Accessoires cookeo pour dépanner cookeo

Accessoires cookeo pour dépanner cookeo

Voici quelques accessoires qui pourront vous aider en cas de panne ou de pièces défectueuses de votre cookeo.

Widgets Amazon.fr

Boutique cookeo ma sélection

Boutique cookeo ma sélection

Coucou tout le monde je vous propose une sélection d’articles autour du cookeo et de la cuisine . Ma petite sélection en quelque sorte.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Spaghettis poulet olives cookeo

Spaghettis poulet olives cookeo

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

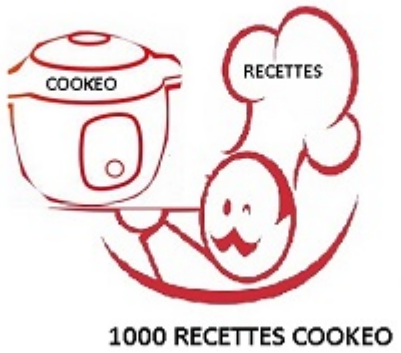
Mode cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

Vidéo poireaux pommes de terre cookeo weight watchers

Vidéo poireaux pommes de terre cookeo weight watchers



10 recettes cookeo viandes ma sélection du jour 1

10 recettes cookeo viandes ma sélection du jour 1

Voici ma sélection du jour (1) de 10 recettes cookeo viandes que j’ai réalisées et que j’aime . J’espère que

vous apprécierez aussi. Vous pouvez accéder à la recette en cliquant sur l’image ou sur le titre de la recette .

Boeuf catalane

Pennes dinde citron

Escalope moutarde

crépinettes au paprika

One pot pasta poulet paprika

Spaghettis bourguignonne

Côtes de porc sauce charcutière

Spaghettis steaks hachés

Cuisse de dinde à la moutarde

Boeuf carottes maison

Vidéo cookeo flan pâtissier sans pâte

Vidéo cookeo flan pâtissier sans pâte

Menu cookeo équilibré JOUR 8

Menu cookeo équilibré JOUR 8

JOUR 8

DEJEUNER

Salade de betteraves de palmier

Rôti de porc pommes de terre

Flan au caramel

pomme ou fruit de saison

Pain

DINER

Betteraves et champignons en salade

Paupiettes de porc tomates

Pâtes

Nectarines

Fromage

Pain

JOUR 1

DEJEUNER

Salade de cœur de palmier 195 calories

Ingrédients (pour 4 personnes) :Cœur de palmier (conserve) : 1 boîte /1 Citron Mayonnaise : 2 cuillères à soupe/Persil : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Égouttez les cœurs de palmier. Coupez les en rondelles .Versez les rondelles de cœur de palmier dans un saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de mayonnaise ainsi que le jus du citron que vous avez pressé. Parsemez de persil ciselé et salez et poivrez.

Longe de porc ou rôti de porc aux pommes de terre 500 calories

Ingrédients pour 4 personnes
1 roti de longe de porc sans os (1 kg)
100 g d’oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
10 petites pommes de terre
1 verre de vin blanc
Huile d’olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf
Préparation
position Dorer
Versez de l’ huile d olive dans la cuve, faites dorer le rôti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons. Puis ajoutez les champignons.
Versez le verre de vin blanc dans la cuve , ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l’ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l’eau. Arrêtez la fonction dorer
Cuisson rapide
Programmez 30 minutes de cuisson rapide
Ouvrez le cookeo, ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

Flan caramel 107 calories

4 pots

Pommes 54 calories ou fruit de saison

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Betteraves et champignons de Paris en salade 112 calories

Ingrédients

2 betteraves /250 g de champignons de Paris/2 cuillères à soupe d’huile d’olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/1 cuillère à soupe de jus de citron/sel/poivre

Préparation

Coupez les betteraves en morceaux . Lavez les champignons et coupez les en fines lamelles. Placez les champignons et les morceaux de betteraves dans un saladier.

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, une cuillère à soupe de citron du sel et du poivre.

Paupiettes de porc tomates 339 calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d’oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 petite boite de tomates concassées

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

4 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

Allumez votre Cookeo .. **Incorporez vos ingrédients** . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

Choisissez la fonction **cuisson rapide** puis faites **OK**. Programmez le **temps de cuisson** ici 15 mn

Pâtes **240 calories**

250 g faites cuire selon les indications du paquet .

Fromage 84 calories

120 g

Nectarines 60 calories ou fruit de saison

Pain 110 calories

50 g

Menu équilibré cookeo SEMAINE 1 en PDF

Menu équilibré cookeo SEMAINE 1

Avant de poursuivre la publication de menus cookeo équilibrés je voulais faire une synthèse qui regroupe tous les menus pour une semaine afin que chacun puisse visualisez un équilibre alimentaire sur une semaine car l’équilibre alimentaire ne se fait pas seulement sur une journée.

