# Recette cookeo crevettes coriandre



Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais en été des envies de poissons et de crustacés sont très présentes dans ma cuisine plus qu'en hiver. Alors je vous propose cette recette cookeo crevettes coriandre de l'application mon cookeo.

Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche

100 ml de lait de coco

5 cl de fumet de poisson

1 cuillère à café de purée de coriandre

1/2 jus de citron vert
Piment de Cayenne
Sel et poivre

#### **Préparation**

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.

Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.

Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 1 mn

Servez chaud



#### Crevettes coriandre



#### Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche
100 ml de lait de coco
5 cl de fumet de poisson
1 cuillère à café de purée de coriandre
1/2 jus de citron vert
Piment de Cayenne
Sel et poivre



#### Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.

Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert. Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 1 mn Servez chaud

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

http://recettescookeo.net/

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



## Vidéos cookeo risotto de lotte



Vidéos cookeo risotto de lotte



# Recette cookeo filets de poisson au curry



Recette cookeo filets de poisson au curry

Voici une recette comme je les aime , facile à faire, rapide à réaliser, peu onéreuse et enfin légère .

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de poisson
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de curry
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

Quelques brins de persil

#### **Préparation**

#### Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson , les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boite de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .

Versez le lait de coco , saupoudrez de curry.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

#### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud



#### Filets de poisson au curry



#### Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boite de tomates pelées

Quelques brins de persil

#### Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson, les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boite de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve .

Versez le lait de coco , saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn Servez chaud

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

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

http://recettescookeo.net/



# Recette cookeo maquereaux miso



Voici une recette cookeo maquereaux miso de l'application mon cookeo . Le miso est un condiment japonais à base de soja au goût salé.

#### Ingrédients pour 4 personnes.

- 4 maquereaux entiers coupés en deux
- ½ cuillère à soupe de poudre de gingembre
- 3 cuillères à soupe de sucre semoule
- 4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké
- 4 cuillères à soupe de pâte de miso
- 300 ml d'eau

#### **Préparation**

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre.

Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2 .

#### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud



#### **Maquereaux Miso**



#### Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux ½ cuillère à soupe de poudre de gingembre 3 cuillères à soupe de sucre semoule 4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké 4 cuillères à soupe de pâte de miso 300 ml d'eau

Sel et poivre



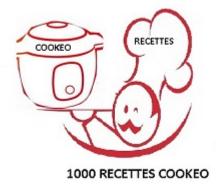
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

#### Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre,le sucre semoule,le blanc ou le saké,la pâte de miso,le sel et le poivre. Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression Programmez 4 mn Servez chaud

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



## Recette cookeo risotto dés de lotte



## Recette cookeo risotto dés de lotte

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates 240 g de riz 250 g de dés de lotte 1 cube de bouillon de bœuf 1 petit verre de vin blanc Concentré de tomates 100 g d'oignons congelés 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 200 g de poivrons congelés 200 g de champignons de Paris congelés Curry 200 ml d'eau

Sel

Poivre

#### **Préparation**

#### Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.



#### Risotto de dés de lotte



#### Calories 180 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes 2 tomates 240 g de riz 250 g de dés de lotte 1 cube de bouillon de bœuf 1 petit verre de vin blanc Concentré de tomates 100 g d'oignons congelés 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 200 g de poivrons congelés 200 g de champignons de Paris congelés Curry

200 ml d'eau

Sel

Poivre

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

#### Préparation Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

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

http://recettescookeo.net/



## Steaks de porc au vin blanc weight watchers et au cookeo



#### Steaks de porc au vin blanc



#### Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc

125 ml de vin blanc

200 g de carottes congelées

40 g d'oignons

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

Sel, poivre

Huile d'olive

60 g de crème fraîche

150 ml d'eau.

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

#### Préparation Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika. Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide
Programmez 8 mn de cuisson rapide .
En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche.
Servez chaud.

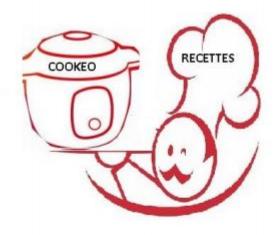
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

## Steaks de porc au vin blanc weight watchers la fiche

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.







