

100 recettes beaux jours
cookeo l'ebook

100 RECETTES ROBOT CUISEUR BEAUX JOURS



JP ROUSSEAU

100 recettes beaux jours cookeo l'ebook

Vous pouvez retrouver cet ebook sur Amazon . Cet ebook regroupe 100 recettes cookeo pour les beaux jours . Il s'agit d'une sélection de recettes publiées sur mes blogs . Vous pouvez les retrouver et les consulter gratuitement sur mes blogs .

Par contre l'ebook publié sur Amazon est payant .

Vous trouverez dans cet ebook des recettes :

Entrées : Salades, taboulés flans, terrines

Plats : couscous paëlla, merguez, saucisses etc...

Légumes pour accompagnement (grillades ou plancha par exemple) : ratatouilles, gratins

Desserts : confitures et compotes principalement mais bien d'autres comme des Iles flottantes

Vous pouvez consulter le sommaire en suivant [ICI](#) OU SUR LES IMAGES

Pour plus d'informations ou commander cliquez [ICI](#) OU SUR LES IMAGES

**100 RECETTES
ROBOT CUISEUR
BEAUX JOURS**



JP ROUSSEAU

100 recettes au robot cuiseur beaux jours

de JEAN PHILIPPE ROUSSEAU | Vendu par : Amazon Media EU S.à r.l.

Format Kindle

2,99€

150 recettes light au robot-cuiseur cookeo : le livre



150 recettes light au robot-cuiseur cookeo : le livre

150 recettes légères à faire en un tour de main avec votre Cookeo !

LA NOTE DE L'AUTEUR

Ça y est, vous avez craqué : votre robot-cuiseur a pris place dans votre cuisine ! Et vous comptez bien le mettre à profit pour vous simplifier la vie ! Prêt à l'emploi, il

n'attend plus que vous et votre inspiration...

Lancez-vous ! Après vous avoir expliqué comment utiliser votre Cookeo, Marie Rossignol vous livre ses meilleures recettes light, toutes plus faciles à réaliser les unes que les autres : salade croquante de légumes verts, nouilles soba aux champignons, soupe d'hiver au sarrasin, flan de courgettes, artichauts braisés aux thym, mijoté de Lotte aux poivrons, soupe de fraises... Voici plus de 150 idées pour cuisiner au quotidien tout en soignant sa ligne et sa santé.

Vive la cuisine légère et inratable : le plus compliqué sera désormais de choisir parmi toutes ces recettes !

POUR PLUS D'INFOS CLIQUEZ SUR LES IMAGES OU COMMANDER

Légumes

CLAFOUTIS AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 26 MIN

1 œuf
50 g de fécule de maïs
25 cl de lait écrémé
2 cuil. à soupe de ricotta
1 poivron
1 courgette
8 tomates cerise
1 cuil. à café d'huile d'olive
sel, poivre

Dans un saladier, mélangez l'œuf, la fécule, le lait et la ricotta. Versez l'appareil à clafoutis dans quatre ramequins.

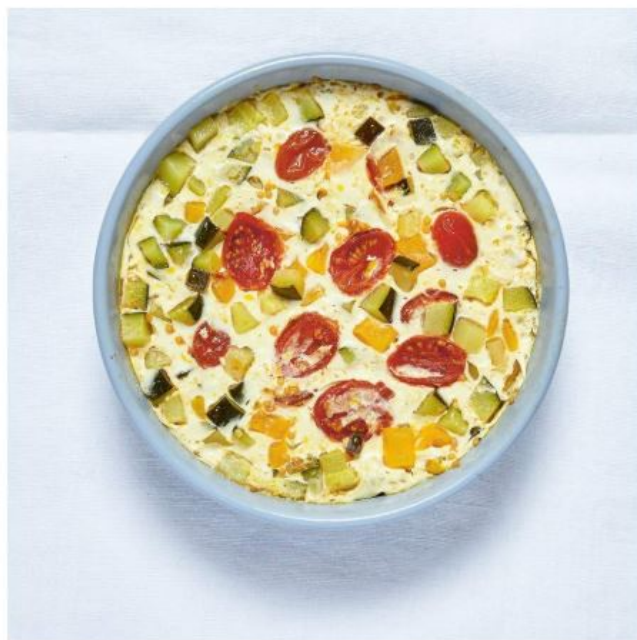
Lavez et coupez en petits morceaux le poivron et la courgette. Coupez les tomates cerise en deux.

