

Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP



Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP

Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon

180 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

2 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

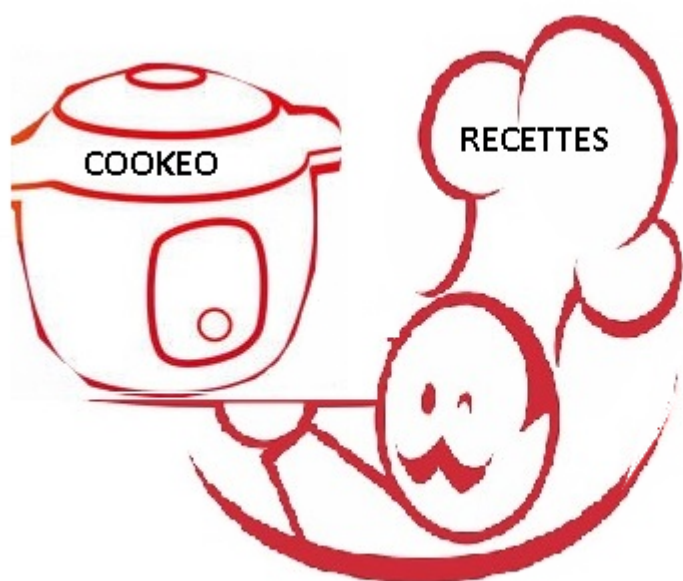
Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

Servez chaud

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION COOKEO RECETTES ICI

20 recettes cookeo couscous, chili, choucroute, cassoulet en PDF



20 recettes cookeo : COUSCOUS /CHILI/CHOUCROUTE/CASSOULET

On peut dire ce que l'on veut il existe des recettes qui sont incontournables .En France nous sommes un pays de gourmands et de gourmets mais des recettes reviennent souvent le chili, la choucroute, le cassoulet, le couscous . Pour ma part ces plats sont des plats conviviaux que l'on partage avec des amis ou la famille dans une ambiance joyeuse . J'espère que pour vous ce sera le cas . Plaisir et bonheur autour de la table

Vous trouverez donc ici un PDF

gratuit de 20 recettes cookeo
couscous, chili, choucroute, cassoulet
. Vous pouvez bien sûr le
télécharger en **cliquant ICI** ou sur
les images .

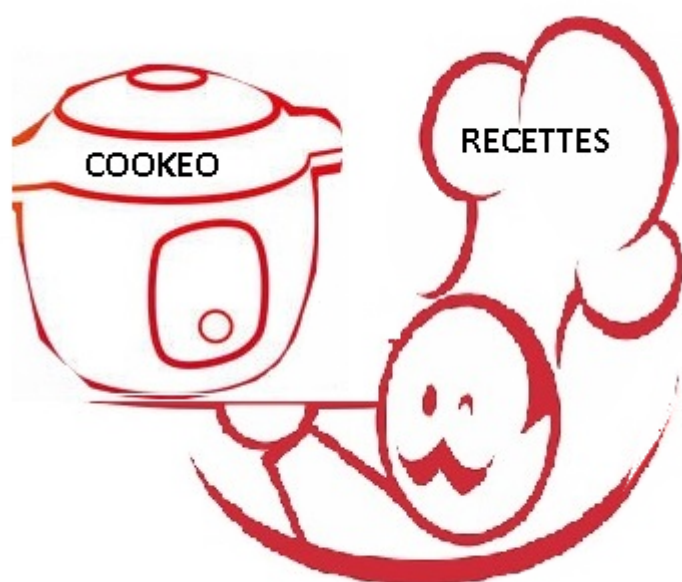
Voici la table des matières :

CASSOULET	2
Cassoulet 1.....	2
Cassoulet pas cher	3
Cassoulet à ma façon.....	3
Cassoulet 2.....	4
Cassoulet franc Comtois.....	4
CHILI	5
Chili revisité	5
Chili à ma façon.....	5
Chili con pollo	6
CHOUCROUTE	6
Choucroute alsacienne	6
Choucroute.....	7
COUSCOUS	8
Couscous boulettes	8
Couscous de cailles aux raisins	8
Couscous express aux légumes.....	9
Couscous express	9

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION COOKEO RECETTES ICI

13 recettes cookeo boulettes de boeuf le PDF gratuit



13 recettes de boulettes de boeuf au cookeo

Découvrez ces 13 recettes cookeo boulettes de boeuf . Pour télécharger ce PDF **cliquez ICI** ou sur l'image .

