

# **Crème chocolat blanc : idée dessert cookeo**



**Chocolat blanc la crème au cookeo**



**Ingrédients pour 6 personnes**

3 feuilles de gélatine de 2 grammes  
500 ml de lait  
220 ml de crème liquide  
180 grammes de chocolat blanc  
20 grammes de fécule de maïs



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

**Mode dorer**

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la fécule de maïs en fouettant  
Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide  
Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition.  
Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur

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

## Ingrédients pour 6 personnes

3 feuilles de gélatine de 2 grammes

500 ml de lait

220 ml de crème liquide

180 grammes de chocolat blanc

20 grammes de fécule de maïs

### Préparation de cette crème chocolat blanc

#### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et mélangez avec la fécule de maïs en fouettant

Ajoutez ensuite la gélatine que vous avez faites tremper dans de l'eau froide

Ajoutez le chocolat blanc que vous avez coupé en morceaux et mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet portez à ébullition.

Versez le mélange dans des ramequins ou dans un saladier laissez refroidir à l'air libre puis déposer les ramequins dans le réfrigérateur

---

## **Crépinettes sauce curry: une recette cookeo**



## **Crépinettes sauce curry**

# Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes

200 g d'oignons congelés

400 g d'émincés de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

250 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

Curry

Huile d'olive

## Préparation

### Mode dorer

Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive . Ajoutez les crépinettes. Laissez dorer 2 mn .

Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.

Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.

### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

### Repassez en mode dorer

Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.

Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .

---

## **Spaghettis steaks hachés à la moutarde et au cookeo**



## **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

## **Préparation de ces spaghettis steaks hachés**

### **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.

---

## **Idée recette cookeo: poireaux à l'orientale**

# Poireaux à l'orientale

**Cookeo**

Poireaux à l'orientale

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de poireaux en rondelles congelés
- 100 g d'oignons congelés
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de curcuma
- Paprika
- Huile d'olive

## Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons. Quand ils ont blondi, ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez la boîte de tomates concassées. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez la cuillère à café de curcuma le jus de citron puis saupoudrez de paprika. Salez et poivrez . Mélangez l'ensemble des ingrédients.

## Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

Avez-vous déjà essayé de vos poireaux avec de la tomate et pourquoi pas ? Voilà donc une idée recette cookeo pour changer et varier les plaisirs.

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de poireaux en rondelles congelés
- 100 g d'oignons congelés
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de curcuma
- Paprika
- Huile d'olive



# Préparation de cette idée recette cookeo

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons. Quand ils ont blondi, ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez la boîte de tomates concassées. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez la cuillère à café de curcuma le jus de citron puis saupoudrez de paprika. Salez et poivrez . Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn. Servez chaud.

---

**820 Recettes cookeo : le PDF gratuit devient 920 RECETTES**



## 820 RECETTES COOKEO

# 820 recettes cookeo le PDF DEVIENT 920 RECETTES COOKEO

8/05/2016

Bonjour tout le monde

Voilà comme promis le PDF s'agrandit et de 820 recettes cookeo il devient 920 recettes . Encore merci à toutes et à tous pour votre suivi

Pour télécharger **cliquez ici** ou sur l'image .

**FIN AVRIL**

Il y a quelques temps j'avais constitué un PDF de 650 recettes cookeo . Ces recettes ne sont pas le seul fruit de ma créativité culinaire mais le résultat d'auteurs de recettes et notamment de fiches. Bien sûr je participe à cette construction mais je ne suis pas le seul. Et je remercie tous ces auteurs qui nous permettent de cuisiner au quotidien de bons repas pour notre famille et nos amis.

Pour l'heure ce PDFs'est étoffé et devient pour l'instant (car je

souhaite encore augmenter le nombre de recettes et pourquoi pas 1000 recettes) 820 recettes cookeo ce qui est déjà pas mal.

Cette fois –ci j’ai réorganisé différemment le PDF. La dernière fois je l’avais coupé en volumes par ordre alphabétique. Ce coup –ci toutes les recettes sont sur le même PDF et il s’organise de la façon suivante :

- Les viandes sont classées par catégories (porc, bœuf, volailles...) et par ordre alphabétique
- Les poissons viennent ensuite par ordre alphabétique.
- Les légumes sont ensuite aussi classés par ordre alphabétique
- Et enfin du nouveau j’ai rajouté des fiches desserts

Le tout avec une table des matières avec des liens cliquables pour faciliter la navigation.

Encore merci à toutes et à tous et régalez vous bien.

Pour télécharger **cliquez ici** ou sur l’image .

---

# Fiche recette cookeo : brioche perdue en pudding

**Cookeo**  
**Moulinex**

Brioche perdue en pudding



## Ingrédients

2 oeufs  
50 g de sucre  
1 L de lait  
2 càs d'eau de fleur d'oranger

8 tranches de brioche  
Sucre glace (pour décorer)  
Moule rond chemisé



## Préparation

Mélanger oeufs et sucre.

Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.

Plonger les tranches de brioche dans ce mix. Placer dans un moule rond chemisé.

Filmer le moule. Placer dans le panier vapeur, puis le tout dans la cuve remplie de 20 cl d'eau.

