

# Salade au cookeo 3 recettes



## Salade au cookeo 3 recettes

Voici une petite sélection de salades pour les beaux jours réalisées à l'aide du cookeo

### Salade macédoine jambon



### Salade composée riz dinde



Salade presque niçoise



---

**Cuisse dinde pommes de terre  
recette cookeo**



# Cuisse dinde pommes de terre recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 cuisse de dinde

1 oignon

1 petit verre de vin blanc

Thym

1 cuillère à soupe de moutarde

Poivre

Sel

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

6 pommes de terre

1 petite boîte de champignons de Paris

1 petite boîte de tomates pelées

### **Préparation**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir la cuisse de dinde.

Faites dorer ensuite les oignons ; Versez le verre de vin blanc et les 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille. Salez et poivrez

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 25 minutes

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et ajoutez les champignons la boîte de tomates pelées et les pommes de terre que vous avez épluchées pendant la cuisson de la cuisse de dinde .

Reprogrammer 15 minutes de cuisson ; Au bout des 15 mn ouvrez votre cookeo et ajoutez la cuillère à soupe de moutarde mélangez et servez chaud.

---

## **Proposez vos recettes Cookeo**



*Vous pouvez proposer une recette ou venir Visitez mes pages et mes blogs*

Sport et vie pratique : des centaines de recettes cookeo <http://sport-et-regime.com/>

Recettes faciles et rapides des recettes cookeo et autres robots <http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Mes pages facebook ou groupes

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

Cookeo weight watchers ou recettes diététiques <https://www.facebook.com/groups/1616650058629814/>

Vous pouvez insérer vos liens de pages, groupes ,blogs etc...  
ET vos recettes seront marquées à votre nom si vous le souhaitez

**Les sujets pour pouvoir proposer un article sont**

▪ **les recettes cookeo**

- recettes diététiques, légères
- les recettes thermomix ou autres robotds

**Que faut-il pour proposer une recette ?**

- une ou 2 images
- un document Word ou open office ou équivalent

**Pour soumettre votre recette contactez moi par cette adresse**

[jpg.rousseau@orange.fr](mailto:jpg.rousseau@orange.fr) ou par le biais des commentaires

---

**Boulettes boeuf Bourguignones  
recette cookeo**



# **Boulettes boeuf Bourguignones recette cookeo**

**285 CALORIES 7 PP 8 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

16 boulettes de bœuf

300 g de carottes

100 g d'oignons

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de champignons de Paris

4 cuillères de Concentré de tomates

Sel

Poivre

Huile d'olive

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.

Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide**

#### **Programmez 5 mn**

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

---

**Escalopes      porc      brocolis**

# recette cookeo



## Escalopes porc brocolis recette cookeo

**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 dorer** 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

---

**Raviolis tomates express**  
**recette cookeo**



# Raviolis tomates express recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

- 2 paquets de raviolis frais
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 verre de vin blanc
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 200 ml d'eau
- 100 g de gruyère râpé

## Préparation

Ajoutez les ingrédients un à un .

En commençant par les raviolis, les tomates concassées .

Versez le vin blanc et l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn.

Saupoudrez de gruyère et servez chaud

---

**Poulet cola cookeo weight  
watchers**

**Poulet cola cookeo weight watchers**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 citrons

150 ml de cola

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de gingembre moulu

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .

Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau

Ajoutez le gingembre et mélangez.

Versez le jus de citron .

Salez et poivrez .

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn . Servez chaud .

---

# **Risotto saumon poireaux** **Recette cookeo**



## **Risotto saumon poireaux Recette** **cookeo**

**Ingrédients pour 5 personnes**

300 g de riz

500 g de dés de saumon

200 g de poireaux frais ou congelés

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petit verre de vin blanc

300 ml d'eau

### **Préparation**

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.

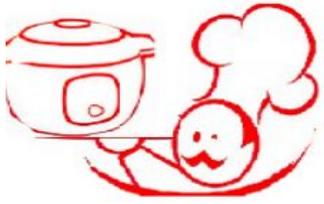
Versez le verre de vin blanc

Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

### **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 la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .



**RecettesCookeo.net**

---

# Coquillettes jambon tomates express Recette cookeo



Coquillettes jambon

tomates

Voici une recette très simple et surtout très rapide à réaliser . Une recette cookeo qui va faire plaisir à toute la famille .

## Ingrédients pour 5 personnes

300 g de coquillettes

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Herbes de Provence

### **Préparation**

Versez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par les coquillettes ,puis les dés de jambon ,les tomates pelées.

