

# Menu équilibré cookeo Jour 4



## Menu équilibré cookeo Jour 4

Si vous avez manquez le :

- [le JOUR 1 cliquez ici](#)
- [le JOUR 2 cliquez ici](#)
- [le JOUR 3 cliquez ici](#)

### JOUR 4

#### DEJEUNER

Salade pois chiches

[Mincernettes de porc à la tomate cookeo](#)

**blé**

**crème dessert chocolat (cookeo ?)**

**Abricots ou fruit de saison**

**Pain**

**DINER**

**Soupe carottes cumin**

**Spaghettis aux asperges cookeo**

**Fromage**

**Nectarine ou fruit de saison**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Salade de pois chiches et maïs  
calories**

**220**

**Ingrédients (pour 4 personnes)** :1 boîte de pois chiches/1 boîte de maïs/Sel /Poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/jus de citron 1 cuillère à soupe/ coriandre fraîche : quelques brins

**Préparation :**

**Ouvrez et égouttez la boîte de pois chiches**

Rincez et égouttez les pois chiches et le maïs. Faites de même pour la boîte de maïs. Placez les pois chiches et le maïs dans un saladier et versez le jus de citron, 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.

## Mincerettes de porc à la tomate 133 calories



### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de mincerettes de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de carottes congelées

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

### Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde

Allumez votre Cookeo ; Celui est positionné sur « Ingrédients »

Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L'appareil demande si vous souhaitez un « départ immédiat » (faire cuire tout de suite) faites OK

Choisissez ensuite la fonction cuisson rapide faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.

Fermez et verrouillez cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.

Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud.

## **Blé 80 calories**

250 g de blé / Sel/ Poivre. Portez à ébullition de l'eau avec du sel dans une casserole et faites cuire selon les indications du paquet. Egouttez et poivrez. Servez chaud.

## **Crème dessert chocolat 140 calories**

4 pots ou au [cookeo cliquez ici](#)

## **Abricots ou fruit de saison 75 calories**

8 abricots. Passez les abricots sous l'eau.

## **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Soupe carottes cumin 160 calories**

#### **Ingrédients**

1 kg de carottes congelées/1 pomme de terre/1 oignon /750 ml d'eau/1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide allégée/1 cuillère à soupe de cumin/1 cuillère à soupe de curry/Sel poivre

#### **Préparation**

Dans un faitout avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir l'oignon coupé en morceaux. Ajoutez 750 ml d'eau, les carottes et la pomme de terre épluchée lavée et coupée en morceaux. Ajoutez également les cuillères de curry et de cumin et faites cuire 20 à 25 mn. Mixez le tout et ajoutez de la crème fraîche liquide .Salez et poivrez

### **Spaghettis aux asperges 190 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

120 g de dés de jambon

240 g de spaghettis

1 cube de bouillon de boeuf

Paprika

200 g d'asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)

200 g de champignons de Paris congelés

3 cuillères à soupe de crème fraîche

### **Préparation**

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris .

Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients).

Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

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

En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche

Faites réchauffer les asperges au micro-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

**Servez chaud**

**Fromage 84 calories**

120 g pour 4 personnes

**Nectarine ou fruit de saison 60 calories**

4 nectarines pour 4 personnes

**Pain 110 calories**

50 g

---

# Flan thon tomates Recette cookeo



## Flan thon tomates Recette cookeo

### Ingrédients pour 4 pots

1 petite boite de thon

2 œufs

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Persil déshydraté

### Préparation

Dans un saladier déposez le thon puis cassez les œufs et mélangez.

Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.



Saupoudrez de persil, salez et poivrez.

Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.

**Programmez 25 mn de cuisson rapide.**

Quand la cuisson est terminée ouvrez cookeo et laissez refroidir 15 mn.

Au bout de 15 mn mettez les ramequins dans le frigo.



*Recettes***Cookeo**.net

---

# Menu cookeo équilibré Jour 3



## Menu cookeo équilibré Jour 3

Une troisième journée de menus cookeo équilibrés cela vous tente toujours . Et bien la voilà . J'espère que ce menu va vous donner des idées

### JOUR 3

#### DEJEUNER

Salade de chou fleur (cookeo ?)

