

Fiche recette cookeo:fausse marmite espagnole weight watchers



Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP



Ingrédients pour 4 personnes

- 8 knacks de poulet
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 100 g d'oignons congelés
- 160 gr de riz
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 400 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- 8 tomates cerise
- Sel, poivre



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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron. Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavées et coupées en 2.

Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.

Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.

Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

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

Découvrez cette fiche de recette cookeo de fausse marmite espagnole weight watchers .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de

l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI

**Recettes cookeo Sauté de porc
coquillettes à la moutarde**



Recettes

cookeo Sauté de porc 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.

Cookeo
Moulinex

Sauté de porc coquillettes à la moutarde



Ingrédients 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/cookeorecettes/>

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

1000 RECETTES COOKEO ICI

Porc aigre doux weight watchers au cookeo



Porc à l'aigre doux weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

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

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Rouler les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer » Verser l'huile dans la cuve, y faire dorer les languettes de viande, saler, poivrer et réserver

Faire dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajouter l'ail

Verser dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêter le mode « Dorer » Ajouter les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrer de coriandre ciselée

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

Porc à l'aigre doux cookeo 3 PP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Préparation de ce porc aigre doux :

Roulez les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve faites dorer les languettes de viande, salez, poivrez et réservez

Faites dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajoutez l'ail

Versez dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêtez le mode « Dorer » Ajoutez les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrez la cuisson – 6 minutes –

A moment de servir, saupoudrez de coriandre ciselée. Servez chaud.

Fiche recette cookeo : émincés de poulet à la tomate wwatchers



Emincés de poulet style ww



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



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 poivrez. 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.

Découvrez cette fiche de recette cookeo d'émincés de poulet à la tomate .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer en

cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



▪

**Fiche recette cookeo :
spaghettis steaks hachés
moutarde**

Spaghettis steaks hachés

cookeorecettes JP Rousseau



Ingrédients pour 5 personnes

5 steaks hachés
350 g de spaghettis
2 cuillères à soupe de moutarde
Huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

Voici la fiche des spaghettis steaks hachés moutarde au cookeo. Vous pouvez télécharger ou imprimer cette fiche. (en haut à droite)

Temps de cuisson du veau au cookeo pour réussir vos

recettes



Quand on utilise la fonction ingrédients du cookeo en fonction du poids et de la forme de l'aliment (entier, morceaux etc..) des temps de cuisson sont précisés et la manière de cuire également

(avec panier vapeur ou sans).Si vous n'utilisez pas la fonction ingrédients les temps de cuisson préprogrammés vous permettront de vous donner une idée sur la cuisson si vous inventez une recette.

Pour cet article découvrez les temps de cuisson du veau au cookeo .

ROTI

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 16 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 17mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 18 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 19 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 21 mn

MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn

MORCEAUX /OS

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
500 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
600 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
700 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
800 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
900 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
1 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn

Test mémoire visuelle pour les amateurs de Cookeo



Aujourd'hui
dimanche je me suis dit que vu le
temps qu'il fait il faudrait
trouver une occupation pour lutter
contre la morosité . Alors je vous
ai concocté un test mémoire
visuelle en image sur le thème de
la cuisine . J'espère que cela vous
distraire et en tout cas bonne fin
de week-end.

Pour le test cliquez sur la vidéo

Recettes cookeo légères choux fleur crème Dubarry



Cookeo
Moulinex

Crème de choux fleur Dubarry



Préparation 10 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 2

Calories 75

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou fleur

2 cuillères à café d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de Crème fraîche

0 %

1 cube de bouillon de bœuf

750 ml d'eau

10 g

Poivre

Cerfeuil ciselé

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les oignons.

Ajoutez les choux fleur. Versez

l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ajoutez les 2 cuillères de crème

fraîche à la fin de la cuisson.

Mixez l'insalade de

légumes.

Versez chaud

Recettes cookeo légères choux fleur crème Dubarry

Il existe de nombreuses recettes qui ont un lien avec l'histoire ; Souvent le nom de la recette était choisi pour une bataille, un événement particulier. Pour cette recette il s'agit pourrait-on dire

non pas d'un événement mais d'un hommage en quelque sorte à une personne et ici pas n'importe laquelle. Il s'agit de la Comtesse Dubarry une courtisane du XVIII^e siècle qui était tout simplement la maîtresse du Roi de France Louis XV; A cette époque c'était donc une

coutume de donner à un plat le nom de la favorite du ROI.

Concernant notre recette il s'agit

**d'un plat léger réalisé avec notre
cookeo . Cete recette présente 75
calories et 2 propoints weight
watchers.**

**Recettes cookeo légères :
voici la crème de brocolis**





Cookeo
Moulinex

Crème de brocolis



Préparation 10 mn

Cuisson 4 mn

Propoints 3

Calories 110

Ingrédients 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 bœuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

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

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.

Recettes cookeo légères : crème de brocolis

Voilà le début d'une série de recettes cookeo légères. Des recettes traditionnelles quelques peu modifiées pour les alléger un tantinet sans dénaturer le bon goût. Pour aujourd'hui nous débuterons

par une crème de brocolis .

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers



Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

Que vous fassiez attention ou non à votre alimentation cette recette cookeo paëlla allégée weight watchers devrait vous séduire . Cette recette présente 334 calories ou 9 PP pour ceux qui se réfèrent à la méthode weight watchers .En tout cas pour ma part je me suis régalé.

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de poulet

300 g de riz

1 citron

200 g de crevettes cuites congelées

100 g d'oignons congelés

1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor

4 gousses d'ail

4 tomates

250 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de moules décortiquées

300 g de lanières de poivrons congelés

50 g de chorizo

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois , les lanières de poivron, les moules , les tomates coupées en morceaux, le chorizo et le riz .

Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

Fiche cuisson magrets de canard au cookeo





Cuisson des magrets de canards

Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard



Mode dorer

Taillader la peau des magrets de canard et placez les tout de suite côté peau dès le début de la fonction dorer. (pendant le préchauffage. Faites dorer pendant 3 mn après la fin du préchauffage.

Retournez vos magrets et faites les cuire pendant Minimum 2 mn pour une cuisson saignante et ajoutez de minute en minute pour une version plus cuite. Servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Voici la fiche cuisson des magrets de canard au cookeo. Vous pouvez télécharger ou imprimer cette fiche.

One pot pasta poulet paprika au cookeo



One pot pasta poulet

Il est vrai que ce genre de recettes séduit le plus grand nombre car effectivement il suffit de mélanger tous les ingrédients et de passer en cuisson rapide ou sous pression . Ce cookeo nous permet de faire ce genre de recettes ,c'est du vite fait bien fait . Et que cela déplaie à certains les plats sont bons . Les puristes pourront toujours dire que rien ne vaut la cuisine traditionnelle. Certainement mais la cuisine traditionnelle est une cuisine où il faut avoir le temps . Pour ma part ma vie est trépidante et le temps de me poser aussi. Alors le cookeo me facilite la vie d'autant plus que je ne vis pas seul ,j'ai 3 merveilleux bambins enfin ils commencent à être grands et une femme merveilleuse qui travaille alorsVive le cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

250 g de penne

4 escalopes de poulet

2 tomates

1 cube de bouillon de bœuf

2 oignons

Huile d'olive

Paprika

Sel, poivre

200 g de courgettes congelées

1 verre de vin blanc

1 poivron rouge

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir le poulet et les oignons coupés en morceaux

Ajoutez le poivron rouge, les morceaux de tomates, les courgettes.

Versez les penne , le verre de vin blanc.

Recouvrez les ingrédients avec -600 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de paprika.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson .

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche en fin de cuisson .

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

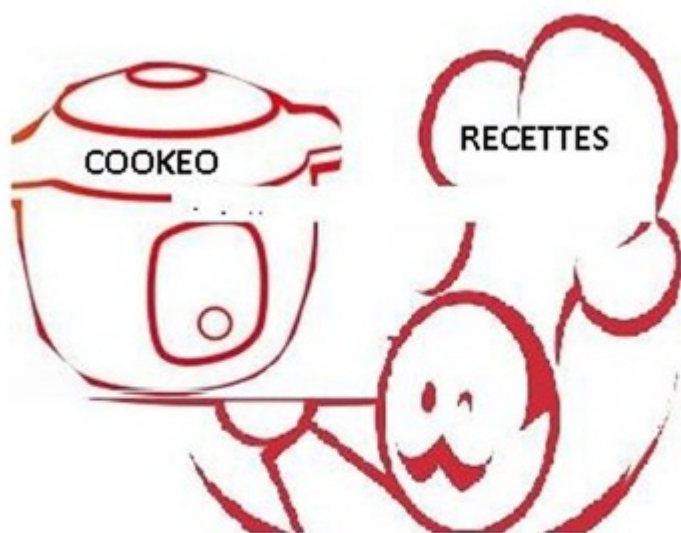
Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

Servez chaud

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION COOKEO RECETTES ICI

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



**20 Recettes cookeo chili, choucroute,
couscous, cassoulet PDF gratuit**

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