Versez l'huile au fond de la cuve du robot et faites cuire les légumes 1-2 MIN en mode **DORER**. Salez, poivrez. Répartissez les légumes dans des ramequins ou un moule à charlotte. Couvrez-les d'un film alimentaire puis placez-les dans le **PANIER VAPEUR**.

Versez 20 cl d'eau au fond de la cuve, déposez le panier dans le robot, puis lancez la **CUISSON SOUS PRESSION** pour 24 MIN.

ASTUCE

Accompagnez ces petits clafoutis d'une salade de mâche ou encore d'une papillote de poisson blanc.



Entrées

SALADE DE THON ROUGE MARINÉ AU COMBAVA

4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • MARINADE 1 H • CUISSON 4 MIN

600 g de thon rouge
150 g de pousses
d'épinards
quelques graines
germées

Pour la marinade

½ poivron rouge
1 cm de racine de
gingembre
1 gousse d'ail
1 combava bio
1 cuil. à soupe de sauce
soja
1 cuil. à café de vinaigre
de riz
1 cuil. à soupe de jus de
citron
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Pelez et hachez le gingembre et la gousse d'ail. Coupez le poivron en petits dés. Râpez le zeste du combava. Coupez le thon rouge en dés.

Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le vinaigre, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le gingembre, les zestes du combava, les dés de poivron et mélangez bien. Intégrez le thon et laissez mariner 1 h au réfrigérateur.

Faites chauffer le robot en mode **DORER** et versez dans la cuve le thon et sa marinade. Faites revenir **2 MIN**, puis prolongez la cuisson en mode **CUISSON SOUS PRESSION** pendant **2 MIN**.

Répartissez les pousses d'épinards dans les assiettes, puis déposez dessus quelques dés de thon rouge mariné. Saupoudrez de graines germées.



Livre recettes mini budget avec cookeo



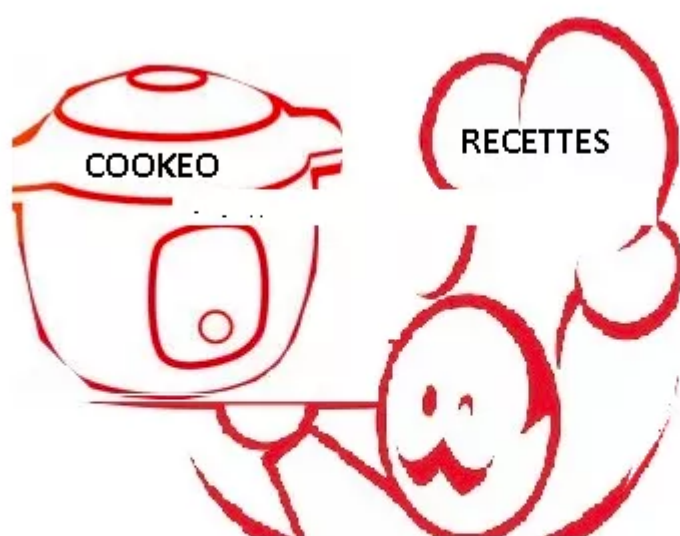
Livre recettes mini budget avec cookeo

Un livre de 75 recettes avec des plats complets à petits prix :

Cake au poivron et au chèvre, tajine de poulet aux olives et au citron, risotto aux épinards, potiron et parmesan ou encore cheesecake à la vanille

Pour en savoir plus cliquez sur l'image ou [ICI](#)

400 recettes et astuces cookeo publiées sur ma page facebook



**400 recettes cookeo partagées ou publiées
sur COOKEO RECETTES**

**400 recettes et astuces cookeo
publiées sur ma page facebook
Cookeo recettes**

Voici un récapitulatif en format PDF gratuit des recettes et astuces cookeo publiées sur ma page Facebook. Il y en a beaucoup d'autres. Je vais faire la mise à jour petit à petit pour que vous puissiez trouver facilement les recettes. Il vous suffit de cliquer sur l'image ou [ICI](#) pour télécharger le PDF gratuit.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Mangez sain mangez bien avec Cookeo le livre



