

**Steaks de porc au vin blanc
weight watchers et au cookeo**

Steaks de porc au vin blanc



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.



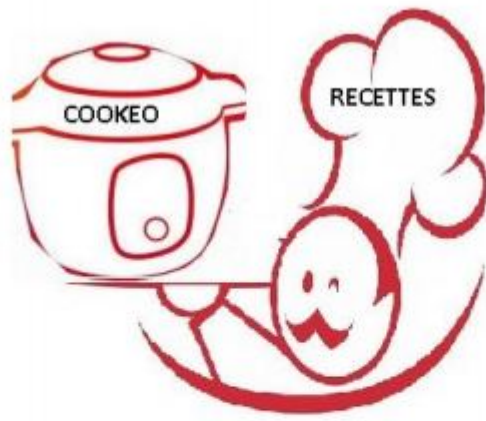
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Steaks de porc au vin blanc weight watchers la fiche

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

Recette cookeo poulet ananas maïs



Recette cookeo poulet ananas maïs

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes

150 g de lanières de poivron

1 cube de bouillon de bœuf

150 g d'ananas, en gros dés

200 ml d'eau

80 g de grains de maïs, en boîte

150 g de haricots rouges, en boîte

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe d 'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le maïs..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud

Poulet ananas maïs



Préparation 10 mn

Cuisson 15 mn

Propoints 6

Calories 268

Ingédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes
150 g de lanières de poivron
1 cube de bouillon de bœuf
150 g d'ananas, en gros dés
200 ml d'eau
80 g de grains de maïs, en boîte
150 g de haricots rouges, en boîte
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le maïs..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud



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

[appli mon cookeo](#)

<http://recettescookeo.net/>

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



1000 RECETTES COOKEO

10 recettes cookeo pour cet été VOLUME 1



Recettes cookeo Printemps Eté



VOL 1
Vous trouverez dans cet article une sélection de 10 recettes cookeo pour cet été car on peut utiliser son cookeo aussi en été; Il suffit de cliquer sur l'image ou sur le texte pour accéder à la recette. .

caviar d'aubergines

Cookéo Moulinex

Caviar d'aubergines



Préparation 5 mn Cuisson 6 mn Propoints 1 Calories 45

Ingédients pour 4 personnes.

- 700 g de cubes d'aubergine pelée
- 1 citron
- 1 gousse d'ail pelée, dégermée
- 6 cl d'huile d'olive
- 2 càc de cumin en poudre
- 1 càc de sucre
- Sel et poivre
- 2 càs de feuilles de persil plat

Préparation
Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.
Cuisson rapide
6 mn
Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil et le jus du citron. Salez et poivrez.
Placez au frigo au moins 4 h.

<https://open-en-regle.com/categorie/cuisine/> <https://www.facebook.com/foodnews.cookeo/>

artichaut sauce au thon

Cookéo Moulinex

Artichauts sauce au thon



Ingédients pour 4 personnes

- 12 fonds d'artichaut congelés
- 1 boîte de thon au naturel
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 citron
- sel
- poivre

Préparation
Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn.
Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler.
Cuvez la boîte de thon et égouttez le thon. Émiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraîche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.
Cuisson rapide
Programmez 10 mn
Égouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.
Placez au frigo.

<https://open-en-regle.com/categorie/cuisine/> <https://www.facebook.com/foodnews.cookeo/>

champignons à la grecque weight watchers

Cookéo Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers



Ingédients pour 4 personnes:

- 500g de champignons de paris
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 échalotes
- 1 oignon
- 15 grains de coriandre
- 1 jus de citron
- 1 verre de vin blanc sec
- ½ feuille de laurier
- 2 brins de thym
- Sel et poivre
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation
Mode dorer
Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes.
Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre. Recouvrez d'eau.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn
Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.
Servir frais