**Courgettes bolognaise( COOKEO)**

Semoule

**Yaourt nature au miel**

**Pain**

**DINER**

**Salade de concombre**

**Poulet paprika et pommes de terre COOKEO**

**Fromage blanc**

**Compote ( cookeo ?)**

**Pour ceux qui ont raté le :**

- **JOUR 1 CLIQUEZ ICI**
- **JOUR 2 CLIQUEZ ICI**

## **DEJEUNER**

### **Salade de chou fleur 120 calories**

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

Découpez le chou fleur en fleurettes, lavez les fleurettes, et faites les cuire dans un cuit vapeur pendant 15 mn. Préparez votre vinaigrette dans un bol avec l'huile d'olive et la moutarde et le vinaigre.

Lavez et ciselez le persil. Disposez les fleurettes dans un saladier ou une assiette et versez la vinaigrette dessus et le persil ciselé.

***Vous pouvez opter pour la cuisson du chou fleur au cookeo .***

### **Courgettes bolognaises 350 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes :**

250 g de bœuf haché

600 g de courgettes congelées en rondelles

4 tomates coupées en quartier

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

1 petite boîte de concentré de tomates

Persil

Sel

Poivre

Huile D'olive

### **Préparation**

## **En mode « Dorer »**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail .

Ajoutez ensuite les courgettes, les tomates coupées en quartier et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** » Démarrez la cuisson – **5 minutes**–

**Servez chaud**

## **Semoule 70 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

260 grammes de semoule/sel/poivre/

### **Préparation**

Portez à ébullition 50 cl d'eau et 1 cuillère à café de sel. Versez la semoule en remuant hors du feu . Laissez gonfler 3 à 4 minutes puis ajoutez une noix de margarine et faites cuire à feu doux en remuant 3 mn.

## **Yaourt nature et miel 85 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 yaourts nature et 4 petites cuillères à café de miel.

### **Préparation**

Ajoutez la cuillère de miel dans le yaourt et mélangez

### **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Salade de concombre 200 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 concombre/sel/poivre/jus de citron 200 ml /crème fraiche allégée 200 g/

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l'aide d'une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

#### **Préparation**

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l'aide d'une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

### **Poulet paprika pommes de terre**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de poulet

12 pommes de terre

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de paprika

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d'olive

## **Préparation**

### **mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux de viande.

Saupoudrez de paprika ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre.Salez et poivrez.



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

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Cuisson rapide 25 mn .

Pour épaissir la sauce repassez en fonction dorer et ajoutez une cuillère de fécule de maïs. Laissez mijoter quelques **minutes**.

## **Fromage blanc sucré 110 calories**

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

## **Compote en pot (ou compote cookeo [CLIQUEZ ICI](#))**

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

## **Pain 110 calories**

50 g

---

# **20 recettes cookeo tajine le PDF gratuit**



## 20 RECETTES DE TAJINE AU COOKEO

Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de 20 recettes cookeo tajine. Vous pouvez bien sûr le télécharger en **cliquant ICI** ou sur l'image.



*Recettes***Cookeo**.net

---

**40 recettes cookeo weight  
watchers**



# 40 RECETTES COOKEO

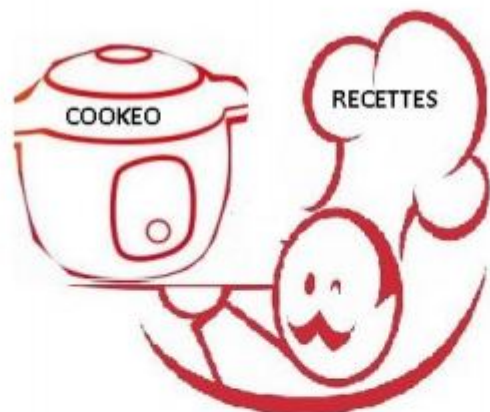


**weightwatchers**

## 40 recettes cookeo weight watchers

La liste des recettes cookeo weight wachers grandit de jour en jour . La dernière fois nous étions à 30 recettes maintenant nous en sommes à 40 recettes cookeo weight watchers. Et d'autres sont à venir.

