

Poulet cola cookeo weight watchers

Poulet cola cookeo weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 citrons

150 ml de cola

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de gingembre moulu

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .

Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau

Ajoutez le gingembre et mélangez.

Versez le jus de citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud .

Fiche cookeo risotto saumon poireaux



Fiche cookeo risotto saumon poireaux

Une recette cookeo à tenter .



Risotto saumon poireaux



Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz
500 g de dés de saumon
200 g de poireaux frais ou congelés
100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 petit verre de vin blanc
300 ml d'eau

Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.

Versez le verre de vin blanc

Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .

Spaghettis citron cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

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

Préparation

Cuisson rapide ou sous pression

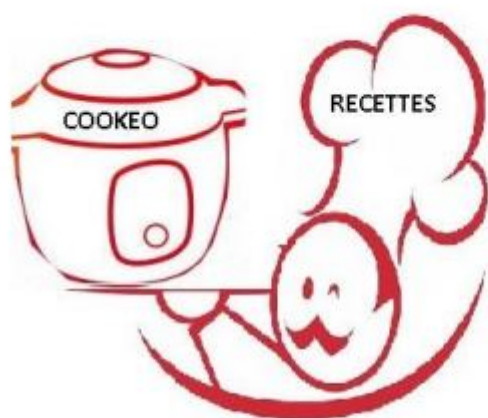
Cassez les spaghettis en 2 . Déposez les spaghettis dans la cuve . Recouvrez d'eau .

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. Ajoutez le persil que vous avez lavé et ciselé .

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

1100 recettes cookeo : le PDF gratuit



1100 RECETTES COOKEO

**Voici le PDF DES 1100
Recettes cookeo à télécharger
gratuitement . Pour
télécharger **CLIQUEZ ICI** OU
SUR L'IMAGE**

100 recettes cookeo : un PDF gratuit avec des nouveautés



Bonjour tout le monde je vous propose aujourd'hui un PDF que j'ai trouvé en cherchant sur le net des recettes cookeo . C'est à peu près une centaine de recettes certaines connues d'autres plus nouvelles.

Pour télécharger le PDF cliquez [ICI](#)

Raclette cookeo : vous avez déjà testé ?

Raclette cookeo : vous avez déjà testé ?

Je viens de découvrir en me baladant sur le net 2 fiches de recettes cookeo de raclette cookeo . Je me demande ce que cela peut donner . J'avoue que j'ai bien envie d'essayer tout cela est fort alléchant mais je suis septique .

Et vous vous avez déjà testé ?

Moulinex
cookeo

Raclette revisitée

Vaness Montebrian



Ingrédients :

pour 4 personnes
1 barquette de fromage a
raclette
10 petites tranches de bacon
du grison 6 tranches
oignons 80g
4/5 tomates sechees a ail
3/4 pdt ..

en mode dorer j'ai mis un peu huile olive ,
j'ai mis mes oignons mon bacon, grison que
j'ai fait dorer par dessus j'ai mis tomates et
ensuite pdt (au préalable que j'avais fait cuire
dans apm)

Mettre le fromage qui recouvre tous les
ingrédients.

Mode cuisson rapide 5min et le tour est joué !
BON APPET

cookeo

raclette

Pour 4 pers.

- champignons
- 6 pdt coupées en rondelles
- jambon de pays
- 200 ml d'eau
- fromage à raclette

Couper les champignons et les mettre dans la cuve.

Ajouter les pdt et le jambon.

Couvrir d'eau, cuisson rapide 5 minutes.

A la fin, recouvrir de fromage à raclette, cuisson rapide 1 minute.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

**Semaine 2 menus cookeo
équilibrés**



Semaine 2 menus cookeo équilibrés

Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Salade de cœurs de palmier Rôti de porc pommes de terre Flan au caramel pomme Pain	Melon Steaks hachés semoule et courgettes banane crème vanille cookeo Pain	Salade pois chiches tomates Œufs brouillés au champignons Épinards en branches et riz Fromage Abricot Pain	Salade Haricots blancs Dinde à la crème fraîche Haricots verts à la tomate Petit-suisse aromatisé pommes Pain	Salade de maïs et de tomates Steak de porc vin blanc cookeo Pommes de terre carottes Fromage Banane Pain	Radis à l'orange Roti porc printanière légumes Fromage blanc 100 g Compote de pommes sans sucre ajouté ou cookeo Pain	Salade haricots verts mais Spaghettis steaks hachés Fromage Fraises ou compote fraises cookeo Pain
Betteraves et champignons en salade Paupiettes de porc tomates Pâtes Nectarines Fromage Pain	Laitue Manon Saumon aux poireaux blé Fromage Orange Pain	Salade de salsifis Emincés de poulet Semoule carottes Yaourt aux fruits Pain	Carottes au pamplemousse Spaghettis au citron Fromage Nectarine Pain	Pointes d'asperges Tomates farcies riz Yaourt nature sucré Mangue 1/2 Pain	Artichauts vinaigrette Moules aux légumes Riz Fromage Abricots Pain	Endives champignons Saucisse chou fleur Crème chocolat Fruit de saison Pain

Voilà le récapitulatif de la semaine 2 de menus cookeo équilibrés.
Pour accéder aux menus il suffit de cliquer sur le jour souhaité en

haut du tableau ou de cliquez sur

JOUR 8

JOUR 9

JOUR 10

JOUR 11

JOUR 12

JOUR 13

JOUR 14

Les recettes en rouge sont des recettes qui peuvent être réalisées au cookeo.

