20 recettes cookeo tajine le PDF gratuit

20 RECETTES DE TAJINE AU COOKEO

Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de20 recettes cookeo tajine.Vous pouvez bien sûr le télécharger en cliquant ICI ou sur l’image.

RecettesCookeo.net

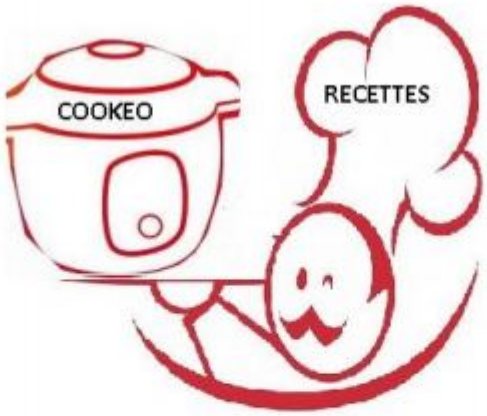
40 recettes cookeo weight watchers

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

RecettesCookeo.net



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

Macédoine de légumes

Spaghettis bolognaise au cookeo

Fromage

Compote en pot ou cookeo

Pain

DINER

Carottes râpées

Risotto filets de sole au cookeo

Crème chocolat en pot ou cookeo

Fruit de saison

Pain

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 boite 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 ajputez 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 donnez 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 boite 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 préparez 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

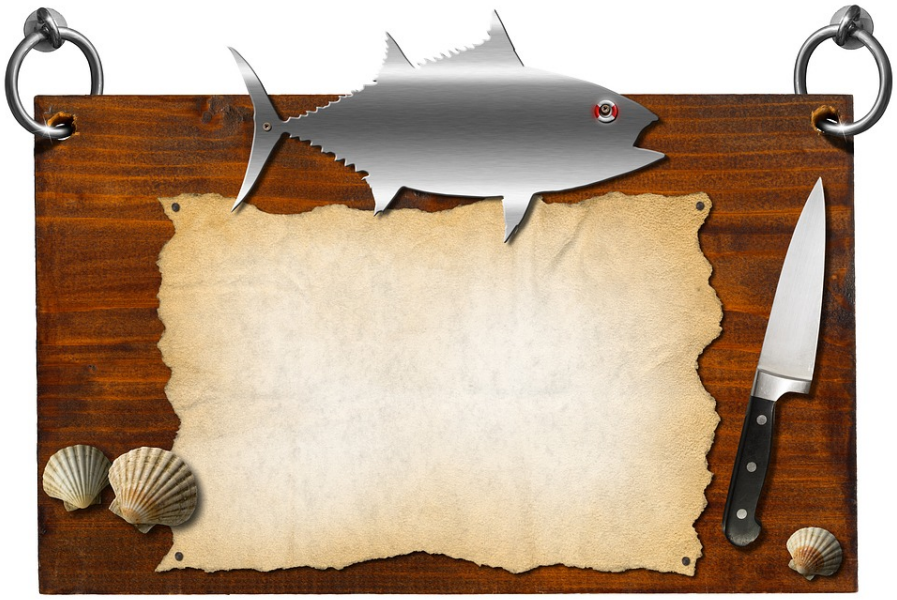
Banane 135 calories

4 bananes

Pain 110 calories

50 g

Menus cookeo équilibrés cela vous dit ?



Menus cookeo équilibrés cela vous dit ?

Bonjour tout le monde j’aimerai 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