Téléchargez gratuitement le PDF en **cliquant ICI** ou sur l'image



**1000 RECETTES COOKEO**

---

**Menu cookeo équilibrés Jour 2**



## Menu cookeo équilibrés des repas pour le 2è JOUR

Bonjour tout le monde voici la 2è journée de menus cookeo équilibrés. Je garde pour l'instant le même principe , je vous propose des recettes réalisées au cookeo et des recettes traditionnelles en ayant toujours pour objectif un apport équilibré en aliments .

Les recettes sont toujours chiffrées en calories pour pouvoir aider ceux qui font un peu plus attention à leur ligne . Je vous laisse en espérant que vous trouverez votre bonheur .

Dans le menu il y a des recettes qui sont inscrites en couleur ce qui signifie qu'en cliquant dessus vous accéder directement à la recette (vous arrivez sur mon blog) sinon la recette est décrite un peu plus bas dans l'article .

## **DEJEUNER**

**de légumes**

**bolognaise au cookeo**

**Fromage**

**pot ou cookeo**

**Pain**

## **DINER**

**Carottes râpées**

**filets de sole au cookeo**

**chocolat en pot ou cookeo**

**Fruit de saison**

**Pain**

**Macédoine**

**Spaghettis**

**Compote en**

**Risotto**

**Crème**



## DEJEUNER

Salade de maïs et tomates

Escalope tomate cookeo

Riz (au cookeo ou pas)

Fromage

Nectarine

Pain

## DINER

Poireaux en vinaigrette

Œufs brouillés aux champignons cookeo

Yaourt nature sucré

Banane

Pain

**CLIQUEZ ICI POUR LE JOUR 1**

## DEJEUNER

### Macédoine de légumes 80 calories

#### Ingrédients (4 personnes)

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

#### Préparation

Egouttez et rincez la macédoine de légumes puis déposez- la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 2 cuillères 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 sauce sur la macédoine.

## Spaghettis bolognaise au cookeo 475 calories



### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 verre de vin blanc

400 g de viande hachée congelée

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

### Préparation

Déposez les champignons , puis la viande hachée,

Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Versez ensuite le verre de vin blanc et de l'eau ( avec le cube de

bouillon de boeuf émietté) pour couvrir les ingrédients.

### **“cuisson rapide 4 mn”**

Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

### **Compote pommes ananas au cookeo ou compote de fruit selon votre choix en pot 107 calories**



### **Ingrédients**

500 g de pommes épluchées

300 g de morceaux d'ananas (congelés ou frais )

50 ml d' Eau

### **Préparation**

Lavez et épluchez vos pommes

Allumez Cookeo . Sélectionnez « **recette** » **OK** puis « **dessert** » **OK** et choisissez « **compote de fruits** »**OK** puis choisissez le **nombre de personnes** .Suivez ensuite les instructions pour **ajoutez les**

**ingrédients** . Ajoutez les ingrédients puis faites **OK** . « **Souhaitez vous démarrer la cuisson** » faites **OK** pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

### **Fromage 84 calories**

30 g par personne

### **Pain 110 calories**

50 g

### **Carottes râpées 105 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de carottes / sel poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Epluchez et râpez les carottes. Placez- les dans un saladier.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les carottes et mélangez. Placez au frigo.

Salez et poivrez et ajoutez la cuillère à soupe de curry. Servez avec du riz que vous faites cuire en suivant les indications du paquet.

### **Risotto de filet de sole 242 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 filets de sole

200 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

240 de riz

100 g d'oignons congelés

1 verre de vin blanc

Huile D'olive

Paprika

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode Dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole.

Puis ajoutez les oignons . Emiettez petit à petit le poisson.

Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.

Versez le verre de vin blanc,200 ml d'eau.

Salez ,poivrez et saupoudrez de paprika.

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

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

**Servez chaud**

### **Fromage 84 calories**

120 g pour 4 personnes

### **Nectarine 60 calories**

4 nectarines pour 4 personnes

### **Pain 110 calories**

50 g

---

# Menu Cookeo 1 une journée de repas équilibré



Allez c'est parti je me lance je vous propose donc cette première journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d'adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donner des idées.