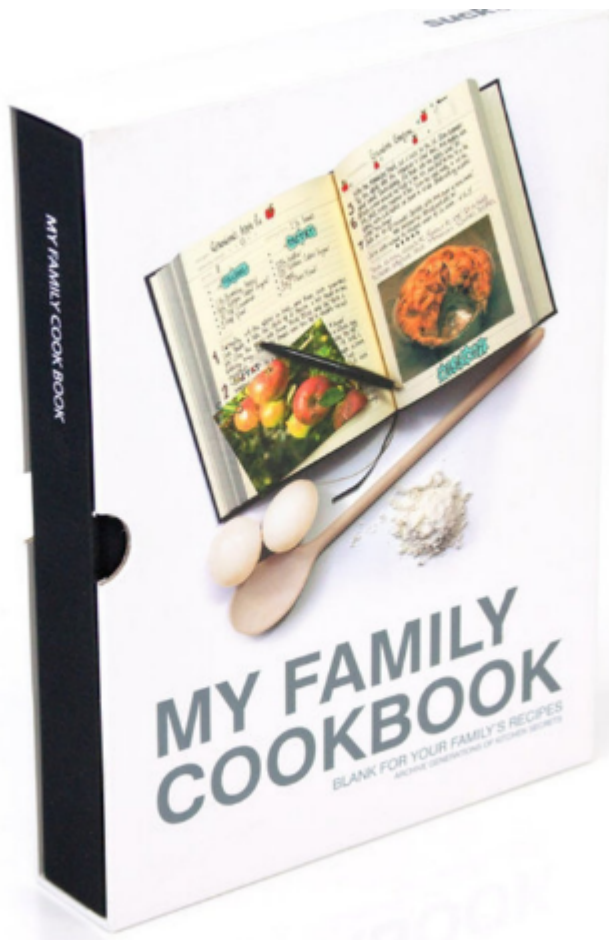
Mangez sain mangez bien avec Cookeo le livre

Présentation de l'éditeur

Vous lui confiez les ingrédients et il vous concocte de délicieux petits plats. Un cuisinier personnel ? Non, juste votre Cookeo ! 75 recettes spécialement conçues pour votre meilleur allié en cuisine. Tajine de poulet et butternut, chili végétarien, saumon au quinoa... avec votre Cookeo c'est maintenant facile de bien manger tous les jours !

Pour plus d'informations ou acheter c'est ICI ou en cliquant sur l'image

Créer votre propre livre de recettes cookeo



Créer votre propre livre de recettes cookeo

- Créez votre propre livre de recettes
- Pages modèles avec de l'espace pour plus de 80 recettes
- Comprend une introduction avec des guides et des conseils de cuisine utiles
- Couverture tissu et pages en papier 140 gsm de haute qualité
- Taille 16 x 22 x 3cm

POUR EN SAVOIR PLUS CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE

Le livre de cuisine My Family Cookbook est idéal pour consigner vos recettes préférées. Pour archiver des générations de secrets de

cuisine et garder vos meilleures recettes dans la famille ! Chaque double page présente un modèle avec beaucoup d'espace pour inscrire les ingrédients, la méthode, des critiques étoilées et ajouter une photo de votre chef-d'œuvre.