<https://open-en-regle.com/categorie/cuisine/> <https://www.facebook.com/foodnews.cookeo/>

crème de brocolis

Cookeo
Moulinex

Crème de brocolis

Préparation 10 mn Cuisson 4 mn Propoints 3 Calories 110

Ingédients pour 4 personnes
800 g de brocolis
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de Crème fraîche
0 %
150 g de carottes congelées ou fraîche
2 cuillères à café de curry
1 cube de bouillon de boeuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>
<http://tapat-et-ingles.com/categorie/cookeo/>

Préparation
Mode dorer
Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les oignons et les carottes quand l'huile est chaude.
Ajoutez les brocolis . Versez l'eau avec le bouillon de cube de boeuf.
Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de curry .
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 7mn.
Ajoutez les 2 cuillères de crème fraîche à la fin de la cuisson .
Mixez l'ensemble de la préparation .
Servez chaud.

Ratatouille express aux dés de jambon

Cookeo
Moulinex

Ratatouille express aux dés de jambon

Ingédients pour 4 personnes
1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
250 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe
Concentré de tomates
1 cube de bouillon de boeuf
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

<https://www.facebook.com/3048888088/>

Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon .
Emiettez un cube de bouillon de boeuf et ver le verre de vin blanc . Puis versez 200 ml d'eau .
Mélangez l'ensemble .
Salez et poivrez .
Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 1 cuillère à soupe de concentré de tomates .
Mélangez à nouveau .
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .
Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifié l'assaisonnement si nécessaire .

<http://tapat-et-ingles.com/categorie/cookeo/>

Tomates farcies maison au Cookeo

Cookeo
Moulinex

Tomates farcies maison

Ingédients pour 4 personnes
8 tomates
400 g de chair à saucisse
1 cube de bouillon de boeuf
200 ml de vin blanc
Sel
Poivre

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

Préparation
Coupez les tomates, faites des chapeaux.
Creusez les tomates et récupérer la chair pour la mélanger avec la chair à saucisse.
Salez et poivrez.
Garnissez vos tomates avec la préparation chair à saucisse et tomates.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo (calez les) .
Versez un bouillon que vous avez préparé avec de l'eau .le vin blanc et le cube de bouillon de boeuf.
Passez en cuisson rapide 10 mn . Servez chaud.

<http://tapat-et-ingles.com/categorie/cookeo/> <http://recettesmaison.net/>

moules marinières

Cookeo Moulinex

Moules marinières

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 3 Calories 135

Ingédients pour 4 personnes
600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre



Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».
Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve : les moules, les morceaux d'oignons, le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.
Servez chaud votre choix.

<https://www.cookeo.com/categorie/cocktails/> <http://api-et-regles.com/categorie/cocktails/>

encornets à la tomate

Cookeo Moulinex

Encornets à la tomate et aux poivrons

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 5 Calories 230



Ingédients pour 4 personnes
800g d'encornets congelés
600 g de poivrons congelés
250 ml de vin blanc
4 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
Ail en morceaux congelé

Préparation
Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé. Mélangez et versez 4 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.
Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.
Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn)
Servez chaud

<https://www.cookeo.com/categorie/entrées/> <http://api-et-regles.com/categorie/entrées/>

clémentines menthe pignons

Cookeo Moulinex

Clémentines menthe pignons

Préparation 5 mn Cuisson 1 mn Propoints 3 Calories 120



Ingédients pour 4 personnes
600 g de suprêmes de clémentines
160 g de sucre
12 feuilles de menthe
250 ml d'eau
20 g de pignons de pin
10 g de beurre

Mode d'orner
Faites fondre le beurre dans la cuve.
Faites dorer les pignons puis réservez-les.
Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression Programmez 1 mn.
Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.
Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

<https://www.cookeo.com/categorie/cocktails/> <http://api-et-regles.com/categorie/cocktails/>

compotes pommes fraises



Ingédients pour 3 petits pots

30 g de sucre en poudre
200 g de fraises
500 g de pommes (environ 5 pommes)
50 ml d'eau



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

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençant par les pommes puis les fraises coupées en morceaux .
Saupoudrez de sucre .Mélangez l'ensemble des ingrédients.
Ajoutez les 50 ml d'eau .
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 6 min .
Mixez les ingrédients et versez dans des pots à confiture. Retournez les pots pour les rendre hermétiques .

