

# Risotto saumon poireaux

## Recette cookeo



# Risotto saumon poireaux Recette

## cookeo

### 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 .



**RecettesCookeo.net**

---

**Sondage : Les menus**

# équilibrés cookeo on continue ?

---

## MENUS RECETTES COOKEO

---

Les menus vous plaisent ?

---

Voulez -vous d'autres menus équilibrés 

OUI

NON

Autre...

B

onjour tout le monde

**juste un petit sondage pour savoir si les menus cookeo équilibrés vous plaisent et pour voir si nous continuons l'aventure .**

Chargement en cours...

Je vous remercie pour votre participation .

---

**PDF menu cookeo équilibré**  
**JOUR 3**

# Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

PDF menu cookeo équilibré  
LE PDF  
JOUR 3

Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 3 je vous propose de télécharger gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 3

Pour télécharger cliquez sur l'image ou [ICI](#)

---

# Menu cookeo équilibré JOUR 7



# Menu cookeo équilibré JOUR 7

## DEJEUNER

Tomates en salade

Duo fleurettes aux dés de jambon cookeo

Fromage

Mangue ou fruit de saison

## **DINER**

**Pain**

**Betterave en salade**

**Pennes dinde citron**

**Fromage blanc nature sucré**

**Compote (cookeo?)**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Salade de tomates 220 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 tomates/ sel/poivre/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

**Préparation**

Lavez vos tomates Coupez vos tomates et déposez-les dans les assiettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les tomates et placez au frigo pendant une heure si vous souhaitez une entrée plus fraîche.

**Duo fleurettes aux dés de jambon 200 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de duo de fleurettes congelé

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

300 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression



Programmez 5 mn . Servez chaud.

### **Riz 190 calories**

300 g de riz à faire cuire dans de l'eau selon les indications du paquet

### **Fromage 84 calories**

120 g

### **Mangue 82 calories ou fruit de saison**

2 mangues

### **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Salade de betteraves 143 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 betteraves/ sel/poivre/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

#### **Préparation**

Coupez vos betteraves et déposez-les dans les assiettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les

betteraves et placez au frigo.

## **Pennes dinde citron 300 calories**



### **Ingrédients pour 5 personnes**

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux

300 g de pennes

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

### **Fromage blanc sucré 110 calories**

1 cuillère à café de sucre par personne 100 g de fromage blanc

### **Compote (cookeo) 120 calories**

4 pêches blanches. Passer les pêches sous l'eau.

### **Pain 110 calories**

50 g

---

**PDF Menu cookeo équilibré  
jour 2 gratuit**



## **PDF Menu cookeo équilibré jour 2**

**Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 2 je vous propose de télécharger gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 2**

**Pour télécharger cliquez sur l'image ou [ICI](#)**

---

# Menu cookeo équilibré JOUR 6



## Menu cookeo équilibré JOUR 6

### DEJEUNER

Salade champignons de Paris

**Thon tomates cookeo**

Gnocchis

Fromage

Pomme ou fruit de saison

**Pain**

**DINER**

**Tomates et mâche**

**Risotto**

**jambon au cookeo**

**Petit-suisse nature sucré**

**Kiwi ou fruit de saison**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Salade de champignons de Paris 190 calories**

**Ingrédients 4 personnes**

600 g de champignons de Paris/ Persil/ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à soupe de jus de citron /Sel/ Poivre

### **Préparation**

Lavez les champignons et faites les cuire 10 mn (il faut qu'ils restent un peu croquants) au cuit vapeur ou au cookeo .

Ciselez votre persil et préparez la vinaigrette avec 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de jus de citron, du sel et du poivre.

Egouttez les champignons et les placez les dans un saladier puis versez la vinaigrette dessus .Placez le saladier au frigo. Servez froid

## Thon à la tomate 215 calories



### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de steaks de thon

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

### Préparation

Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.

Versez 500 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.



## **Gnocchis 215 calories**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Gnocchis : 480 g /Sel : 1 pincée /  
Poivre

Faites porter à ébullition de l'eau dans une casserole puis déposez les gnocchis et faites les cuire 2 mn (reprise de l'ébullition). Egouttez et servez chaud. Salez et poivrez.

