

1100 RECETTES COOKEO DE SPORT ET VIE PRATIQUE



44 RECETTES COOKEO LETTRES A ET B

141 RECETTES COOKEO LETTRE CDE

141 RECETTES COOKEO FGHIJ

180 RECETTES COOKEO LMNOP

118 RECETTES COOKEO QR

163 RECETTES COOKEO S

20 RECETTES COOKEO TUV

120 RECETTES COOKEO LIGHT

200 RECETTES COOKEO EXTRA CRISP

Flan et poulet canja wwatchers au cookeo



Flan weight watchers cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 8 parts

3 œufs

15 g d'édulcorant

90 g de maïzena

750 ml de lait

2 cuillères à soupe d'extrait de vanille

Préparation

Battez les œufs dans un saladier avec l'édulcorant, l'arôme vanille et la maïzena diluée dans de l'eau

Faites préchauffer votre four à 180°.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Quand le lait commence à crépiter ajoutez le mélange œufs édulcorant maïzena, arôme vanille

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule sur du papier sulfurisé

Enfournez 35 à 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

Poulet canja weight watchers au cookeo

415 CALORIES 9 PP 8 SP

Une recette weight watchers au cookeo de poulet canja . Une Recette quelque peu modifiée. Mais qui au final présente moins de calories de SP et de PP et qui préserve toute sa saveur.

La recette originale se fait avec 1,2 kg de poulet moi j'ai remplacé par 600 g d'escalope de poulet.

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes

100 g d'oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d'escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faite dorer les oignons et les escalopes de poulet coupées en morceaux. Puis ajoutez les morceaux de jambon cru.

Ajoutez les rondelles de carottes, les rondelles de poireaux, les tomates coupées en morceaux ainsi que le navet coupé en morceaux.

Versez le riz et l'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Servez chaud

Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo



Boulettes de boeuf lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

800 ml d'eau

1 poivron

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 800 ml d'eau, 100ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Rincez les lentilles.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile et faites revenir les morceaux de poivrons et les boulettes de boeuf

Saupoudrez de curry

Versez les lentilles dans la cuve

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 10mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates , mélangez .

servez chaud.

Confiture de lait recette cookeo



Confiture de lait recette cookeo

Ingrédients

1 boîte de 397 g de lait concentré sucré

Placez un chiffon dans le fond de la cuve du cookeo

Déposez la boîte de concentré dans la cuve du cookeo sur le torchon

Recouvrez la boîte de lait avec de l'eau .

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 25 mn

Sortez la boîte de lait (attention c'est très chaud) prenez un

torchon par exemple

Laissez refroidir la boîte de lait à l'air libre

Quand la boîte est froide ouvrez la.

Versez le contenu de la boîte dans un pot en verre

Fermez avec un couvercle , retournez le pot

Rôti de porc flageolets tomates recette cookeo



Rôti de porc flageolets tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 800 g

1 petite boîte de tomates pelées

1 gousse d'ail

400 g de flageolets surgelés

1 oignon frais
2 cuillères à soupe d'huile
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
1 petite boîte de concentré de tomates
Sel
Poivre

Préparation

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux ainsi que la gousse d'ail

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve

Faites revenir le rôti de porc sous toutes ses faces

Faites dorer les oignons

Salez ,poivrez,

Versez le bouillon préparé.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée ,ajoutez les flageolets et les tomates pelées

Reprogrammez 10 mn de cuisson sous pression ou cuisson rapide

Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve et mélangez

Coupez votre rôti en tranches

Servez chaud

Pâte à tartiner style nutella au cookeo



Pâte à tartiner style nutella au cookeo

Ingrédients pour 2 pots

100 g de chocolat pralinoise

100 g de chocolat noir

30 g de poudre de noisette

1 boîte de lait concentré sucré (397 g)