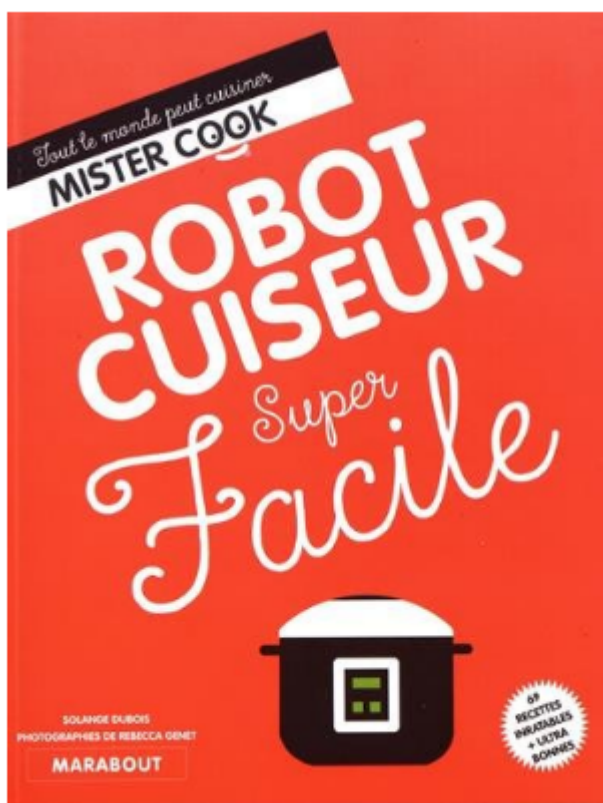
Il y a la place pour plus de 80 recettes dans ce beau livre, avec une introduction qui comprend un guide de cuisson utile, des conseils essentiels et une table de conversion très pratique.

Le livre de cuisine My Family Cookbook est un beau cadeau pour tous ceux qui aiment ou qui veulent apprendre à cuisiner. Remplissez-le des plats préférés de la famille quand vos enfants quittent le nid ou laissez-le vierge pour les gourmets qui veulent créer leurs propres recettes secrètes !

Couverture en tissu, pages en papier recyclé 140 gsm. Également disponible en rouge.

POUR EN SAVOIR PLUS CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE

Super Facile Cookeo le livre des idées pour votre cookeo



Super Facile Cookeo le livre

Voici un livre dont je m'inspire pour réaliser des recettes au cookeo.

Présentation de l'éditeur

Le livre de recettes super faciles à mitonner avec son Cookeo de Moulinex. Le Cookeo est un robot chauffant programmable qui fait à la fois des cuissons lentes, des cuissons sous pression, des démarrages de cuisson en saisissant. Des recettes de soupes type minestrone, des plats de viande, des légumes, des plats complets de céréales, pour un quotidien facilité. Points forts : 69 recettes rapides et ultra simples : temps de préparation réduit, explications courtes, 6 ingrédients maximum un seul ustensile le Cookeo un répertoire de recettes complémentaires du livret fabricant une marque forte Moulinex

Pour plus d'informations ou acheter c'est ICI ou en cliquant sur l'image

Wok de bœuf & roquette 40

Hachis indien..... 41

Porc aux pruneaux 42

Grenadins aux légumes 43

Steak poivre & champignons..... 44

Tomates farcies 45

Poulet à l'ananas 46

Tortillas au poulet 47

Aiguillettes sauce poulette 48

Poulet aux 40 gousses d'ail 49

Dinde crème au curry 50

PÂTES

Tagliatelles enrubannées 51

Farfalles à la sicilienne 52

Capellinis petits légumes 53

Lasagnes courgettes-chèvre 54

Spaghettis carbonara 55

Gnocchis à la tomate 56

PETITS PLATS

Couscous légumes & harissa 57

Frites légères 58

Cocotte de pommes de terre 59

Chou-fleur & bacon 60

Petits flans de légumes 61

DESSERTS

Pomme fruit vapeur 62

Fraises au gingembre 63

Poires thé & yaourt 64

Gâteau de rhubarbe 65

Cœur fondant chocolat 66

Cupcakes à la ricotta 67

Soupe de fruits Earl Grey 68

Pain perdu 69

Sommaire

ENTRÉES

Feuilletés légers	1
Croquettes au boulgour	2
Taboulé chou-fleur-menthe	3
Salade courgettes & feta	4
Salade à l'italienne	5
Figues rôties & jambon	6
Grosses crevettes marinées	7
Méchouia de thon	8
Tartare de saumon crémeux	9
Verrines aubergine-jambon	10
Tarte épinard-fromage	11
Tarte à l'oignon	12
Tarte potimarron	13
Pizzettes œuf-jambon	14

SOUPES

Crème brocoli & saumon	15
Velouté chou-fleur	16
Velouté champignons	17
Soupe rouge & croûtons	18
Gaspacho	19
Soupe petits pois-menthe	20

Soupe carotte-coriandre	
Velouté fève-coco	
Crème panais-poires	
Crème poireaux-petits pois	
Soupe courgette-menthe	