Versez un bouillon constitué d'un cube de bouillon de bœuf 200 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance .Saupoudrez d'herbes de Provence

### **Cuisson rapide ou sous pression**

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

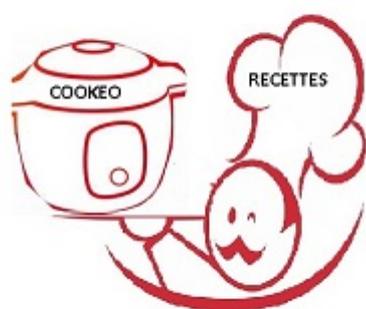
Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

---

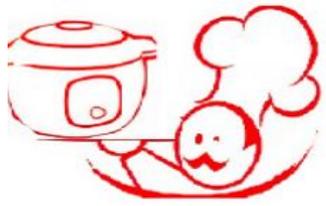
# Vidéo cookeo riz cantonnais



# Vidéo cookeo riz cantonnais



1000 RECETTES COOKEO



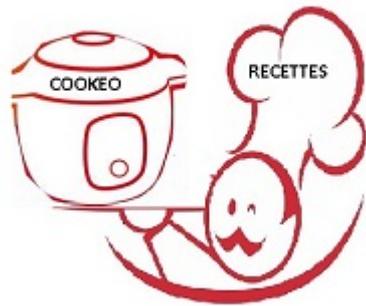
*Recettes***Cookeo**.net

---

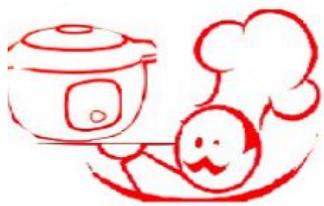
**Vidéo cookeo gâteau au yaourt**



**Vidéo cookeo gâteau au yaourt**



1000 RECETTES COOKEO



*Recettes***Cookeo**.net

---

**Vidéo cookeo coquillettes  
Saint Agur**



**Vidéo cookeo coquillettes Saint  
Agur**

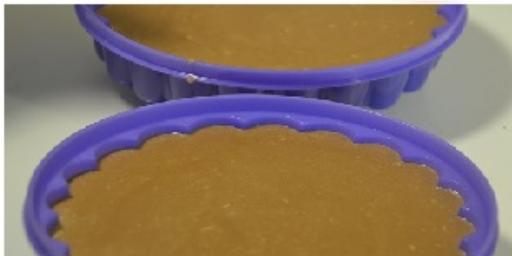
---

**Semoule au chocolat au cookeo  
: la fiche**



### Ingrédients

100 g de semoule spéciale dessert  
1 l de lait  
50 g de sucre en poudre  
1 sachet de sucre vanillé  
40 g de chocolat noir  
2 oeufs



### Préparation

#### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez les carrés de chocolat pour les faire fondre .  
Quand le chocolat est fondu incorporez la semoule .Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé.  
Portez le mélange à ébullition . Ajoutez les 2 oeufs au début de l'ébullition .  
Quand le mélange présente une grosse ébullition et qu'il épaissi arrêter le cookeo et versez dans un saladier ou dans des rammequins.  
Laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.

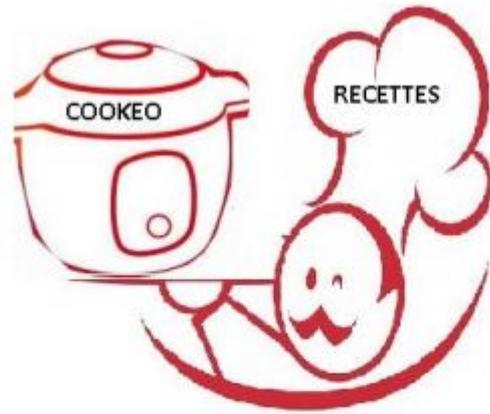
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

## Recette cookeo semoule au chocolat.

**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**

---

**Riz cantonnais une recette  
cookeo : une saveur du monde**

## Riz cantonnais



### Ingrédients pour 6 personnes

360 g de riz (60 g par personne)  
3 œufs (1 pour 2 personnes, 2 pour 4 personnes)  
Petits pois congelés 3 cuillères à soupe  
150 g d'oignons congelés  
3 cuillères à soupe de crevettes congelées cuites  
3 cuillères à soupe de lardons  
1 cuillère à soupe de sauce soja  
3 cuillères à soupe d'huile (sésame de référence)  
500 ml d'eau

### Préparation

#### Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et cassez les œufs. Battez les œufs en brouillade puis réservez-les.

Faites dorer les lardons puis les oignons.

Ajoutez le maïs, les crevettes, le riz.

Versez l'eau et la sauce soja. Salez selon votre convenance. (Pas trop).

#### Cuisson rapide ou sous pression

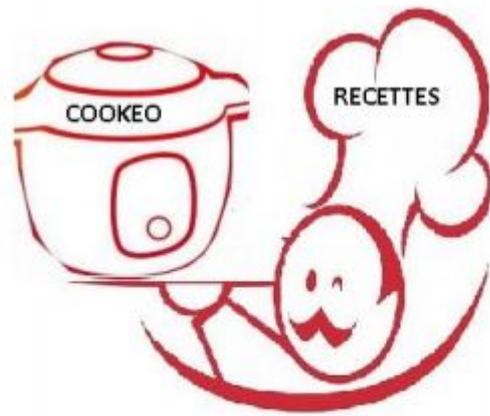
Programmez la moitié du temps indiqué sur le paquet du riz.

Mélangez en fin de cuisson les œufs en brouillade .

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

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

**Voici la fiche de la recette cookeo riz cantonnais, une recette inspirée de la clé USB Moulinex recettes du monde .**



# **1000 RECETTES COOKEO**