J'espère que ce PDF vous permettra de trouver des idées pour cuisiner et vous régaler.

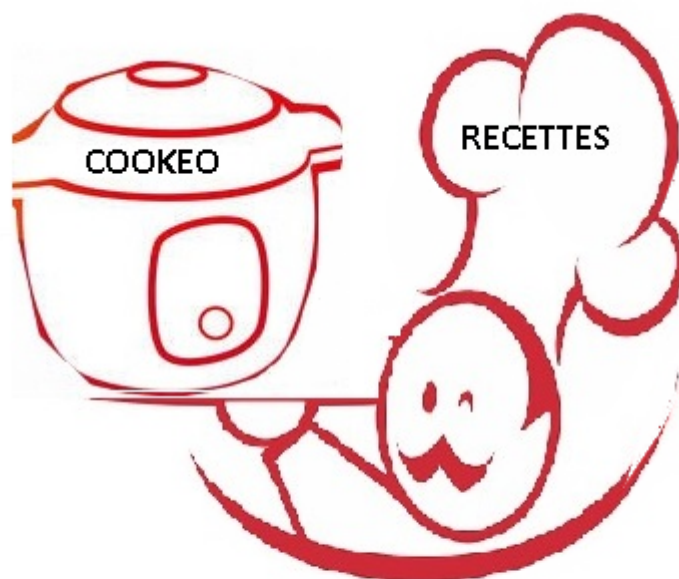
Voici la table des matières :

BOULETTES BOEUF	2
Boulettes basquaise.....	2
Boulettes sauce tomate et carottes	2
Boulettes à la provençale.....	3
Boulettes de boeuf courgettes.....	3
Boulettes de bœuf aux champignons➡➡➡➡.....	4
Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons➡➡➡➡.....	4
Boulettes de boeuf paprika et riz➡➡➡➡.....	5
Boulettes de boeuf marocaine	5
Boulettes de boeuf façon ragoût.....	6
Boulettes pommes de terre tomates.....	6
Boulets à la liégeoise	7
Boulettes sauce tomate et carottes	7
Boulettes sauce tomate	8

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION GRATUITE COOKEO RECETTES

20 recettes cookeo de Boeuf cuisiné le PDF gratuit



20 recettes cookeo de boeuf cuisiné

Découvrez ces 20 recettes cookeo de boeuf cuisiné . Pour télécharger ce PDF **cliquez ICI** ou sur l'image .

J'espère que vous trouverez de quoi vous régaler ou de régalez votre famille et vos amis .

Voici la table des matières :

Boeuf à la catalane	2
Boeuf au caramel	3
Boeuf carottes 1	3
Boeuf braisé à la guinness	4
Boeuf aux olives	5
Boeuf bourguignon revisité	5
Boeuf bourguignon à la moutarde	6
Boeuf bourguignon à ma façon	6
Boeuf bourguignon	7
Boeuf carottes maison	7
Boeuf carottes	8
Boeuf carottes pommes de terre	8
Boeuf riz légumes	9
Boeuf Strogonoff	10
Boeuf tomate au riz	11
Boeuf bourguignon à ma façon	11
Boeuf bourguignon moutarde	12
Boeuf tomate	12
Boeuf mode maison	13
Boeuf moutarde	14
Boeuf moutarde (bourguignon)	14

Recette cookeo boeuf haché méditerranéen weight watchers



Recette

**cookeo boeuf haché méditerranéen
weight watchers 7 PP**



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 gr de bœuf haché
- 200 g d'oignons congelés
- 1 aubergine
- 300 de courgettes congelées
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 3 tomates en petits morceaux
- 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de boeuf
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café d'huile d'olive



Préparation :

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les lanières de poivron, les morceaux de courgettes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud.