## **Fromage 84 calories**

120 g

## **Pomme 54 calories ou fruit de saison**

4 pommes

## **Pain 110 calories**

50 g

## **Tomates et mâche 220 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 tomates/1 barquette de mâche 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Placez les tomates dans un saladier ou dans des assiettes sur un lit de mâche. 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.

## **Risotto Jambon**



**Ingrédients 4 personnes**

240 gr de riz

1 verre de vin blanc

400 gr de dés de jambon

200 gr de champignons de Paris congelés

Sel, poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Risotto jambon

### **Préparation**

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Servez chaud.

### **Pâtes 278 calories**

Faites cuire 300 g de pâtes selon les indications du paquet ou cuisson au cookeo

### **Petit-suisse nature sucré 70 calories**

8 pots

### **Kiwi 53 calories ou fruit de saison**

4 kiwis

### **Pain 110 calories**

50 g

---

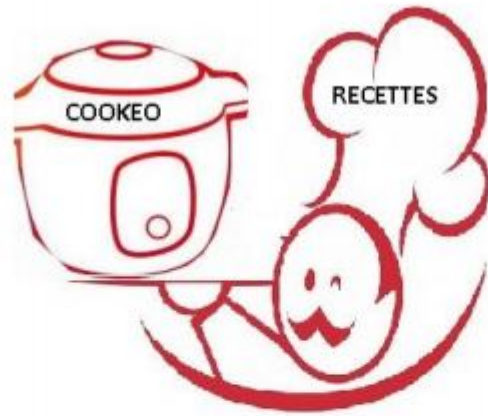
# 30 recettes cookeo sauté de dinde , porc , veau



Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de 30 recettes cookeo sauté de dinde , porc , veau . Vous pouvez bien sûr le télécharger en **cliquant ICI** ou sur l'image.



*Recettes***Cookeo**.net



**1000 RECETTES COOKEO**

---

**PDF Menu cookeo équilibré  
jour 1 gratuit**



## **PDF Menu cookeo équilibré jour 1**

**Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 1 je vous propose de télécharger gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 1.**

**Pour télécharger cliquez sur l'image ou [ICI](#)**

---

# Civet lotte cookeo weight watchers



Civet lotte cookeo

weight watchers

Calories 317 PP 7

## 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 naturelles

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir es 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 .

Dans la recette weight watchers originale le civet de lotte est combiné avec de la polenta (200 g de polenta ,45 cl de lait).

Pour ma part j'ai servi ce civet avec des tagliatelles.

---



# Menu cookeo équilibré JOUR 5



## Menu cookeo équilibré JOUR 5

### DEJEUNER

Tomates farcies au concombre

Coquillettes saint Agur au cookeo

Fromage

Brugnon ou fruit de saison

Pain

## **DINER**

**Salade d'endives aux noix**

**Risotto saumon poireaux**

**Yaourt nature sucré**

**Compote de fruits sans sucre ajouté ou compote cookeo**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Tomates farcies au concombre 142 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

½ concombre/4 tomates/sel/poivre/2cuillères à soupe de crème fraîche/1 cuillère à soupe de jus de citron/1 cuillère à soupe de vinaigre

### **Préparation**

Epluchez et coupez la moitié du concombre en morceaux. Placez les morceaux dans un petit saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche, la cuillère de vinaigre et le jus de citron. Salez poivrez et mélangez.

Lavez les tomates et coupez le haut de la tomate pour en faire un chapeau. Creusez vos tomates et remplissez la tomate de la préparation de concombre. Refermez avec le chapeau puis placez au frigo.

**Coquillettes Saint Agur 160 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de dés de jambon

240 g de coquillettes

30 g de Saint Agur

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

500 ml d'eau

### **Préparation**

Mettez les ingrédients un à un dans la cuve : les coquillettes, les dés de jambon.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf dans la cuve . Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 3 mn (le temps indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les Saint Agur et faites le fondre.

