

# 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**

Men

**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

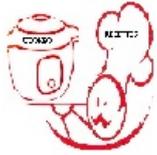
---

# **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/>

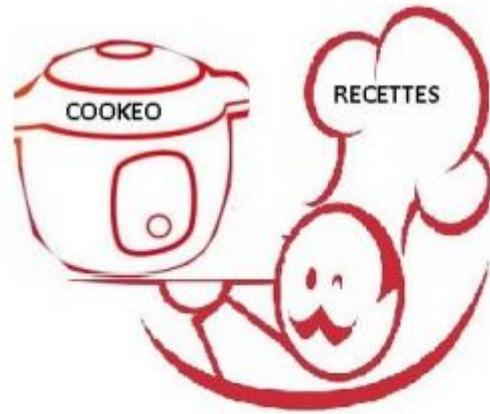
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<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**

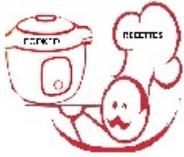
*Lapin à la moutarde une recette cookeo*

---

**Fiche cookeo filet mignon  
exotique weight watchers**

**Cookeo**  
**Moulinex**

## Filet mignon exotique



### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet mignon découpé en gros morceaux  
1 petite boîte de pulpe de tomates  
250 g de poivrons surgelés  
150 g d'ananas en conserve  
50 g de sauce soja  
10 cl de bouillon de légumes  
1 gousse d'ail hachée dégermée  
1 oignon émincé  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

### Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande et l'oignon  
Ajoutez l'ananas égoutté  
Arrêtez le mode « Dorer »  
Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients, mélanger

### Cuisson rapide Cuisson sous pression

Programmez - 15 minutes -

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

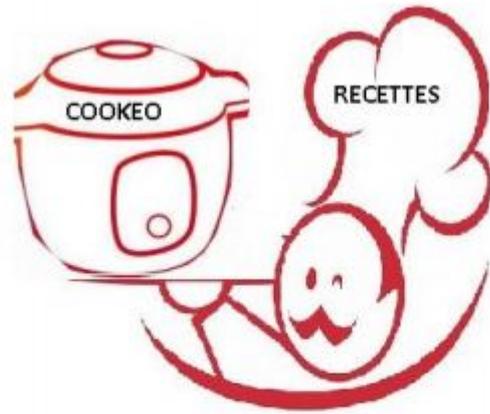
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

# Fiche cookeo filet mignon exotique 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.**



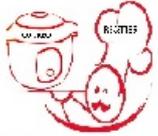


## **1000 RECETTES COOKEO**

---

**Fiche cookeo magret aux  
poires weight watchers**





**Ingrédients pour 4 personnes**

480 g de magret de canard paré  
12,5 cl de Monbazillac  
10 cl de bouillon de volaille  
1 cuillère à café de gingembre  
600 g de poires fermes pelées et coupées en 4  
Sel  
Poivre

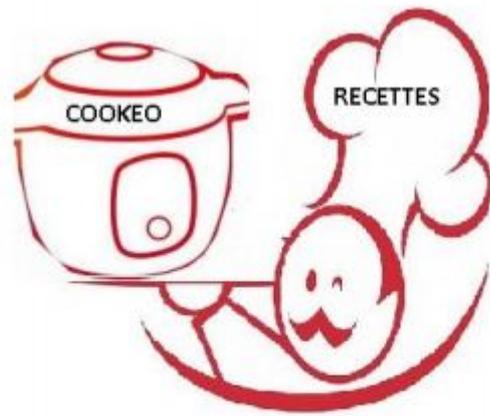
**Mode Dorer**

Incisez en biais la peau du magret, salez et poivrez, colorez les magrets coté peau en premier, 3 minutes par face  
Jetez la graisse de cuisson et réservez le magret  
Versez dans la cuve le Monbazillac en grattant bien les sucs de la viande  
Ajoutez le reste des ingrédients et le magret  
**Cuisson rapide ou Cuisson sous pression**  
Démarrez la cuisson - 5 minutes -  
Découpez le magret en tranches fines, servz avec les poires  
Nappez avec la sauce

## Fiche cookeo magret aux poires

**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**