Saumon moules à la crème

fraîche : fiche idée recette cookeo

Cookeo
Moulinex

Saumon et moules à la crème fraîche

cookeorecettes jp rousseau



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon
2 cuillères à soupe de crème
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
100 g de moules cuites décortiquées congelées.
Huile d'olive
Sel
Poivre
1 verre de vin blanc
200 ml de fumet de poisson
Persil déshydraté

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche . Servez chaud .

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de saumon
2 cuillères à soupe de crème
200 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
100 g de moules cuites décortiquées congelées.
Huile d'olive

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

200 ml de fumet de poisson

Persil déshydraté

Préparation de ce saumon moules crème fraîche

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez ensuite le saumon que vous avez découpé en morceaux . Déposez les moules cuites décortiquées congelées .

Ajoutez les champignons de Paris . Versez le fumet de poisson et le verre de vin blanc .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de persil déshydraté.

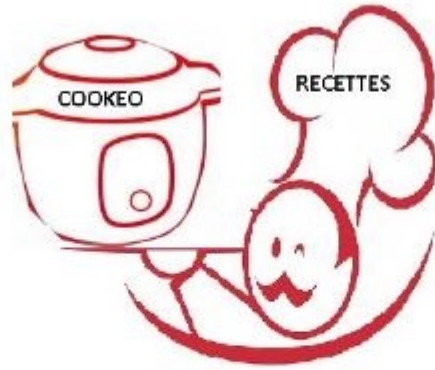
Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche .Servez chaud .

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cet article (en cliquant sur PDF ou sur le bouton imprimante en haut à droite de l'article)

1000 Recettes cookeo DEVIENT
1100 recettes PDF à
télécharger



1100 RECETTES COOKEO

Et bien voilà le PDF des 1000 recettes évoluent et devient 1100 recettes d'autres sont bien sûr encore à venir .Merci à tous ceux qui me suivent et m'encouragent .

L'objectif des 1000 recettes cookeo est atteint. Peut-on encore faire mieux, certainement mais sera plus difficile.

En tout cas merci encore à tous ceux qui ont créé et rédigé toutes ces recettes. Un nombre de recettes cookeo qui devait vous permettre de trouver des idées repas pour tous les jours mais aussi de vous régaler.

Pour le PDF que vous pouvez télécharger gratuitement le principe reste

le même :

- Une table des matières avec liens cliquables
- Les fiches recettes classées par catégories (viandes, poissons, légumes, desserts etc.)
- Parfois des sous catégories (filets mignons, cassoulet, crème)

Enfin tout cela pour une navigation rapide.

Je profite de cet article pour vous informer que j'ai créé mon application Cookeo Recettes pour que vos recherches soient encore plus rapides et pour que vous puissiez utiliser votre téléphone ou votre tablette en cuisine. Cette application va s'améliorer au fil du temps. **Pour l'application c'est ICI**

Par contre seul bémol je crois que les détenteurs d'Iphone ne peuvent la télécharger, je vais essayer de remédier à ce problème.

En attendant merci à toutes et à tous car par votre suivi je reste motivé pour vous proposer une page Face book et un blog qui vous rend la vie plus facile.

POUR TELECHARGER CLIQUEZ ICI OU SUR L 'IMAGE

Recette cookeo vidéo : cuisson du riz avec programmation

Recette cookeo vidéo : cuisson du riz avec programmation

recette cookeo cuisson du riz avec programmation *par jphil3600*



Fiche recette cookeo : duo de fleurettes au jambon

Cookeo
Moulinex

Duo fleurettes aux dés de jambon

Jean-Philippe Rousseau



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

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.