<http://ipad-et-tablette.com/categorie/cookeo/>

Poireaux pommes de terre weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo

Moulinex

Poireaux pommes de terre wwatchers



Ingrédients pour 4 personnes

1 jaune d'œuf
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail coupées en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
400 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf



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

Préparation

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons, l'ail, Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre. Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

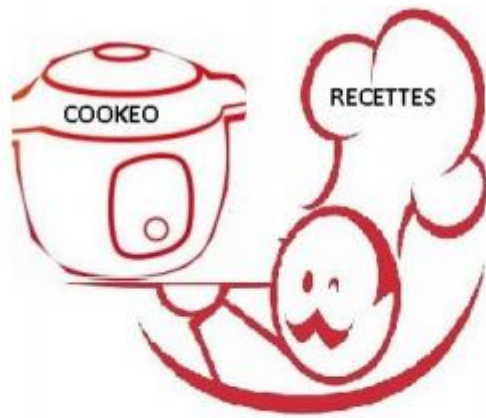
Programmez 10 mn

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. (séparez le blanc du jaune) Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

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

Poireaux pommes de terre weight watchers au cookeo. 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

**Recette cookeo purée de
pommes de terre au Saint Agur**



Recette cookeo purée de pommes de terre au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux

Sel

Poivre

250 ml de lait

1 cube de bouillon de bœuf

15 g de Saint Agur

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .

Salez et poivrez.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Mixez l'ensemble de la préparation

Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche

Servez chaud

Cookeo
Moulinex

Purée de pommes de terre au Saint Agur



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux

Sel

Poivre

250 ml de lait

1 cube de bouillon de bœuf

15 g de Saint Agur

2 cuillères à soupe de crème fraîche



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

Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .

Salez et poivrez.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Mixez l'ensemble de la préparation

Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche

Servez chaud

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

Recette cookeo spaghetti

bourguignonne : la fiche gratuite

Cookeo
Moulinex

Spaghetti bourguignonne



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghetti
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
300 g de viande à bourguignon
200 g de carottes congelées
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 verre de vin rouge
300 ml d'eau
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf



Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.

Ajoutez les carottes et les champignons de Paris.

Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf)

Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.

Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghetti coupées en 2 avec 100 ml d'eau.

Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide. (temps de cuisson des spaghetti indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud .

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

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

Recette cookeo spaghetti bourguignonne : la fiche gratuite. Vous pouvez imprimez cette fiche ou créer un PDF en cliquant en haut à droite de cet article.

10 recettes cookeo de coquillettes

Voici dans cet article 10 recettes cookeo de coquillettes. Pour accéder aux recettes cliquez sur le titre de la recette ou sur l'image .

Coquillettes au Boursin

Coquillettes au Boursin W W

Cookeo Moulinex

Coquillettes Boursin WW

Ingredients pour 6 personnes:
500 g d'emmental de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre

Découpez en morceaux les émiettés de poulet.
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Enfitez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 min.
Quand la cuisson est terminée, ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

<http://spot-et-regles.com/category/recipe/>

<https://www.leclub.com/clubhouse/recipe>

Coquillettes sauce poireaux

Coquillettes sauce poireaux ww

Cookeo Moulinex

Coquillettes sauce poireaux ww

Ingredients pour 5 personnes
300 g de poireaux congelés
300 g de coquillettes
100 g d'oignons congelés
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
150 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre

Mode d'usage
Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux.
Ajoutez les coquillettes dans la cuve.
Ajoutez les dés de jambon, saupoudrez de paprika ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 4 minutes (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2).
Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.

