

180 recettes cookeo de viandes de porc : PDF gratuit à télécharger



650 RECETTES COOKEO

180 recettes avec du porc

180 recettes cookeo

Aujourd'hui rendez-vous avec la viande de porc et ce PDF de 180 recettes de porc au cookeo . Le principe est toujours le même un classement alphabétique et une table des matières pour trouver rapidement une recette .

Petit constat au passage les recettes à base de porc sont plus nombreuses que le bœuf et la volaille et les poissons.

En tout cas j'espère que ce PDF vous sera utile .

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

Recette cookeo : colombo de sauté de porc le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette de colombo de sauté de porc en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Comment faire cuire des

magrets de canard au cookeo ?



Le cookeo est un multicuiseur . On l'utilise souvent couvercle fermé mais il peut aussi s'utiliser couvercle ouvert. C'est de cette façon que je vous propose de faire cuire des magrets de canard .

Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard

Préparation

Mode dorer

Taillader la peau des canards 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 votre viande et faites la cuire pendant Minimum 2 mn pour une cuisson saignante et ajoutez de minute en minute pour une version plus cuite.Servez chaud .

98 recettes cookeo de poulet : PDF gratuit à télécharger



650 RECETTES COOKEO

98 RECETTES COOKEO DE POULET

98 recettes cookeo de poulet

Comme promis je poursuis la suite des PDF des fiches recettes cookeo. Après le PDF des 120 recettes de bœuf nous allons nous diriger vers la volaille et notamment le poulet . Pour ce PDF c'est presque 100 recettes 98 recettes cookeo de poulet pour être précis . On dirait que le poulet fait parti de nos préférences.

Pour ce PDF je garde le même principe un classement alphabétique pour faciliter les recherches de tout le monde . J'espère que vous y trouverez votre bonheur et à bientôt pour un autre PDF .

Pour télécharger cliquez sur l'image ou **ICI**

**120 recettes cookeo de Boeuf
: le PDF gratuit à
télécharger**



650 RECETTES COOKEO

120 recettes de Boeuf /Agneau/Veau

A

120 recettes cookeo de boeuf

Il y a quelques temps j'ai publié un livre PDF de recettes cookeo . Le nombre de recettes s'élevaient à 650 .Depuis il est devenu 700 recettes ,recettes écrites par différentes personnes , un recueil énormes pour ravir nos papilles . Ce PDF récapitulatif j'avais choisi de le refaire car il n'y avait pas de tables des matières alors maintenant il en a une . Ce qui permet de consulter rapidement les recettes. Mais je me suis dit que je pouvais encore mieux classer ces recettes ,c'est pour cela qu'aujourd'hui je vous propose un PDF de recettes de Bœuf ,agneau et veau . Au total 120 recettes . D'autres PDF suivront avec des recettes uniquement poulet, volailles poissons etc...

Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les soumettre.

Pour télécharger cliquez sur l'image ou **ICI**

Recette cookeo: roti de porc et printanière de légumes le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de roti de porc et sa printanière en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Marmite espagnole wwatchers: une fiche idée recette cookeo

Cookeo
Moulinex

Marmite espagnole wwatchers

Jean-Philippe Rousseau



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet en morceaux

200 g oignons émincés congelés

400 g de lanières de poivron congelées

100 g de chorizo en rondelles

120 g de riz

60 g d'allumettes de bacon

300 g de courgettes congelées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

1 c à café de cumin

1 c à café de paprika

1 ou 2 pincée (s) de piment de Cayenne

Huile d'olive

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons, puis les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez ensuite les lanières de poivrons, les rondelles de courgettes les allumettes de bacon et les rondelles de chorizo.

Versez le riz et les cuillères de cumin, paprika et une ou 2 pincées de piment.

Versez 300 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Comme vous avez pu le remarquer je publie souvent des recettes que j'ai réalisées, je partage des recettes de blogs ou pages diverses que je trouve de qualité. Tout ça finalement pour que chacun puisse trouver les idées de repas pour notre quotidien. En ce qui concerne la recette de marmite espagnole je dois dire que j'en ai vu de nombreuses versions. Alors pour cette fois je fais le choix de cette version de marmite espagnole weight watchers qui allie goût et équilibre alimentaire. Cette recette est proposée pour 9 pp les spécialistes weight watchers comprendront.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet en morceaux

200 g oignons émincés congelés

400 g de lanières de poivron congelées

100 g de chorizo en rondelles

120 g de riz

60 g d'allumettes de bacon

300 g de courgettes congelées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

1 c à café de cumin

1 c à café de paprika

1 ou 2 pincée (s) de piment de Cayenne

Huile d'olive

Préparation de cette marmite espagnole

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons, puis les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez ensuite les lanières de poivrons, les rondelles de courgettes les allumettes de bacon et les rondelles de chorizo.

Versez le riz et les cuillères de cumin, paprika et une ou 2 pincées de piment.

Versez 300 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Recette cookeo : coquillettes Boursin style weight watchers PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de coquillettes Boursin style weight watchers en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Recette cookeo : longe de porc pommes de terre Le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de longe de porc pommes de terre au cookeo en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

ATTENTION NOUVEAU : vous pouvez imprimez l'article ou créer un PDF en cliquant en haut de cette page sur les boutons PDF ou imprimer

Risotto

jambon

weight

watchers au cookeo



Une recette cookeo risotto jambon inspirée d'une recette weight watchers . Plaisir et équilibre ça j'aime !!!!

Ingrédients 4 personnes

240 gr de riz

1 verre de vin blanc

400 gr de dés de jambon

200 gr de champignons de Paris congelés

Sel, poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation de ce risotto jambon :

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Servez chaud.

650 recettes cookeo le PDF devient 820 recettes (MAJ LE 04/05)

Crépinettes de porc tomates au cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

4 crêpinettes

100 g d'oignons congelés

300 g de champignons de Paris congelés

2 Echalotes

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

Concentré de tomates

Huile d'olive

Préparation de ces crêpinettes porc tomates

Mode dorer versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes et les crêpinettes

Ajoutez les champignons de Paris

Versez le vin blanc ,émiettez le cube de bouillon de bœuf, ajoutez de l'eau

Programmez 15 mn de cuisson rapide

Ouvrez le couvercle en fin de cuisson et déposez des cuillères de concentré de tomates

Servez chaud

Recette cookeo : carottes carbo le PDF GRATUIT



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de carottes carbo au cookeo en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Colombo de sauté de porc : une recette cookeo



Ingrédients

pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux

500 g de champignons de Paris congelés

500 g de carottes en rondelles congelées

1 cube de bouillon de boeuf

Poudre de Colombo

Huile d'olive

Sel et poivre

Préparation de ce colombo:

Mode dorer

Versez l 'huile d'olive dans la cuve et faire revenir les morceaux de sauté de porc ,les champignons et les carottes en rondelles .

Emiettez le bouillon de bœuf ,salez ,poivrez et versez de l'eau dans la cuve. Saupoudrez de poudre de Colombo.

Versez de l'eau (environ 400 ml)

Mélangez les ingrédients

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** » Démarrer la cuisson – 15 minutes –

Servez chaud

Semoule au lait au cookeo :

Le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette **recette** de semoule au lait au cookeo en cliquant sur l'image ou **ICI**