Téléchargez gratuitement la fiche recette cookeo de cette recette de duos de fleurette aux dés de jambon en cliquant [ICI](#) ou sur [l'image](#)

Émincés de poulet à la tomate style weight watchers



Voici une recette
couverte d'Émincés de poulet à la tomate inspirée par une recette
weight watchers. Au départ il s'agissait d'une recette d'aiguillettes
de poulet aux légumes. Cette recette nécessitait des poivrons mais je
les ai remplacé par des tomates . Alors c'est parti pour cette recette
.

250 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

Préparation de ces Emincés de poulet

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Servez chaud

Crevettes au riz : une Fiche recettes cookeo

Cookeo

Crevettes au riz

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz
500 g de crevettes congelées
200 g de lanières de poivron congelées
200 g de champignons de Paris congelés
1 verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de curry
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
Ail congelé
Sel
Poivre

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez les ingrédients, en commençant par le riz, les crevettes, les lanières de poivron, les champignons de Paris.
Mélangez au fur et à mesure. Puis versez le bouillon préparé, puis le verre de vin blanc.
Saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère de moutarde.
Saler et poivrez . Ajoutez l'ail pour finir.
Cuisson rapide 10 mn. C'est parti pour la cuisson de votre recette.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de crevettes au riz en cliquant sur l'image ou [ICI](#) .

Encore une recette cookeo facile à réaliser

Plus de recettes ICI 700 RECETTES

Vidéo cookeo rouelle de porc à la moutarde

Vidéo cookeo rouelle de porc à la moutarde

Rouelle de porc à la moutarde au cookeo *par jphil3600*



Quel cookeo Moulinex choisir

pour vos recettes ?



Connaissez-vous cet appareil de cuisson : le cookeo. Il en existe 3 modèles différents.

Le cookeo pour ceux qui le découvre est un multi cuiseur simple à utiliser et qui vous fait gagner du temps pour cuisiner.

Cookeo 100 recettes :

1° 6 modes de cuisson :

- Vapeur
- Sous pression
- Dorer
- Mijoter
- Réchauffage
- Maintien au chaud
- **POUR PLUS D'INFO SUR LE COOKEO BLANC C'EST ICI**

2° Le cookeo ne nécessite pas de surveillance vous préparez votre recette, vous ajoutez les ingrédients, vous le programmez, vous fermez le couvercle et puis il commence la cuisson. Vous pouvez faire autre chose pendant ce temps là.

3° Ce multi cuiseur est facile à utiliser et la cuve peut se laver au lave vaisselle.

4° 100 recettes sont programmées il vous suffit de suivre les instructions pour réussir vos recettes.

5° Il existe la fonction ingrédients qui vous donne les temps de cuisson en fonction du poids des aliments (viandes, poissons, fruits, légumes, riz et céréales)

6° L'interface digitale est très intuitive, il est simple de suivre les instructions

Le cookeo USB

Le cookeo USB présente les mêmes fonctions que le cookeo blanc classique mais vous pouvez ajouter grâce à une clé USB vendue par Moulinex des recettes. Pour le moment 3 types de clés USB existent :

- Recettes tradition
 - Recettes du monde
 - Recettes méditerranéennes
- **POUR PLUS D'INFO SUR LE COOKEO USB C'EST ICI**

Le cookeo connect

Un appareil à la pointe de la technologie qui vous permet d'ajouter 150 recettes de l'application mon cookeo . La connexion s'établit par Bluetooth smart.

- **POUR PLUS D'INFO SUR LE COOKEO CONNECT C'EST ICI**

Vidéos cookeo spaghetti aux steak hachés

Vidéos cookeo spaghetti

SPAGHETTIS STEAKS HACHES AU COOKEO par [»http://www.dailymotion.com/jphil3600](http://www.dailymotion.com/jphil3600)

