

# Recette cookeo : porc curry le PDF gratuit



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

---

# Filets saumon aux poireaux: recette cookeo riche en oméga 3



## 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 de ces filets saumon

### 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.

---

## Comment faire des gâteaux au cookeo ?

Eh oui avec le cookeo on peut faire des gâteaux . C'est peut être moins facile que de réussir une recette traditionnelle mais c'est possible mais à certaines conditions .

Pour commencer il vous faut un moule de 18 cms qui rentre dans la cuve . Peu importe le revêtement il peut être en silicone en verre ,enfin tout ce qui va dans le four va dans le cookeo.

Voici un moule en aluminium qui va dans le cookeo (en rabattant les poignées)



- Diamètre : 18 cm
- Aluminium 100% recyclé
- Antiadhésif
- Compatible lave-vaisselle
- Cuisson homogène
- Pour plus d'infos c'est ICI

## Et quoi d'autre pour faire des gâteaux au cookeo

Il vous faut également du film alimentaire pour couvrir votre préparation dans le moule pour éviter que les gouttes tombent sur le gâteau et le ramollisse.

Et bien sûr n'oubliez pas de mettre de l'eau dans le cookeo.

Pour des recettes de gâteaux il existe des sites ou des blogs qui en propose alors n'hésitez pas lancez vous et faites vous plaisir .

<http://recettescookeo.com/recipe/genoise>

---

# Recette cookeo : crème vanille le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de crème légère à la vanille en cliquant sur l'image ou **ICI**

---

# Recette cookeo : maquereaux à la moutarde le PDF



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

---

**70 fiches recettes cookeo :  
le PDF à télécharger**

**Cookeo**

## Sauce Roquefort au cookeo

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

### Ingrédients

1 verre de lait  
200 g de crème fraîche  
100 g de Roquefort  
Poivre

### « mode dorer »

Versez le verre de lait dans la cuve ,lorsqu'il commence à fumer ajoutez le Roquefort pour le faire fondre.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez .Poivrez.  
Servez sur une viande de votre choix.

## FICHES RECETTES COOKEO

### 70 fiches recettes cookeo

Le PDF présent dans cet article est un récapitulatif des recettes publiées par Sport et Vie pratique .C'est 70 fiches recettes cookeo diverses . Le PDF classe les recettes par catégories :

- Viandes
- Poissons
- Desserts
- Légumes
- Sauces

Et par ordre alphabétique pour faciliter vos recherches .

Bien sûr ce PDF évoluera au fur et à mesure du temps et vous aurez des mises à jour à votre disposition .

Vous pouvez télécharger ce PDF en cliquant [ICI](#) ou sur l'image.

---

# Recette cookeo filets de saumon poireaux le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de filets de saumon poireaux en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

---

# Recette cookeo de coquillettes poulet express le PDF





Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de coquillettes de poulet express en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

---

## Fiche recette cookeo : pâtes crème basilic

**Cookeo**

## Pâtes crème basilic

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

150 g de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

Lavez et ciselez le basilic. Epluchez l'ail et coupez le en morceaux ou hachés le avec un hachoir.

### Mode dorer

Faites revenir dans de l'huile d'olive les morceaux d'ail et le basilic ciselé. Réservez l'ensemble de ces ingrédients ;

Versez dans la cuve les pâtes et recouvrez d'eau (minimum 200 ml).

### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2). Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez aux pâtes la crème fraîche et les morceaux d'ail et le basilic ainsi que le parmesan. Mélangez tous les ingrédients.

Servez chaud.

Téléchargez gratuitement cette fiche recette cookeo de pâtes à la crème basilic en cliquant sur l'image ou [ICI](#)  
PDF 650 RECETTES [ICI](#)

---

# Pâtes à la crème basilic : une recette cookeo



## **Pâtes crème basilic la recette**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de pâtes

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

150 g de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation de ces pâtes crème**

# basilic

Lavez et ciselez le basilic. Epluchez l'ail et coupez le en morceaux ou hachés le avec un hachoir.

## Mode dorer

Faites revenir dans de l'huile d'olive les morceaux d'ail et le basilic ciselé. Réservez l'ensemble de ces ingrédients ;

Versez dans la cuve les pâtes et recouvrez d'eau (minimum 200 ml).

## Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminé ouvrez votre cookeo et ajoutez aux pâtes la crème fraîche et les morceaux d'ail et le basilic ainsi que le parmesan .Mélangez tous les ingrédients.

Servez chaud.

PDF 650 recettes à télécharger **ICI**

---

# Fusillis Roquefort : une recette cookeo



**Moulinex**

## Ingrédients pour 4 personnes

240 g de Fusillis

200 g de roquefort

200 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 verre de lait

Sel

Poivre

## Préparation

### Position dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis versez le verre de lait et ajoutez le Roquefort. Faites le fondre.

Quand vous obtenez un mélange lisse. Réservez la sauce.

Déposez les Fusillis puis versez de l'eau pour couvrir (minimum 200 ml).

Faites cuire les Fusillis en passant par le programme **cuisson rapide** ou **cuisson sous pression 5 mn** (le temps indiqué sur le paquet divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez à vos pâtes la sauce que vous avez réservée en repassant par la fonction **dorer** Mélangez et dégustez chaud.



## Ingrédients pour 4 personnes

240 g de Fusillis

200 g de roquefort

200 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 verre de lait

Sel

Poivre

## Préparation de ces fusillis

### Position dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis versez le verre de lait et ajoutez le Roquefort. Faites le fondre.

Quand vous obtenez un mélange lisse. Réservez la sauce.

Déposez les Fusillis puis versez de l'eau pour couvrir (minimum 200 ml).

Faites cuire les pâtes en passant par le programme cuisson rapide ou cuisson sous pression 5 mn (le temps indiqué sur le paquet divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez à vos pâtes la sauce que vous avez réservée en repassant par la fonction dorer Mélangez et dégustez chaud.

**650 recettes le PDF**

---

## Recette cookeo : curry de

# Limande le PDF gratuit



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

---

**70 recettes cookeo en PDF  
publiées sur sport et vie  
pratique**





Vous trouverez dans cet article un PDF de 70 recettes cookeo réalisé par l'administrateur de sport et vie pratique . L'ensemble des recettes sont simples et rapides à réaliser. Pas besoin d'être un grand cuisinier . On peut réaliser de véritables bonnes recettes avec le cookeo de Moulinex.

## Les 70 recettes cookeo sont classées par ordre alphabétique et par catégories

- les viandes
- les poissons
- les légumes
- les desserts
- les soupes
- les sauces

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

Vous pouvez aussi télécharger le PDF 650 recettes **en cliquant ICI**



---

# Recette cookeo : cuisse de dinde moutarde le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de cuisse de dinde à la moutarde en cliquant sur l'image ou [ICI](#)