<http://spot-et-regles.com/category/recipe/>

<https://www.leclub.com/clubhouse/recipe>

Sauté de porc coquillettes à la moutarde

Cookeo
Moulinex

Sauté de porc coquillettes à la moutarde

Ingédients pour 4 personnes
240 g de coquillettes
500 g de sauté de porc coupé en morceaux
Huile d'olive
Sel
Poivre
100 g d'oignons congelés
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation
Mode dorer
Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive.
Versez les coquillettes et le verre de vin blanc
Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).
En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.



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

<http://ipart-et-anglais.com/category/cookeo/>

Coquillettes au poulet express

Cookeo
Moulinex

Coquillettes au poulet express

Ingédients pour 4 personnes
3 escalopes de dinde de poulet
400 g de coquillettes
200 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de moutarde
Poivre
200 ml d'eau
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation
Allumer votre cookeo ,sélectionnez cuisson rapide. Ajouter l'ensemble des ingrédients dans la cuve en commençant par le poulet que vous avez coupé en morceaux ,les champignons ,le cube de bouillon de bœuf.
Ajouter 2 cuillères à soupe de moutarde,de l'eau et poivrer selon votre convenance.
Programmez 5 mn de cuisson rapide.
Quand la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle de votre cookeo ,mélangez et ajoutez les 2cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.



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

<http://ipart-et-anglais.com/category/cookeo/>

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons

Cookeo
Moulinex

Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons

Ingédients pour 4 personnes
16 boulettes de boeuf
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à café de concentré de tomates
200 g de poivrons congelés
400 g de coquillettes
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
1 petit verre de vin blanc
Poivre

Préparation
mode "dorer"
Verser l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les oignons ,les poivrons, les boulettes de boeuf. Ajoutez les les coquillettes,le verre de vin blanc, le bouillon de cube. Poivrez.
Recouvrez d'eau.
Mélangez avec 2 cuillères à café de concentré de tomates.
Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes .
Ouvrez votre cookeo et servez chaud.



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

<http://ipart-et-anglais.com/category/cookeo/>

Coquillettes aux médaillons de saumon

Cookeo Moulinex

Coquillettes aux médaillons de saumon



Ingédients pour 4 personnes
3 médaillons de saumon
100 g d'oignons congelés
400 g de coquillettes
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de boeuf
1 verre de rosé
Poivre
Huile d'olive

Préparation mode dorer
Ajouter de l'huile d'olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons. Ajoutez ensuite les médaillons de saumon. Émiettez les médaillons de saumon, ajoutez les coquillettes dans la cuve.
Versez le verre de rosé, versez l'eau avec le cube de bouillon de boeuf émietté.
Ajouter 2 cuillères à café de moutarde.
Passez en mode cuisson rapide 5 minutes.
Servez chaud.

<https://www.cookeo.com/cookeosorties/> <http://report-et-reglons.com/categorie/cookeo/>

Recette cookeo : coquillettes à la vache qui rit

Cookeo Moulinex

Coquillettes à la vache qui rit



Ingédients pour 4 personnes
400 g de coquillettes
4 tranches de jambon blanc
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
2 portions de vache qui rit

Préparation
Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.
Passez en mode cuisson rapide 5 min (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).
Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit, faites les fondre en mélangeant. Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

<https://www.cookeo.com/cookeosorties/> <http://report-et-reglons.com/categorie/cookeo/>

Coquillettes aux boulettes de boeuf

Cookeo Moulinex

Coquillettes aux boulettes de boeuf



Ingédients pour 4 personnes
15 boulettes de boeuf
3 cuillères de concentré de tomates
400 g de coquillettes
300 g de champignons de Paris congelés
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation mode "dorer"
Verser l'huile d'olive dans la cuve.
Faites revenir les boulettes de boeuf.
Ajoutez les tomates pelées, versez les coquillettes, recouvrez d'eau, ajoutez le bouillon de cube. Poivrez.
Passez en mode de cuisson rapide et programmer 5 minutes.
Ouvrez votre cookeo, ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

<https://www.cookeo.com/cookeosorties/> <http://report-et-reglons.com/categorie/cookeo/>

Mincerettes et coquillettes

Cookeo
Moulinex

Mincerettes et coquillettes

Ingrédients pour 4 personnes
6 mincerettes
400 g de coquillettes
1 boîte de tomates pelées entières
1 cube de bouillon de boeuf
2 cuillères à café de concentré de tomates
Poivre

Préparation
Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les coquillettes, puis la viande coupée en morceaux, les tomates pelées. Poivrez, ajoutez le cube de bouillon de boeuf.
Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.
Passez en cuisson rapide (temps de cuisson du paquet divisé par 2)
Ouvrez votre cookeo puis joutez 2 cuillères à café de concentré de tomates, mélangez et servez chaud.