RecettesCookeo.net

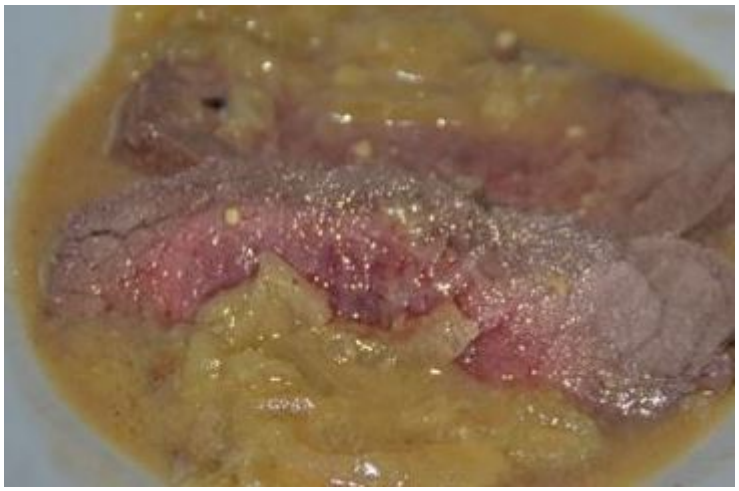
COOKEO
RECETTES
1000 RECETTES COOKEO

Visitez https://belvalshopping.lu/ pour découvrir des critiques complètes, des comparatifs fiables et des recommandations sur les meilleurs casinos en ligne au Luxembourg.

---

29 fiches recettes cookeo

Rôtis



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

RecettesCookeo.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

RecettesCookeo.net

30 recettes cookeo risotto à la 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 encliquant 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
300 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 3 mn
400 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 3 mn
500 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 3 mn
600 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 3 mn
700 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 3 mn
800 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 3 mn
900 g	200 ml d’eau avec le panier pendant 3 mn
1 kg	200 ml d’eau avec le panier pendant 3 mn

RecettesCookeo.net

1000 RECETTES COOKEO

Courgettes farcies cookeo weight watchers

Courgettes farcies cookeo weight watchers

155 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes

200 g de bœuf haché

100 g d’oignons congelés

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de d’ail déshydraté

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux

Evidez les courgettes . Hachez les oignons .

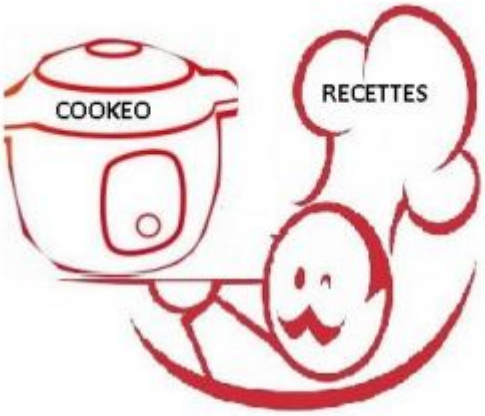
Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l’ail .Salez et poivrez.

Farcissez les courgettes évidées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud



1000 RECETTES COOKEO

120 recettes cookeo de cookeorecettes : le PDF

Voici un récapitulatif des recettes cookeo que j’ai réalisées et publiées sur mes blogs et sur ma page facebook cookerecettes.Et bien finalement c’est 120 recettes cookeo avec des recettes de légumes, de plats de viandes ou de

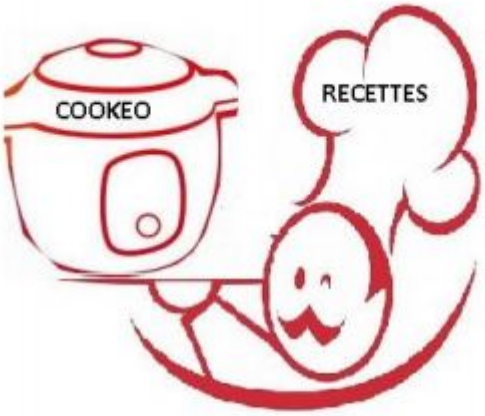
poissons mais aussi des desserts .

Les recettes sont présentées sous forme de fiches par catégories (viandes poissons,légumes,desserts) et par ordre alphabétique.

J’espère que ce PDF vous sera bien utile .

Vous pouvez donc téléchargez gratuitement ce **PDF en cliquant sur l’image ou ICI**

RecettesCookeo.net



1000 RECETTES COOKEO

Oeufs brouillés cookeo - Recettes cookeo.com

Oeufs brouillés cookeo

Le blog http://recettescookeo.com/ nous rappelle que le cookeo est un multicuiseur alors on peut l’utiliser seulement dans la fonction dorer sans pour autant utiliser la fonction cuisson sous presssion ou cuisson rapide . J’en vois déjà qui vont critiquer qui

vont dire que l’on peut prendre un faitout à la place . Certes c’est vrai mais moi j’aime bien utiliser mon cookeo comme une pôele . Je dirais chacun ses goûts non ????

Pour la recette c’est donc ICI