J'espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

## **Menu Cookeo 1**

### **DEJEUNER**

**Salade de maïs et tomates**

**Escalope tomate cookeo**

**Riz (au cookeo ou pas)**

**Fromage**

**Nectarine**

**Pain**

### **DINER**



**Poireaux en vinaigrette**

**Œufs brouillés aux champignons cookeo**

**Yaourt nature sucré**

**Banane**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Salade maïs tomates 150 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 boîte de maïs /4 tomates/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/  
Poivre / Sel/2 cuillères à soupe d'olive /1 cuillère à soupe de  
moutarde /

## **Préparation**

Egouttez le maïs. Coupez et lavez les tomates. Préparez une vinaigrette avec 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.

**Escalopes à la tomate au cookeo 195 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet /100 g d'oignons /400 g de champignons de Paris/1 cuillère à soupe de ciboulette/1 pincée de piment fort/ Sel/ Poivre/500 ml d'eau/1 bouillon de cube de bœuf/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites dorer les oignons.

Ajoutez les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment.

Ajoutez le bouillon que vous avez préparé avec l'eau et le cube de bouillon de bœuf

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

Programmez 10 mn

Eteignez l'appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud.

**Riz 110 calories**

260 g faites cuire selon les instructions du paquet dans une casserole ou un faitout ou au cookeo

**Fromage 80 calories**

30 g par personnes

**Nectarines 60 calories**

4 nectarines

**Pain 50 g 110 calories**

**DINER**

**Poireaux vinaigrettes 80 calories**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 blancs de poireaux/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/2 cuillères à soupe d'olive /1 cuillère à soupe de moutarde /

## **Préparation**

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Faites les cuire 15 mn dans un autocuiseur ou une casserole. Egouttez les poireaux. Préparez une sauce vinaigrette avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ,1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les poireaux.

**Vous pouvez effectuer la cuisson des poireaux au cookeo**

## **Œufs brouillés aux champignons au cookeo 210 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de champignons/1 cuillère à soupe d'huile d'olive/1 oignon/1 gousse d'ail/8 œufs/100 ml de lait/ Sel /Poivre/ Quelques branches de persil ou persil déshydraté

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Epluchez l'oignon et l'ail, hachez- les.

Faites les revenir avec de l'huile d'olive dans la cuve. Lavez essuyez puis coupez les champignons en morceaux, faites les revenir avec l'oignon et l'ail.

Battez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Puis lavez le persil et ciselez-le et ajoutez avec les œufs.

Versez les œufs sur les champignons, l'ail et l'oignon .Laissez cuire jusqu'à la cuisson des œufs.

