts et faites-les cuire au cuitvapeur pendant 10 mn . Egouttez- les puis faire les cuire avec les oignons et les tomates. Salez et poivre

Petit-suisse aromatisé 133 calories

Pommes 54 calories

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

Pamplemousse aux carottes

135 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 pamplemousse/4 carottes/1 citron/persil/sel/poivre/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à café de moutarde/1 cuillère à soupe de vinaigre

Préparation

Coupez le zest du pamplemousse et coupez la chair en dés. Epluchez et râpez 4 carottes. Déposez les carottes et les morceaux de pamplemousse dans un saladier. Lavez et ciselez une branche de persil et ajoutez-le aux carottes et pamplemousse. Préparez une sauce citron avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, le jus d'un citron pressé, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez. Mettez au frigo et servez frais.

Spaghettis au citron 180 calories au cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis/2 citrons/persil déshydraté/sel/poivre/2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée/

Préparation

Cuisson rapide ou sous pression

Cassez les spaghettis en 2 . Déposez les spaghettis dans la cuve . Recouvrez d'eau .

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Dans un bol ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Ajoutez le jus des citrons que vous avez pressé et mélangez. Saupoudrez de persil .

Quand les spaghettis sont cuites mélangez avec la sauce citron crème fraîche. Servez chaud

Fromage 84 calories

120 g

Nectarines 60 calories

4 nectarines

Pain 110 calories

.

Crevettes surimi weight watchers Recette cookeo



Crevettes surimi weight watchers une recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

10 bâtonnets de surimi

250 g de crevettes

1 cuillère à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Hachez le persil et l'ail .

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Cette recette n'utilise que la fonction dorer

Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .

Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c'est au tour du persil et de l'ail .

Servez chaud avec du riz par exemple

Menu cookeo équilibré JOUR 10

Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

JOUR 10

**Menu
u cookeo équilibré JOUR 10**

**Allez on continue la série
avec ce 10è jour de menu
cookeo équilibré.**

DEJEUNER

Salade pois chiches tomates
Œufs brouillés au champignons cookeo
Épinards en branches et riz
Fromage
Abricot
Pain

DINER

Salade de salsifis
Emincés de poulet à la tomate cookeo

Semoule
carottes
Yaourt aux fruits
Pain

JOUR 10

DEJEUNER

Salade de pois chiches et tomates 257 calories

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 boîte de pois chiches/2 tomates/Sel /Poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 Citron/ coriandre fraîche : quelques brins

Préparation :

Ouvrez et égouttez la boîte de pois chiches. Placez les pois chiches dans un saladier .

Lavez et coupez les tomates et placez les dans le saladier.

Versez le jus d'un citron pressé, les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez .Mélangez .

Lavez et ciselez la coriandre et incorporez-la à l'ensemble de la préparation. Placez le saladier dans le frigo et servez frais.

Œufs brouillés aux champignons 200 calories



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 oeufs

Epinards en branche et riz 127 calories

Ingrédients (pour 4 personnes) :

600 g d'épinards congelés /Sel/Poivre/ Margarine : 2 noix/Riz : 260 g

Préparation :

Faite cuire le riz selon les indications du paquet .
Sortez les épinards en branches du congélateur. Faites les cuire 10 mn environ dans un cuitvapeur.
Égoutter le riz et les épinards. Ajouter la noix de margarine et assaisonner à votre goût.

Fromage 84 calories

Fromage : 120 g

Abricots 96 calories ou fruit de saison

8 abricots

Laver les abricots, les couper en deux et déguster.

Salade de salsifis 110 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Une grosse boîte de salsifis/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/2cuillères soupe de moutarde/une cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/persil/1 gousse d'ail

Préparation

Ouvrez la boîte de salsifis et égouttez les . Découpez les salsifis en

rondelles . Epluchez et coupez l'ail en morceaux. Lavez et ciselez le persil. Préparez une vinaigrette avec 2 cuillères à soupe de moutarde ,2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, salez et poivrez. Ajoutez l'ail et le persil dans la vinaigrette. Versez la vinaigrette sur les salsifis.

Eminces de poulet cookeo 150 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de

concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Servez chaud

Carottes et semoule 121 calories

Ingrédients

260 grammes de semoule / sel / poivre / 400 g de carottes congelées / 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation

Faites cuire la semoule selon les indications du paquet. Pendant ce temps épluchez et coupez les carottes en rondelles, faites-les cuire 15 mn à la vapeur ou à l'eau. Egouttez puis faites revenir les carottes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez avec la semoule.

Yaourts aux fruits

4 yaourts au fruits

Fiche cookeo lapin moutarde weight watchers

Cookeo

Moulinex

Lapin à la moutarde 5 PP



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraîche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

Mode dorer

Faites dorer le lapin avec l'huile d'olive. Flambez avec le cognac puis versez les ingrédients c'est à dire : les oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer. Ajoutez un bon verre d'eau.

Faites cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

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

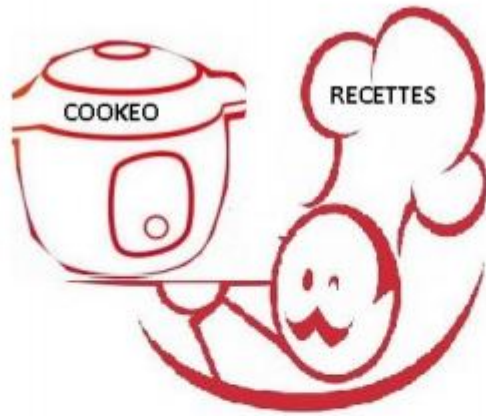
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo lapin moutarde weight watchers

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO

Lapin à la moutarde une recette cookeo