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/> <http://report-et-regles.com/categorie/cookeo/>

spelautomaten

Coquillettes au Saint Agur

Cookeo
Moulinex

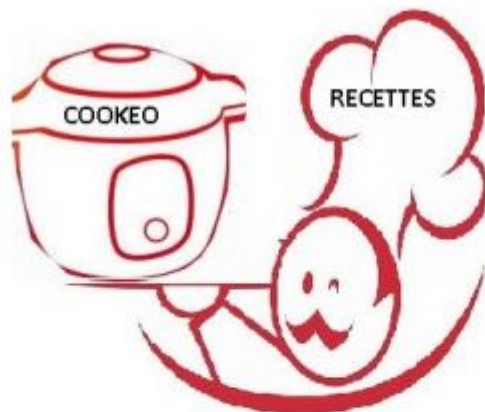
Coquillettes au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes
200 g de dés de jambon
240 g de coquillettes
30 g de Saint Agur
1 cube de bouillon de boeuf
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 boeuf 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



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/> <http://report-et-regles.com/categorie/cookeo/>



1000 RECETTES COOKEO

Coquillettes au Saint Agur : une recette cookeo



Coquillettes au Saint Agur

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



Coquillettes au Saint Agur



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

Couscous weight watchers - Recette cookeo



Couscous weight watchers 14 PP 12 SP LIBERTE

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes congelées

2 navets

2 courgettes

4 cuisses de poulet

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à café d'huile d'olive

2 cuillères à café de Ras el Hanout

130 g de pois chiches cuits

Sel

Poivre

120 g de semoule

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille. Saupoudrez avec l'épice.

Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes congelées

2 navets

2 courgettes

4 cuisses de poulet

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à café d'huile d'olive

2 cuillères à café de Ras el Hanout

130 g de pois chiches cuits

Sel

Poivre

120 g de semoule



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille.

Saupoudrez avec l'épice.

Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression

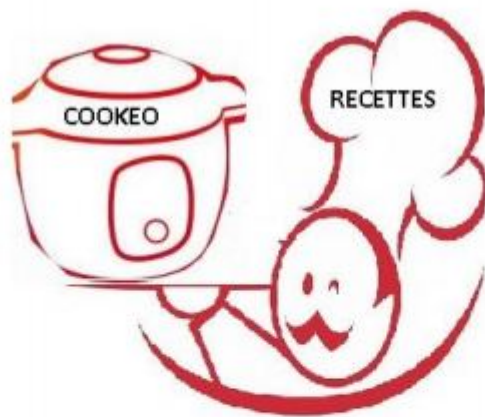
Programmez 30 mn

Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

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

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

1000 RECETTES ICI



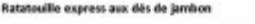
1000 RECETTES COOKEO

10 recettes cookeo diététiques

Voici un article qui regroupent 10 recettes cookeo diététiques . Pour consultez les recettes cliquez sur le lien ou l'image

Ratatouille express aux dés de jambon

Ratatouille express aux dés de jambon



Ingredients pour 4 personnes

- 1 sachet de légumes pour ratatouille congelés
- 250 g de dés de jambon
- 2 cuillères à soupe Concentré de tomates
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 verre de vin blanc
- 200 ml d'eau
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates



Ajoutez les ingrédients un à un . Commencez par déposer les légumes pour ratatouille puis les dés de jambon .

Enfiettez un cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Puis versez 200 ml d'eau .Mélangez l'ensemble.