4 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Préparation

Mode Dorer

Faire fondre le chocolat noir et praliné

Ajoutez le lait

Ajoutez la poudre de noisette

Ajoutez l'huile

Laissez à ébullition pendant une minute

Versez l'ensemble de la préparation dans des pots de confiture

Retournez les pots pour qu'ils deviennent hermétiques

Spaghettis vache qui rit recette cookeo



Spaghettis vache qui rit recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 grammes de spaghettis

150 gr de râpé de jambon

1 petite boîte de tomates pelées

3 portions de vache qui rit

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

400 ml d'eau

Préparation

Déposez dans la cuve les spaghettis coupés en deux

Ajoutez le jambon râpé

Ajoutez la petite boîte de tomates pelées

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté. Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit et mélangez

Servez chaud

Chou aux lardons recette cookeo



Chou aux lardons recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou blanc

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

200 g de lardons naturels

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Passez le chou blanc sous l'eau puis coupez le en lanières.

Préparez un bouillon avec le 200 ml d'eau et les 100 ml de vin blanc

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve pour les faire dorer.

Ajoutez le chou blanc dans la cuve

Versez le bouillon préparé

Emiettez dans la cuve un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Servez chaud

Farfalles steaks Boursin au cookeo



Farfalles steaks Boursin au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

280 de farfalles

1 cube de bouillon de bœuf

600 ml d'eau

Sel

Poivre

80 g de Boursin

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux et faites les revenir avec l'huile d'olive dans cuve .

Ajoutez les farfalles puis versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de farfalles divisé par 2

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve . Repalcez les farfalles et les steaks hachés dans la cuve et replacez votre cuve dans le cookeo .

Ajoutez le Boursin ,mélangez et servez chaud .

Rôti de porc aux légumes recette cookeo



Rôti de porc légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4/6 personnes.

1 rôti de porc

500 g de pommes de terre

300 g de carottes

300 g de poireaux

2 navets

200 g de champignons de Paris congelés

50 ml de vin blanc

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à soupe d'huile

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émiétté

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les carottes et les poireaux passés sous l'eau en rondelles.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites dorer votre rôti

Saupoudrez de curry

Versez le bouillon préparé

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes, et reprogrammez 10 mn de cuisson

Servez chaud.

Riz aux moules et curry recette cookeo



Riz aux moules et curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

500 g de moules surgelées décoquillées

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

500 ml d'eau

1 oignon

Curry

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux (vous pouvez aussi le passer au hachoir)

Préparez dans un récipient un mélange composé de 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à café de concentré de tomates et 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de l'oignon

Ajoutez ensuite les moules décoquillées.

Saupoudrez de curry

Ajoutez le riz et les tomates pelées

Versez le vin blanc puis recouvrez d'eau .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le le mélange préparé.

Mélangez.

Servez chaud

Sauté de porc légumes recette cookeo



Sauté de porc légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

400 g de carottes

300 g de poireaux

600 g de pommes de terre

100 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d'eau

Curry

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles.

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Emincez les champignons de Paris

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les sautés de porc

Versez un bouillon composé de 400ml d'eau, 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Saupoudrez de curry

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de pommes

de terre, de poireaux ,de carottes et de champignons dans la cuve

Reprogrammez 6 mn

Servez chaud.

Pâtes chorizo crevettes recette cookeo



Pâtes chorizo crevettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes

100 g de chorizo ou lanières de chorizo

400 ml d'eau

200 g de crevettes

Rizdor

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de volailles

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de volailles émietté

Mode dorer

Déposez les lanières de chorizo dans la cuve .

Ajoutez ensuite les crevettes et saupoudrez de rizdor

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le bouillon préparé dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

Dés de jambon petits pois

recette cookeo



Dés de jambon petits pois recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignon congelés ou un oignon

600 g de petits pois congelés

400 g de pommes de terre

500 ml d'eau

50 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez ,lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve du cookeo

Déposez les morceaux d'oignons dans la cuve .

Saupoudrez de curry

Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre

Versez l'eau,le vin blanc et émiettez un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Servez chaud