Je souhaite également ici souligner que nous ne sommes pas dans le cadre d’un régime mais dans le cadre d’idées de repas pour la vie quotidienne avec un certain équilibre.

Alors vous trouverez pour chaque menu :

- Une entrée
- Une viande, un poisson ou des œufs
- Des féculents (riz, pâtes etc.…)

- Des légumes verts
- Un laitage
- Un fruit ou compote

Pour les féculents leur présence n’est pas obligatoire à chaque repas. Effectivement si vous souhaitez perdre du poids ils ne peuvent apparaître par exemple que sur un des 2 repas. A vous de voir en fonction de vos objectifs.

Bien sûr vous pouvez changez les recettes selon vos goûts je vous propose un trame une ligne directrice mais chacun fait ce qui lui plait non ?

Du côté de la confection des repas nous pouvons utiliser le Cookeo bien sûr, en fonction du temps que vous disposez vous pouvez l’utilisez soit sur la plupart des recettes ou sur seulement quelques unes.

Bon Appétit à toutes et à toutes

Pour découvrir le PDF cliquez sur l’image ou ICI

PDF SEMAINE 1 menus cookeo équilibrés

CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR OBTENIR LE PDF

Boeuf catalane Recettes

cookeo

Boeuf catalane Recettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de boulettes de bœuf
100 g d’olives vertes dénoyautées
60 g de chorizo
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
240 g de riz
Préparation
Mode dorer
Faites revenir les boulettes de bœuf avec de l’huile d’olive dans la cuve .Puis ajoutez le chorizo coupé en morceaux.
Ajoutez en suite les olives vertes.
Versez un peu d’eau 100 ml puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez.
Versez le riz puis recouvrez les ingrédients d’eau environ 200 ml .
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .
Servez chaud

PDF menu cookeo équilibré JOUR 4

PDF menu cookeo équilibré JOUR 4

Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 4 je vous propose de téléchargez gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 4

Pour téléchargez cliquez sur l’image ou ICI

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 .

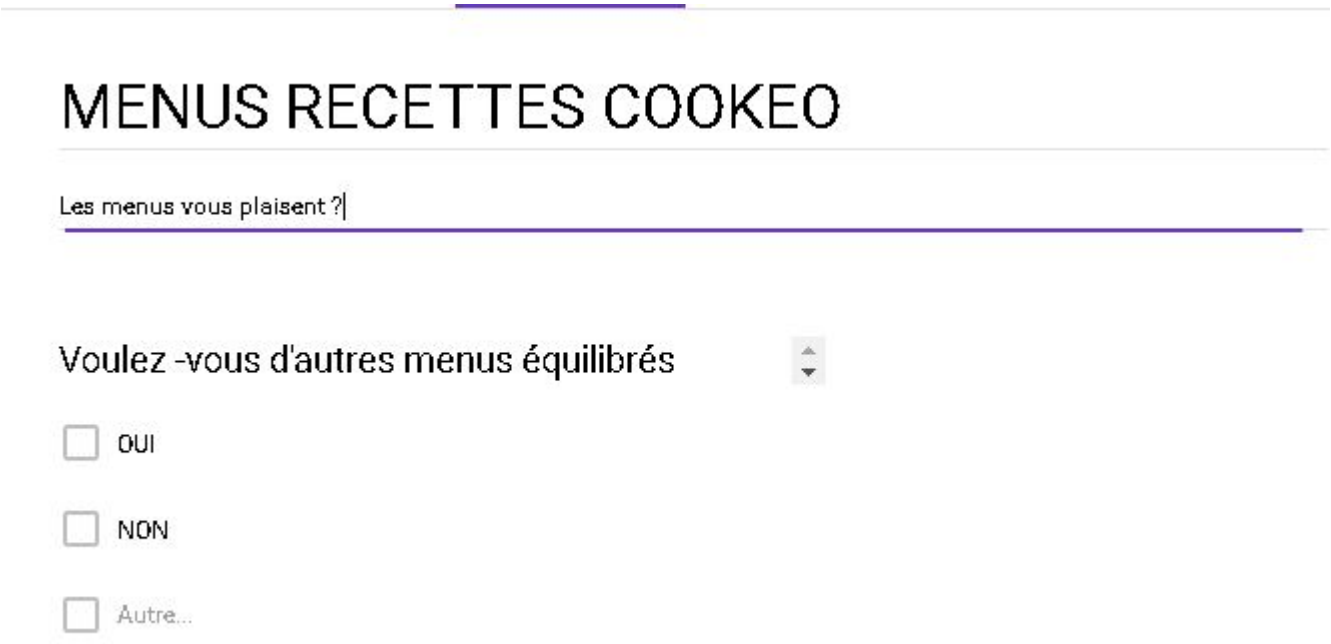
Cuisson rapide ou sous pression

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 ?



Bonjour 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

PDF menu cookeo équilibré JOUR 3

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

Pour téléchargez cliquez sur l’image ou ICI