Salez et poivrez .

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de concentré de tomates .Mélangez à nouveau .

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn .

Ouvrez votre appareil et servez chaud rectifier l'assaisonnement si nécessaire .

Blanquette de porc

Cookéo Moulinex

Blanquette de porc

Préparation 5 mn Cuisson 10 mn Propoints 5 Calories 236



Ingédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de porc
- 1 pot de fromage blanc 125 g
- Sel
- Poivre
- 400 g de carottes
- 1 verre de vin blanc
- 200 g de champignons congelés
- 100 g d'oignons congelés
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Huile d'olive

Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve, faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn. Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Fonction cuisson rapide
Programmez 10 mn
Servez chaud avec un légume de votre choix.

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/> <http://ipart-et-regles.com/category/recipes/>

Escalopes de poulet basquaise

Cookéo Moulinex

Escalopes de poulet basquaise

Préparation 10 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 245



Ingédients pour 4 personnes

- 2 escalopes de poulet
- 1 petit poivron jaune
- 1 petit poivron vert
- 1 petit poivron rouge
- 250 g de champignons de Paris frais
- 3 tomates
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- 1 petit verre de vin blanc
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

Fonction dorer
Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.
Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.
Versez un bouillon que vous avez préparé avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.
Mode cuisson rapide ou sous pressin
Choisissez 15 mn. Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/> <http://ipart-et-regles.com/category/recipes/>

Boeuf carottes maison

Cookéo Moulinex

Boeuf carottes maison

Préparation 10 mn Cuisson 20 mn Propoints 6 Calories 287



Ingédients pour 4 personnes

- 500 g de viande à bourguignon
- 100 g d'oignons congelés
- 200 g de carottes congelées
- 25 cl d'eau
- 25 cl de vin rouge
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- Poivre
- Sel

Préparation
Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.
Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.
Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.
Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivez et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.
Arrêtez la fonction dorer et démarrez la cuisson (le temps s'affiche automatiquement).
Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/> <http://ipart-et-regles.com/category/recipes/>

Moules marinières

Cookeo
Moulinex

Moules marinières

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 3 Calories 135

Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».

Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve : les moules, les morceaux d'oignons, le vin blanc et saupoudrez de persil.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.

Servez chaud votre choix.

Ingédients pour 4 personnes
600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre



<https://www.facebook.com/cookeoofficial/> <http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

Encornets à la tomate

Cookeo
Moulinex

Encornets à la tomate et aux poivrons

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 5 Calories 230

Choisissez la fonction cuisson rapide (5mn) puis sélectionnez la fonction recette express.

Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé. Mélangez et versez 4 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.

Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn) Servez chaud

Ingédients pour 4 personnes
800g d'encornets congelés
600 g de poivrons congelés
250 ml de vin blanc
4 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
Ail en morceaux congelé



<https://www.facebook.com/cookeoofficial/> <http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

Filet de saumon aux poireaux

Cookeo
Moulinex

Filets saumon aux poireaux

Préparation 5 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 250

Choisissez la fonction cuisson rapide (15mn) puis sélectionnez la fonction recette express.

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.

Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve, le verre de vin blanc.

Versez 200 ml d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide 15 mn Servez chaud.

Ingédients pour 4 personnes
4 filets saumon
100 g d'oignons congelés
200 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère



<https://www.facebook.com/cookeoofficial/> <http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

Carottes aux oignons

Cookeo
Moulinex

Carottes aux oignons



Préparation 5 mn Cuisson 10 mn Propoints 2 Calories 76

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
600 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 ml d'eau



<https://www.facebook.com/cookeo.moulinex/>

Préparation

« Fonction Ingrédients » puis « légumes et fruits » puis « carottes » choisissez enfin « rondelles » Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve. Faites cuire avec un départ immédiat. Verrouillez le couvercle. Sortez le panier du cookeo. Sortez la cuve pour vider l'eau . Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive . Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes . Servez chaud .