**Yaourt nature sucré 96 calories**

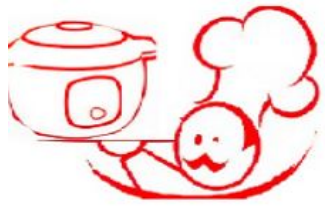
**4 pots**

**Banane 135 calories**

**4 bananes**

**Pain 110 calories**

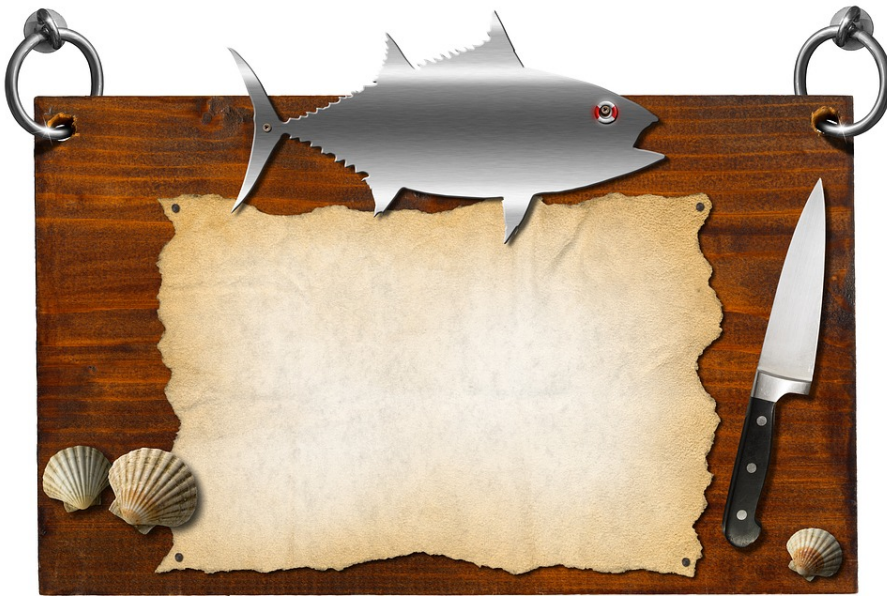
**50 g**



*Recettes***Cookeo**.net

---

**Menus cookeo équilibrés cela  
vous dit ?**



## Menus cookeo équilibrés cela vous dit ?

Bonjour tout le monde j'aimerais savoir si des menus équilibrés avec des recettes cookeo pour plat principal ou entrée ou dessert vous intéresse. En fait le principe consisterait à proposer une journée complète de repas avec :

- une entrée
- un plat principal
- un laitage
- un fruit ou équivalent

L'objectif ne serait pas de vous mettre au régime mais de vous proposer une journée équilibrée en apports nutritionnels.

En effet chaque jour notre corps a besoin d'une multitude d'apports qu'il faut équilibrer. Alors pourquoi ne pas utiliser notre cookeo pour nous procurer plaisir gustatif et équilibre alimentaire.

Outre le fait d'équilibrer nos assiettes les menus vous donnerait des

idées de repas pour la vie quotidienne.

Qu'en pensez – vous ? J'attends vraiment vos réactions et vos propositions.

Encore merci à tous pour votre suivi.



---

## **Temps de cuisson des bettes au cookeo**





## Temps de cuisson des bettes au cookeo

Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn

**1 kg** | 200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn



1000 RECETTES COOKEO

---

**29 fiches recettes cookeo**  
**Rôtis**



Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de 29 fiches recettes cookeo Rôtis .Vous pouvez bien sûr le télécharger en **cliquant ICI** ou sur l'image.



*Recettes***Cookeo**.net

---

# Flan pâtissier chocolat cookeo sans pâte



## Flan pâtissier chocolat cookeo sans pâte

### Ingrédients

3 œufs

100 g de chocolat noir

80 g de sucre en poudre

90 g de farine

1 litre de lait

1 sachet de sucre vanillé

### Préparation

Faites préchauffer votre four à 180°. Beurrer un moule ou un plat

## Mode dorer

Versez Le lait dans la cuve puis cassez les morceaux de chocolat et ajoutez les au lait pour les faire fondre.

Quand le chocolat est fondu ajoutez le sucre en poudre, le sucre vanillé et mélangez.

Ajoutez la farine .Portez le mélange à ébullition .

Quand le mélange est à ébullition ajoutez les œufs battus.

Versez l'ensemble de la préparation dans un moule ou dans un plat.

Enfournez minimum 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo



*Recettes***Cookeo**.net

---

# 30 recettes cookeo risotto à la viande



30 Recettes cookeo



Risotto viande

Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de 30 recettes cookeo risotto à la viande .Vous pouvez bien sûr le télécharger en **cliquant ICI** ou sur l'image.

# 60 recettes cookeo poulet le PDF gratuit



**60 RECETTES COOKEO POULET**

**Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de 60 recettes cookeo poulet .Vous pouvez bien sûr le télécharger en **cliquant ICI** ou sur l'image.**

---

**Temps de cuisson des brocolis au cookeo**



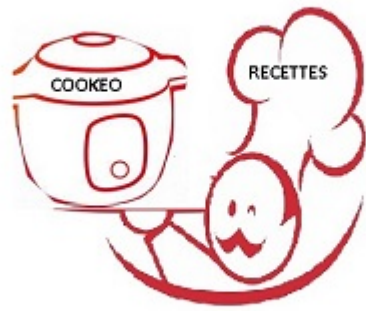


## Temps de cuisson des brocolis au cookeo

Poids	Temps et modalités de cuisson
<b>300 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>400 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>500 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn



*Recettes***Cookeo**.net



**1000 RECETTES COOKEO**