Servez chaud

### **Fromage 84 calories**

30 g par personnes

### **Brugnon ou fruit de saison 60 calories**

4 brugnonns

### **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Salade d'endives aux noix 210 calories**

#### **Ingrédients**

2 endives/4 noix/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Sel/poivre

#### **Préparation**

Découpez les endives en rondelles puis placez-les dans un saladier. Cassez les noix et placez les cerneaux avec les endives

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Versez la vinaigrette sur les endives et les cerneaux de noix.

### **Risotto saumon poireaux 320 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

3 médaillons de saumon

200 g de poireaux congelés

300 g de riz basmati

1 verre de vin blanc

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir les oignons. Ajoutez les médaillons de saumon. Emiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux. Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le riz Basmati, le verre de vin blanc. Recouvrir d'eau.

Programmer la fonction rapide pour 10 mn .**Servez chaud** .

**Yaourt nature sucré**

4 pots

**Compote de pommes ou compote cookeo**

4 pots

**Pain 110 calories**

50 g

---

**Quelle cuisson cookeo riz  
Basmati ?**



## Quelle cuisson cookeo riz Basmati ?

Quand on débute avec le cookeo, on ne maîtrise pas toujours tout et parfois c'est un peu l'angoisse. Mais rassurez vous tout cela devrait rentrer dans l'ordre à force de manipulation. Souvent le plus gros problème rencontré se situe au niveau de la cuisson des pâtes ou du riz. On maîtrise mal les temps de cuisson et le niveau d'eau.

Pour ma part j'adopte la solution suivante quand je fais cuire le riz seul:

- Je prends le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes ou de riz et je divise en 2 pour programmer en cuisson rapide ou sous pression et je recouvre d'eau (minimum 200 ml )

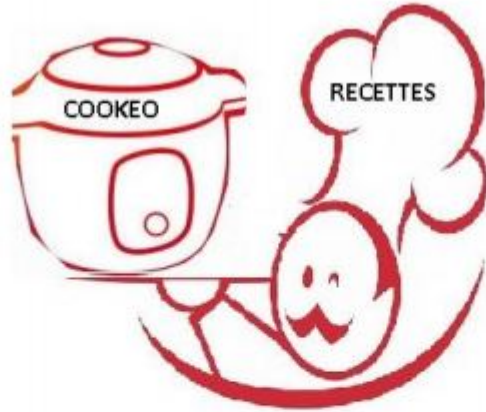
Quand je fais cuire le riz avec d'autres ingrédients (volaille, poulet, poisson) je me cale pour le temps de cuisson sur le temps de cuisson du riz ou de pâtes. Je prends également le temps indiqué sur le paquet et je divise en 2 pour la programmation.

Alors vous pouvez voir la vidéo comment s'effectue la cuisson cookeo riz basmati (le principe est le même pour tous les riz).

Des questions n'hésitez pas .



*Recettes***Cookeo**.net



**1000 RECETTES COOKEO**

---

**Fiche cookeo crème fraises  
Tagada**





# Voici une Fiche cookeo crème fraises Tagada pour les grands et les petits



## Crème fraises Tagada

### Ingrédients pour 6 pots

500 ml de lait  
26 g de maïzena  
26 fraises tagada

### Préparation

#### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et plongez 20 fraises dans la cuve (les 6 autres serviront de décoration) pour les faire fondre .



Quand les fraises sont fondus ajoutez la maïzena et portez à ébullition . Laissez à ébullition 2 mn puis versez la préparation dans des ramequins.

Laissez refroidir à l'air libre puis déposez les ramequins au frigo .Au moment de la dégustation déposez une fraise tagada dans chaque ramequin .

---

# Pennes dinde citron Recette cookeo



## Pennes dinde citron Recette cookeo

### Ingrédients pour 5 personnes

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux

300 g de pennes

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 .

---

# Coquillettes jambon tomates express Recette cookeo



Coquillettes jambon

tomates

Voici une recette très simple et surtout très rapide à réaliser . Une recette cookeo qui va faire plaisir à toute la famille .

## 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