<http://open-et-regles.com/categorie/cookeo/>

Caviar d'aubergines

Cookeo
Moulinex

Caviar d'aubergines



Préparation 5 mn Cuisson 6 mn Propoints 1 Calories 45

Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée
1 citron
1 gousse d'ail pelée, dégermée
6 cl d'huile d'olive
2 càc de cumin en poudre
1 càc de sucre
Sel et poivre
2 càc de feuilles de persil plat

Préparation

Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.
Cuisson rapide
6 mn
Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil et le jus du citron. Salez et poivrez.
Placez au frigo au moins 4 h .

<http://open-et-regles.com/categorie/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeo.moulinex/>

Clémentines aux pignons

Cookeo
Moulinex

Clémentines menthe pignons



Préparation 5 mn Cuisson 1 mn Propoints 3 Calories 120

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines
160 g de sucre
12 feuilles de menthe
250 ml d'eau
20 g de pignons de pin
10 g de beurre



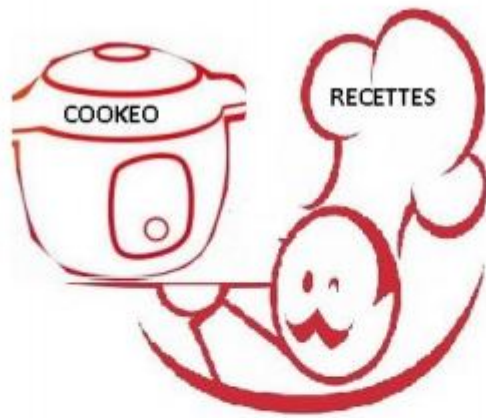
<https://www.facebook.com/cookeo.moulinex/>

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve. Faites dorer les pignons puis réservez-les. Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines. **Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression** Programmez 1 mn. Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placez au frigo. Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

<http://open-et-regles.com/categorie/cookeo/>

1000 RECETTES ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Recette cookeo diététique
carottes aux oignons**

Carottes aux oignons



Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

Propoints 2

Calories 76

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés

600 g de carottes

Sel

Poivre

Huile d'olive

200 ml d'eau



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

Préparation

« Fonction ingrédients » puis « légumes et fruits »
puis « carottes » choisissez enfin « rondelles »

Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la
cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le
panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la
cuve.

Faites ok avec un départ immédiat .Verrouillez le
couvercle.

Sortez le panier du cookeo. Sortez la cuve pour vider
l'eau .

Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer »
et versez de l'huile d'olive .

Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .

Servez chaud .

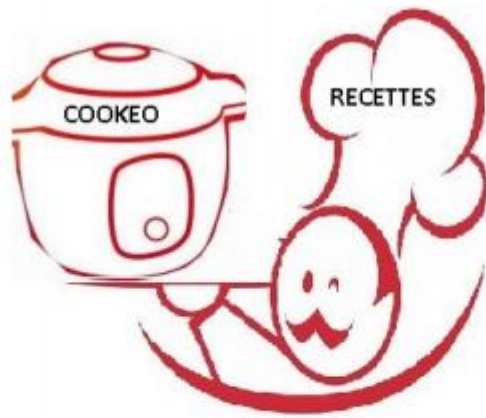
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une Recette cookeo diététique carottes aux oignons. Cette recette présente 76 calories et 2 propoints ainsi que 2 SP pour les amateurs de recettes 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 ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Recette cookeo diététique
clémentines aux pignons**

Cookeo**Moulinex**

Clémentines menthe pignons



Préparation 5 mn

Cuisson 1 mn

Propoints 3

Calories 120

Ingrédients pour 4 personnes600 g de suprêmes de
clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d'eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre

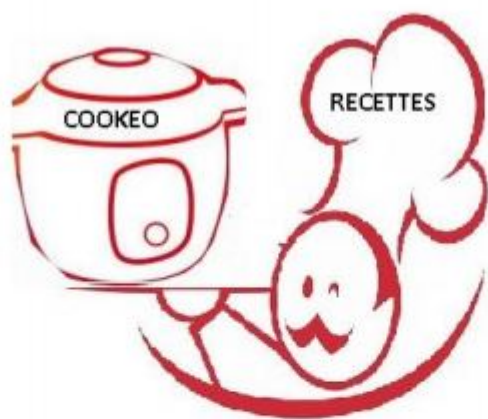
Mode dorer*Faites fondre le beurre dans la cuve.**Faites dorer les pignons puis réservez-les.**Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre
puis la moitié des feuilles de menthe et les
suprêmes de clémentines.***Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression***Programmez 1 mn.**Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et
placer au frigo.**Au moment de servir ajoutez les pignons et le
reste des feuilles de menthe.*<https://www.facebook.com/cookeorecettes/><http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

**Voici une Recette cookeo diététique
clémentines aux pignons. Cette
recette présente 120 calories et
3 propoints pour les amateurs de
recettes 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 ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Chili con carne express
weight watchers une recette
cookeo**



Chili con carne express weight watchers au cookeo

380 CALORIES 8 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de bœuf haché

3 oignons émincés

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)

1 poivron rouge coupés en dés

280 gr de haricots rouges en boîte cuit.

2 cuillères à café de chili en poudre $\frac{1}{2}$ cc de cumin

Sel et poivre

120 gr de riz

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.

Ajoutez ensuite les poivrons, la boîte de tomates concassées, les haricots rouges, le riz

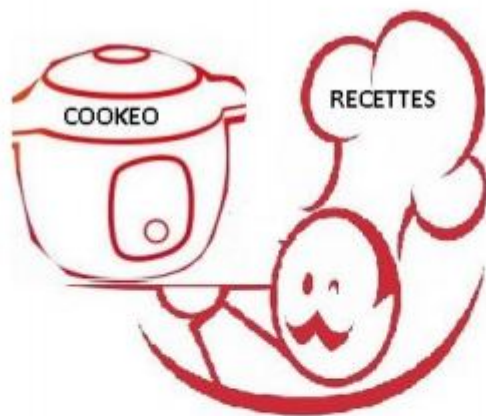
Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud



1000 RECETTES COOKEO

Application Cookeo recettes

<http://sport-et-regime.com/comment-te...>

PAGE FACEBOOK

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

Cookeo
Moulinex

Chili con carne express weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de bœuf haché

3 oignons émincés

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)

1 poivron rouge coupés en dés

280 gr de haricots rouges en boîte cuit.

2 cuillères à café de chili en poudre ½ cc de cumin

Sel et poivre

120 gr de riz

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.

Ajoutez ensuite les poivrons, la boîte de tomates concassées, les haricots rouges, le riz Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

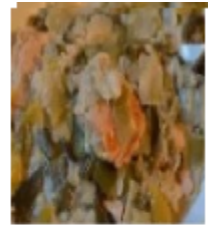
Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud

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

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

Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux



Filets saumon aux poireaux

Préparation 5 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 250

7 PP

Ingrédients pour 4 personnes
4 filets saumon
100 g d'oignons congelés
200 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

Préparation
Mode dorer
Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.
Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve, le verre de vin blanc.
Versez 200 ml d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
Mode cuisson rapide
15 mn Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

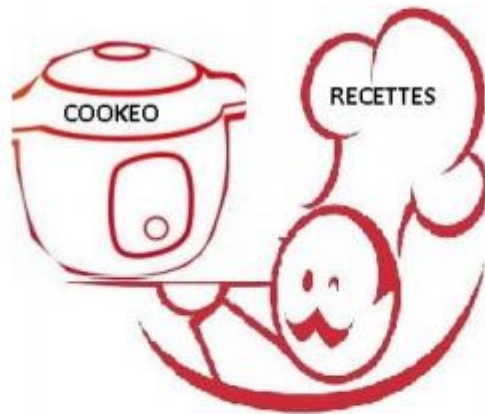
Voici une Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux. Cette recette présente 250 calories et 5 propoints 7 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

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 ICI



1000 RECETTES COOKEO