## **1000 RECETTES COOKEO**

# Recette cookeo poulet ananas maïs



## Recette cookeo poulet ananas maïs

Ingrédients pour 4 personnes.

```
150 g de lanières de poivron
1 cube de bouillon de bœuf
```

400 g de poulet, en gros cubes

150 g d'ananas, en gros dés 200 ml d'eau 80 g de grains de mais, en boîte 150 g de haricots rouges, en boîte 100 g d'oignons congelés 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

#### Préparation

#### Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le mais..

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

#### Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn

Servez chaud



#### Poulet ananas maïs



Préparation 10 mn

Cuisson 15 mn

**Propoints** 6

Calories 268

#### Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de poulet, en gros cubes 150 g de lanières de poi∨ron 1 cube de bouillon de bœuf 150 g d'ananas, en gros dés 200 ml d'eau 80 g de grains de mais, en boîte 150 g de haricots rouges, en boîte 100 g d'oignons congelés 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

#### Préparation Mode dorer

Faites dorer dans l'huile d'olive les oignons et les morceaux de poulet. Puis ajoutez les lanières de poivrons, l'ananas en morceaux, les haricots rouges et le mais...

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté ;

Salez et poivrez.

#### Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 15 mn Servez chaud



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

appli mon cookeo

http://recettescookeo.net/

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



1000 RECETTES COOKEO

## Recette cookeo purée de pommes de terre au Saint Agur



## Recette cookeo purée de pommes de terre au Saint Agur

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux

Sel

Poivre

250 ml de lait

1 cube de bouillon de bœuf

15 g de Saint Agur

2 cuillères à soupe de crème fraîche

#### **Préparation**

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .

Salez et poivrez.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf .

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Mixez l'ensemble de la préparation

Ajoutez le Saint Agur et la crème fraîche

Servez chaud



Purée de pommes de terre au Saint Agur



#### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre coupées en morceaux

Sel

Poivre

250 ml de lait

1 cube de bouillon de bœuf

15 g de Saint Agur

2 cuillères à soupe de crème fraîche



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

#### Préparation

Ajoutez les pommes de terre et le lait dans la cuve .

Salez et poivrez.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Mixez l'ensemble de la préparation

Ajoutez le Saint Agur et la crème

fraîche

Servez chaud

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

## Recette cookeo spaghettis bourguignonne : la fiche gratuite



#### Spaghettis bourguignonne



#### Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates Sel

#### Poivre

300 g de viande à bourguignon 200 g de carottes congelées 200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés 1 verre de vin rouge 300 ml d'eau Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf



#### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux de viande.

Ajoutez les carottes et les champignons de Paris. Versez le verre de vin rouge et un bouillon (200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf) Poivrez. Ajoutez une cuillère café de concentré de tomates.

#### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Faites cuire dans un premier 10 mn, la viande, les carottes, les oignons, les champignons.

Ouvrez votre cookeo quand les 10 mn sont terminées puis ajoutez les spaghettis coupées en 2 avec 100 ml d'eau.

Programmez à nouveau le cookeo pour 5 minutes de cuisson rapide.( temps de cuisson des spaghettis indiqué sur le paquet divisé par 2)

Servez chaud.

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

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

Recette cookeo spaghettis bourguignonne : la fiche gratuite.Vous pouvez imprimez cette fiche ou créer un PDF en cliquant en haut à droite de cet article.

# 10 recettes cookeo de coquillettes

Voici dans cet article 10 recettes cookeo de coquillettes. Pour accèder aux recettes cliquez sur le titre de la recette ou sur l'image.