Pourquoi le premier menu de la semaine 2 commence par jour 8 . C'est parce que il existe une semaine 1 de menus cookeo équilibrés.numérotées de 1 à 7) Pour consultez cette semaine de menus

CLIQUEZ ICI

**Semaine 1 menus cookeo
équilibrés tableau
récapitulatif**

Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

Semaine 1

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Salade de maïs Escalope dinde tomate Riz Fromage Nectarine Pain	Macédoine légumes Spaghettis bolognaise fromage Compote en pot ou cookeo Pain	Salade de chou courgettes bolognaise semoule (courgettes) Yaourt nature au miel Pain	Salade pois chiches Mincerettes de porc à la tomate blé crème dessert chocolat Abricots Pain	Tomates farcies au concombre Coquillettes saint agur cookeo Riz légumes Fromage Brugnion Pain	Salade champignons de Paris Thon tomates Gnocchis Fromage Pomme Pain	Tomates en salade Fleurettes des de jambon Fromage Mangue Pain

Poireaux en vinaigrette Œufs brouillés aux champignons Yaourt nature sucré Banane Pain	Carottes râpées Risotto filet de sole Fromage Nectarine Pain	Salade de concombre Poulet paprika pdt Fromage blanc Compote cookeo Pain	Soupe carottes cumin Spaghettis aux asperges Fromage Nectarine Pain	Salade d'endives aux noix Bœuf haché tomate pâtes Yaourt nature sucré Compote de fruits sans sucre ajouté Pain	Tomates et mâche Risotto saumon poireaux Petit-suisse nature sucré kiwi Pain	Betterave en salade Dinde citron basilic Fromage blanc nature sucré Pêche blanche Pain
--	---	--	--	--	--	---

Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif

JOUR 1 ICI

JOUR 2 ICI

JOUR 3 ICI

JOUR 4 ICI

JOUR 5 ICI

JOUR 6 ICI

JOUR 7 ICI

Voici un tableau récapitulatif des menus cookeo équilibrés semaine 1 .

Il vous suffit de cliquer sur le JOUR qui vous intéresse pour accéder aux recettes .

Les recettes en rouge peuvent se réaliser au cookeo

Goulash cookeo weight watchers



Goulash cookeo weight watchers 8PP

11 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf

600 g de pommes de terre

4 gousses d'ail ou ail déshydraté

200 g d'oignons congelés ou frais

2 Cuillères à café d'huile d'olive

4 tomates

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d'eau

4 cuillères à café de crème fraîche

Sel Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l'ail.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.

Servez chaud



Goulash cookeo weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
600 g de pommes de terre
4 gousses d'ail ou d'ail déshydraté
200 g d'oignons congelés ou frais
2 Cuillères à café d'huile d'olive
4 tomates
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
4 cuillères à café de crème fraîche
Sel Poivre



Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrer, saupoudrez de paprika

.Versez l'ail.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Widgets Amazon.fr

Menu cookeo équilibré JOUR 14



Men

Salade haricots verts mais

Spaghettis steak hachés cookeo

Fromage

Fraises ou compote pommes fraises cookeo

Pain

DINER

Endives champignons

Saucisses chou fleur cookeo

Crème chocolat cookeo ?

Fruit de saison

Pain

Salade haricots verts et mais 115 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de maïs /1 grosse boîte de haricots verts/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 de haricots verts et égouttez les. Rincez le maïs et les haricots verts. Placez le maïs et les haricots dans un saladier ou dans des assiettes. Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, une

Saucisses chou-fleur



Ingrédients pour 4 personnes

'4 saucisses

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

800 g de fleurettes de chou-fleur congelées

300 ml d'eau

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 300 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Servez chaud .

Fromage 84 calories

120 g

Compote pommes fraises 120 calories

4 pots ou au [cookeo ici](#)

Pain 110 calories

Salade endives champignons 175calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives/200 g de champignons de Paris frais ou congelés /Sel/
Poivre/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/2 citrons /1 douzaine de
cerneaux de noix

Préparation

Dans un saladier pressez le jus des citrons, puis ajoutez l'huile
d'olive, le sel et le poivre .Mélangez l'ensemble.

Faites cuire les champignons de Paris dans de l'eau bouillante (si les
champignons sont frais lavez les et coupez les en morceaux).

Egouttez les champignons et laissez les refroidir.

Coupez les endives en morceaux et déposez les dans le saladier avec
les champignons .Placez le saladier dans le frigo pendant une heure.
Servez froid.

Spaghettis steaks hachés moutarde



Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

280 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

Crème chocolat

4 pots ou [cookeo ici](#)

Pain 110 calories

Steaks hachés moutarde
recette cookeo



Steaks hachés moutarde recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

Huile d'olive

2 cuillères à café de maizena

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez les steaks hachés .

Versez le vin blanc et le bouillon composé de 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Repassez en mode dorer pour épaissir la sauce avec 2 cuillères à café de maizena

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde .

Vidéo cookeo boeuf catalane



**Vidéo cookeo boeuf catalane .
Laissez vous tenter**

**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 spaghetti

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 spaghetti 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

Vidéo cookeo spaghetti poulet olive



Vidéo cookeo spaghetti poulet olive

Plus de recettes [ICI](#)