

# **Fiche cookeo spaghetti dinde moutarde**



**Fiche**

**Spaghetti dinde moutarde cookeo  
370 CALORIES 8 PP 9 SP**



## Spaghettis dinde moutarde

370 CALORIES 8 PP 9 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde  
200 g de champignons de Paris  
100 g d'oignons  
240 g de spaghettis  
2 cuillères à soupe de moutarde forte  
Sel  
Poivre  
20 cl de crème fraîche liquide  
Huile d'olive

### Préparation

#### Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de dinde .  
Ajoutez les oignons pour les faire dorer puis c'est au tour des champignons  
Salez et poivrez selon votre convenance. Versez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve  
Recouvrez les ingrédients d'eau  
**Cuisson rapide ou sous pression**  
Programmez 4 mn le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2  
Quand la cuisson est finie ajoutez la crème fraîche et la moutarde .  
Servez chaud



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

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

<http://recettescookeo.net/>

**Encore plus de recettes Cookeo ici**



# RecettesCookeo.net

**Fiche cookeo boeuf  
Bourguignon weight watchers**



**Fiche cookeo boeuf Bourguignon  
weight watchers**

**460 CALORIES 10 PP 12 SP**



## Boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP



### Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux  
600 g de carottes  
250 ml de vin rouge  
150 ml d'eau  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 oignon  
10 petits oignons au vinaigre  
400 g de champignons de Paris  
1 bouquet garni  
1 cuillère à café d'ail déshydraté  
2 cuillères à café de maizena  
Sel et poivre

### Préparation

#### Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

Ajoutez les carottes, les champignons, le bouquet garni.

Versez le vin rouge et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min**

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Ajoutez la maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

---

**Fiche cookeo longe porc  
tomate**



## Fiche cookeo longe porc tomate

**Cookeo**

### Longe de porc à la tomate

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de longe de porc sans os
- 200 g de carottes congelées
- 2 échalotes
- 1 cube de bouillon de boeuf
- Poivre
- 3 cuillères de concentré de tomates
- 1 verre de Vin blanc
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs



Découpez les échalotes en morceaux .

Déposez les carottes et les échalotes dans la cuve .Plongez le cube de bouillon de boeuf .Versez le verre de vin blanc et mélangez

Déposez la longe dans la cuve puis versez 500 ml d'eau  
**Passez en cuisson rapide** et programmez 1 h de cuisson.

Ouvrez votre cookeo puis passez en fonction dorer pour épaissir la sauce . Réservez votre longe pour la couper en tranches .

Ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates .

Puis ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs.

Coupez la longe en tranches .Replongez les tranches de longe dans la cuve avec la sauce.

Laissez mijoter 2 mn puis servez avec un légume de votre choix .

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});



---

# **Fiche cookeo longe de porc moutarde**



**Fiche cookeo longe de porc moutarde**

**Cookeo**

## Longe de porc à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau



**Moulinex**

### Ingrédients pour 8 personnes

2 longes de porc sans os (environ 1 kg 600)  
1 grosse boîte de champignons de Paris  
1 cube de bouillon de bœuf  
Crème fraîche  
Huile d'olive  
1 oignon  
2 cuillères à soupe de moutarde  
2 cuillères à soupe de fécule de maïs.  
1 cuillère à soupe de crème fraîche  
1 verre de vin blanc  
Sel  
Poivre

### Mode « dorer »

Versez de l'huile d'olive dans la cuve .Faites dorer la longe. Réservez les longes de porc pour faire dorer l'oignon que vous avez coupé en morceaux .Puis ajoutez les champignons .que vous avez égouttés.

Versez le vin blanc dans la cuve .Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et mélangez. Déposez les longes de porc. Versez de l'eau dans la cuve.

**Cuisson rapide.(1 heure).** Et départ immédiat. Fermez le couvercle.

Ouvrez le cookeo et réservez les longes pour les couper en tranches et faire épaissir la sauce.

Positionnez cookeo en mode « dorer »Une fois les tranches de longe coupées mettez les au four pour les maintenir au chaud.

Effritez le cube de bouillon de bœuf. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de fécule de maïs. Faire épaissir la sauce. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche..

Sortez les tranches de longe du four et remettez-les dans la cuve avec la sauce moutarde.

Arrêter la fonction « dorer » et déposez les tranches de longe dans un plat pour les servir.



---

# Fiche cookeo cuisses poulet haricots verts



# Fiche cookeo cuisses poulet haricots verts 382 CALORIES 8 PP 10 SP



## Cuisses poulet haricots verts

382 calories 8 PP 10 SP



### Ingrédients pour 2 personnes

2 cuisses de poulet  
400 g de haricots verts  
100 g d'oignons congelés  
Herbe de Provence  
1 cube de bouillon de boeuf  
400 ml d'eau  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre

### Préparation

#### Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.

Ajoutez les haricots verts. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf émietté

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn**

Servez chaud



---

# **Fiche cookeo escalopes porc brocolis**



**Fiche cookeo escalopes porc  
brocolis**

**220 CALORIES**

**5 PP 7 SP**



## Escalopes porc brocolis

220 CALORIES

5 PP

7 SP



### Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule .

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

### Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux .

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau . Emiettez votre cube de bouillon de poule.

**Cuisson rapide ou sous pression .**

**Programmez 3 mn**

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo .

**Passez en mode doré** et versez de l'huile dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux .

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies .

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn .  
Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

## Fiche cookeo Gnocchis tomate



# Fiche cookeo Gnocchis tomate



## Gnocchis tomate



### Ingrédients pour 5 personnes

750 g de gnocchis

1 cube de bouillon de bœuf

1 boîte de tomates concassées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

300 ml d'eau

### Préparation

Ajoutez dans la cuve les gnocchis, les tomates concassées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez une minute .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche .

Servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

---

# Fiche cookeo poulet entier herbes de Provence



# Fiche cookeo poulet entier herbes de Provence 330 CAL 6 PP 12 SP



## Poulet entier herbes de Provence



### Ingrédients

1 poulet  
1 cube de bouillon de bœuf  
1 cuillère à soupe de farine  
1 sachet de papillotes Herbes de Provence  
100 ml de vin blanc  
200 ml d'eau  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre

### Préparation

#### Mode dorer

Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).

Salez poivrez selon votre convenance.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, 1 cube de bouillon de bœuf émiétté et le contenu du sachet de papillotes d'herbes de Provence.

Versez ce bouillon dans la cuve

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer, réservez votre poulet, ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi redéposez votre poulet dans la cuve.

Servez chaud



---

# **Fiche cookeo porc au cidre weight watchers**



**Fiche cookeo porc au cidre weight  
watchers. Toujours bon et léger 7  
PP 12 SP**



## Côtes de porc au cidre

### Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
200 ml de cidre  
1 petit verre d'eau  
200 g d'oignons  
45 g de crème fraîche  
Sel, poivre



### Préparation

#### Mode doré

Faites revenir les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

---

**Fiche cookeo carbonnade  
weight watchers**

**Cookeo**  
**Moulinex**

## Carbonade 5 PP



### Mode dorer

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons

Laissez rissoler quelques minutes

Arrêtez le mode « Dorer »

Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,

Mélangez

**Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »**

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes

3 oignons émincés

75 cl de bière brune

1 tranche de pain d'épices

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de beurre à 40%

7 pruneaux

2 feuilles de laurier

1 branche de thym

Sel et poivre

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

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

<http://recettescookeo.net/>

**Fiche cookeo carbonnade weight  
watchers 5 PP 15 SP**

---

**Fiche cookeo choux de  
Bruxelles aux lardons weight**

# watchers

## Fiche cookeo choux de Bruxelles aux lardons weight watchers 3 PP 3 SP

**Cookeo**  
**Moulinex**

### Choux de Bruxelles aux lardons



#### Ingrédients

Choux de Bruxelles surgelés à volonté  
2 oignons émincés  
1 paquet de 75g de lardons allumettes allégés  
1 marmite de fond de veau  
200ml d'eau



#### Préparation

Mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur  
Mettre 200ml d'eau dans la cuve  
Passer le cookeo en mode cuisson sous pression  
7min  
Vider la cuve

#### Passer le cookeo en mode dorer

Faire revenir les oignons et les lardons

Ajouter les choux de Bruxelles

Mettre le fond de veau avec les 200ml d'eau

Repasser le cookeo en mode cuisson sous pression  
3min

A la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps de faire évaporer l'eau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



# Soupe Méditerranéenne fiche cookeo



## Soupe Méditerranéenne fiche cookeo



### Soupe Méditerranéenne

#### **Ingrédients**

500 g de légumes méditerranéen congelés  
1200 ml d'eau  
1 cube de bouillon de bœuf  
Sel  
Poivre  
1 petite boîte de concentré de tomates

#### **Préparation**

Déposez les 500 g de légumes méditerranéens congelés.  
Versez 1200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté  
**Cuisson rapide ou sous pression**  
Programmez 10 mn  
Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de la préparation .  
Ajoutez le concentré de tomates et consommez chaud .



---

# **Fiche cookeo steaks hachés moutarde**



**Fiche cookeo steaks hachés moutarde**



## Steaks hachés moutarde



### Ingrédients pour 4 personnes

**4 steaks hachés**

**100 g d'oignons congelés**

**2 cuillères à soupe de moutarde**

**2 cuillères à soupe de crème fraîche**

**1 cube de bouillon de bœuf**

**200 ml d'eau**

**Sel**

**Poivre**

**1 verre de vin blanc**

**Huile d'olive**

**2 cuillères à café de maizena**

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

### Préparation

#### Mode dorer

Faites dorer les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive

Ajoutez les steaks hachés .

Versez le vin blanc et le bouillon

composé de 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

**Programmez 3 mn**

Repassez en mode dorer pour épaissir la sauce avec 2 cuillères à café de

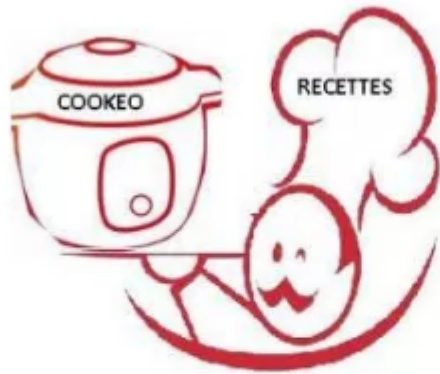
**maizena**

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

<http://recettescookeo.net/>

---

**1200 recettes cookeo le pdf gratuit**



**1200**

## **RECETTES COOKEO**

**Et bien voilà le PDF des 1100 recettes évolue et devient 1200 recettes cookeo .Des fiches de recettes cookeo écrites par différents auteurs et certaines par moi même**

**Pour télécharger [CLIQUEZ ICI](#)  
[OU SUR L'IMAGE](#)**



■