## Coquillettes au Boursin



## Coquillettes sauce poireaux



## Sauté de porc coquillettes à la moutarde



## Coquillettes au poulet express



Boulettes de boeuf et coquillettes

## aux poivrons



## Coquillettes aux médaillons de saumon



## Recette cookeo : coquillettes à la vache qui rit



## Coquillettes aux boulettes de boeuf



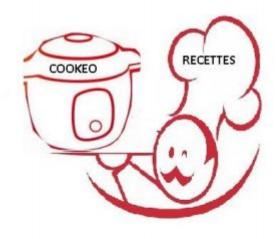
## Mincerettes et coquillettes



spelautomaten

## Coquillettes au Saint Agur





### **1000 RECETTES COOKEO**

# Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux



#### Filets saumon aux poireaux





Préparation 5 mn

Cuisson 15 mn

Propoints 5 Calories 250

#### 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

7 PP Préparation

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.

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

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

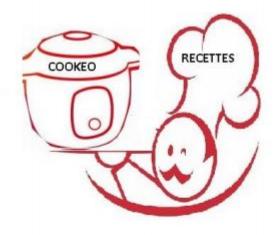
Voici une Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux. Cette recette présente 250 calories et 5 propoints 7 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO ICI



### **1000 RECETTES COOKEO**

# Recette cookeo diététique encornets à la tomate



#### Encomets à la tomate et aux poivrons





Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 5 Calories 230 5 SP

#### Ingrédients pour 4 personnes

800g d'encomets congelés 600 g de poivrons congelés 250 ml de vin blanc 4 cuillères à café de concentré de tomates Sel Poivre

Ail en morceaux congelé

Préparation

Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encomets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé .Mélangez et versez 4 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.

Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn)
Servez chaud

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

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

Voici une Recette cookeo diététique encornets à la tomate. Cette recette présente 230 calories et 5 propoints ET 5 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

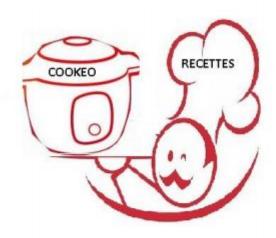
Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à

## droite de l'article.





#### 1000 RECETTES COOKEO ICI



## **1000 RECETTES COOKEO**

## Recette cookeo gâteau au yaourt



## Recette cookeo gâteau au yaourt

#### **Ingrédients**

1 pot de yaourt

3 pots de farine

2 œufs

2 cuillères à café d'arome vanille

1 pot de crème fraîche

1 pot de sucre

1 sachet de levure chimique

300 ml d'eau

Film alimentaire

#### Préparation de cette recette cooke gâteau au yaourt

Dans un saladier ajoutez le yaourt, la crème fraîche, le sucre, la farine, les œufs, le sachet de levure et les 2 cuillères à café d'arôme vanille. Beurrez le moule

Versez la préparation dans le moule. Filmez le moule.

Verse 300 ml d'eau dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

#### Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez au minimum 30 mn

Pour la cuisson les avis sont partagés dans la famille . Certains pensent que le gâteau n'est pas assez cuit d'autres pensent le contraire, je vous laisse juge.



#### Gâteau au yaourt



#### Ingrédients

1 pot de yaourt 3 pots de farine

2 œufs

2 cuillères à café d'arome vanille

1 pot de crème fraîche

1 pot de sucre

1 sachet de levure chimique

300 ml d'eau

Film alimentaire

Moule 18 cms

#### Préparation

Dans un saladier ajoutez le yaourt, la crème fraîche, le sucre, la farine, les œufs, le sachet de levure et les 2 cuillères à café d'arôme vanille. Beurrez le moule Versez la préparation dans le moule. Filmez le moule. Verse 300 ml d'eau dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez au minimum 30 mn



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

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

# Recette cookeo diététique moules marinières



Ingrédients pour 4 personnes

Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières

600 g de moules décortiquées congelées Recettesucoo keotio di tété til que Worl @ Jin bland @ pour les temps de cuisson. Versez les Persil congelé moudies commerinière serédients de state e : les es cette

les morceaux d'oignons ,le vin blanc et recette

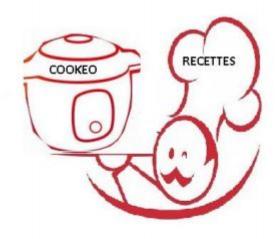
de

Servez chaud votre choix.

Vousepouvez imprimez/aterott/ PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets haut en droite de l'article.







## **1000 RECETTES COOKEO**