**Cuisson sous pression : 30 min.**

Passer un couteau autour et démouler. Saupoudrer de sucre glace et manger tiède. Agrémenter de quelques morceaux d'orange.

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

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

Découvrez cette fiche de recette cookeo de brioche perdue en pudding de l'application mon cookeo .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer.

# Andouillettes au vin blanc au cookeo

**Cookeo**  
**Moulinex**

Andouillettes au vin blanc



## Ingrédients pour 4 personnes

4 andouillettes  
650 g de petits pois surgelés  
100 g d'oignons émincés surgelés (ou frais)  
Sel et poivre  
15 cl de vin blanc



## Préparation

Placer tous les ingrédients dans la cuve en commençant par les andouillettes. Assaisonner.

**Cuisson sous pression : 6 min**

Servir !

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

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

Découvrez cette fiche de recette cookeo d'andouillettes au vin blanc de l'application mon cookeo .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer.

---

## Fiche recette cookeo : riz au lait à la vanille

## Fiche recette cookeo : Riz au lait à la vanille

**Cookeo**

### Riz au lait à la vanille

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

#### Ingrédients

500 ml de lait  
2 jaunes d'œuf  
120 g de riz  
1 demi-gousse de vanille  
30 g de sucre en poudre  
1 sachet de sucre vanillé

Versez le lait dans la cuve. Ajoutez le riz et la gousse de vanille.

Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé. Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Déposez les jaunes d'œuf. Battez les œufs avec un fouet dans la cuve.

Programmer la **cuisson rapide** ou **sous pression** programmez 10 mn. (temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet divisé par 2). Et voilà il suffit ensuite de laisser refroidir à l'air libre dans un premier temps puis au frigo pour plus de fraîcheur.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de riz au lait à la vanille en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

---

**125 recettes cookeo de poissons : le PDF à télécharger**



**650 RECETTES COOKEO**

**125 RECETTES DE POISSON**

## **125 recettes cookeo de poissons**

Continuons dans les PDF pratiques , pour aujourd'hui il s'agit d'un récapitulatif de recettes cookeo de poissons,coquillages et crustacés .

Vous y trouverez des recettes que j'ai réalisées mais aussi des recettes écrites et réalisées par des internautes .

Vous pouvez bien sûr télécharger ce PDF de 125 recettes cookeo de poissons en cliquant sur l'image ou **ICI**.

---

## **Coquillettes sauce poireaux**

# Weight Watchers au cookeo



Plus je découvre de recettes weight watcher et plus j'apprécie car ces recettes prouvent que l'on peut très bien manger sans grossir et se faire plaisir. La recette réalisée ici s'inspire d'une recette weight watchers , je l'ai légèrement transformée à ma sauce si je puis me permettre cette expression .Pour les amateurs durégime cette recette fait 6 PP .Alors découvrez cette



# recette cookeo de coquillettes sauce poireaux weight watchers.

## Ingrédients 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

### Préparation de ces coquillettes poireaux weight watchers

#### En mode dorer

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.

---

## **67 recettes cookeo de légumes : PDF à télécharger**





**67 recettes de légumes**

## **67 recettes cookeo de légumes**

Après une série de PDF sur les viandes (boeuf, volailles, porc) faisons un petit détour vers les légumes car il faut bien dire qu'à un moment il faut bien en consommer pour assurer un équilibre alimentaire .

Alors voici la dernière compilation de 67 recettes cookeo de légumes . Le principe de classement se fait dans l'ordre alphabétique .

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

**Pour plus de recettes : 650 c'est ICI**

---

# Recette cookeo : pâtes crème basilic le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de pâtes à la crème basilic en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

[PDF 650 RECETTES COOKEO ICI](#)

---

# Poireaux moutarde : une recette cookeo



## Ingrédients

400 g de poireaux congelés

3 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d'olive

1 verre de vin blanc

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

# Préparation de ces poireaux moutarde

## Fonction dorer

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

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans 200 ml d'eau et versez l'ensemble dans la cuve.

Versez le verre de vin blanc.

Salez et poivrez .

Ajoutez les 3 cuillères à soupe de moutarde.

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

Ouvrez votre cookeo et servez chaud

650 recettes le PDF en cliquant [ICI](#)

---



# 180 recettes cookeo volailles/lapin/gibier



180 recettes de VOLAILLES/LAPINS/ GIBIERS

## 180 recettes cookeo volailles

Coucou tout le monde j'espère que vous ne vous lassez pas de tout ces PDF .J'espère qu'ils vous servent dans la vie de tous les jours et vous permettent de concocter des recettes qui plaisent à votre entourage.

Je vous remercie pour tous vos encouragements mais le mérite revient à tous ceux qui ont rédigé ces fiches .Certes aussi je participe car je crée des articles , des fiches ,des recettes cookeo , des vidéos mais je ne suis qu'une petite fourmi dans ce grand univers de partage alors j'espère vous satisfaire et j'espère que nous nous cotoierons encore longtemps.

Pour ce PDF c'est 180 recettes cookeo volailles ,gibier,lapin. De quoi se régaler et faire plaisir à tout le monde.

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