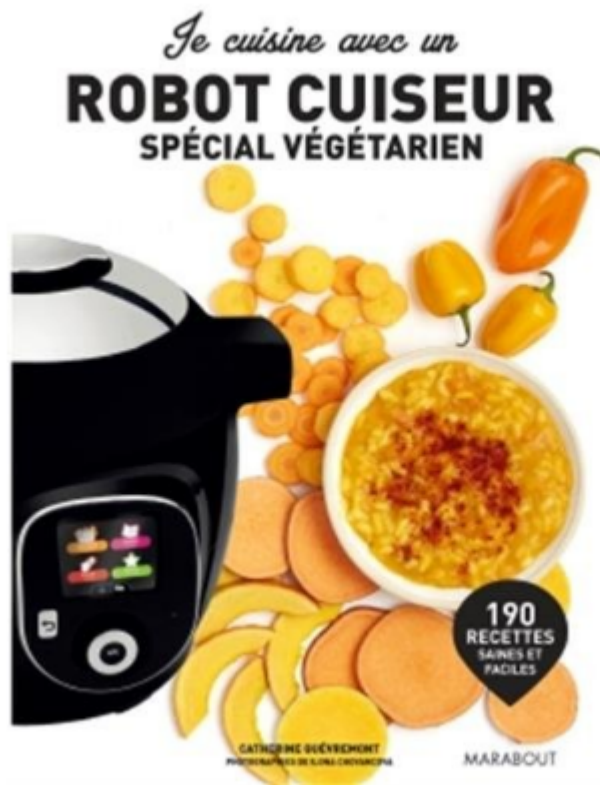
POISSONS

Saumon aux amandes	
Spaghettis aux crevettes	
Saint-jacques & passion	
Lasagnes au poisson	
Sole au citron	
Dorade en croûte de sel	
Saint-jacques au poireau	
Saumon au sel rose	
Flan au saumon florentine	
Bolognaise de saumon	
Calamars tomates cerise	
Coquillages ail-pistache	

VIANDE

Papillote d'agneau	
Côte de veau en papillote	

**Je cuisine avec un robot
cuiseur spécial végétarien**



Je cuisine avec un robot cuiseur spécial végétarien le livre

« 200 recettes

Le robot cuiseur permet de nombreux modes de cuisson : rissoler, sous pression, vapeur, basse température, mijoteur.

Grâce à lui, plus aucune recette n'aura de secret : vous pouvez tout cuisiner.

Le livre de recettes indispensables pour optimiser l'achat d'un robot cuiseur»

Pour plus d'informations ou acheter c'est [ICI](#) ou en cliquant sur l'image

90 recettes cookeo Super facile le livre



90 recettes cookeo Super facile le livre

Vous trouverez dans ce livre 90 recettes au cookeo proposées par Céline de Cérou .Des recettes simples et faciles à réaliser .

Dans ce livre illustré avec des images vous trouverez les grands

classiques de la cuisine comme la blanquette de veau, le petit salé aux lentilles etc...

Côté soupe : bisque de crevettes, soupe paysanne et d'autres encore.

Pour les parents vous aurez aussi le choix avec de la bolognaise, des gnocchis et bien d'autres surprises.

Des desserts bien sûr ainsi que des recettes du monde comme le chili, le goulash sont présents dans cet ouvrage .

Pour en savoir plus Cliquez sur l'image ou [ICI](#)

Idée cadeau pour Noël : Livre cuisiner au Robot cuiseur (cookeo)



Idée cadeau pour Noël : Livre cuisiner au Robot cuiseur (cookeo)

En manque d'idées pour un cadeau alors pas d'hésitation offrez ce livre de recettes qui est sorti récemment .

140 recettes gourmandes pour vous simplifier le quotidien. Vous manquez de temps, mais ne voulez pas manger de plats préparés ? Sortez votre robot cuiseur cookeo ! Classiques simplifiés, recettes d'ailleurs, plats végétariens, recettes vapeur santé et desserts... Préparez vos ingrédients, sélectionnez le bon mode de cuisson et... c'est tout. Plus besoin de rester en cuisine, votre robot surveille la cuisson !

Pour plus de détails **CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE**