

Fiche recette cookeo : Coquillettes sauce poireaux weight watchers

Cookeo
Moulinex

Coquillettes sauce poireaux ww



Ingrédients pour 5 personnes

300 g de poireaux congelés
300 g de coquillettes
100 g d'oignons congelés
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
150 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
poivre



Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux
Ajoutez les coquillettes dans la cuve.
Ajoutez les dés de jambon ,saupoudrez de paprika ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 minutes(le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.

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

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

Découvrez cette **recette** cookeo de coquillettes sauce poireaux weight webcasino watchers. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



**Rôti de porc au cidre weight
watchers au cookeo: la fiche**

**Rôti de porc au cidre weight
watchers**

Cookeo

Moulinex

Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rôti de porc dans le filet (480 gr)
- 2 échalotes
- 6 petites pommes
- 1 petite boîte de champignons de Paris émincés
- 3 cc de margarine végétale à 60 %
- 33 cl de cidre brut
- 1 bouquet garni
- 1 cc de fond de veau
- 3 CS de crème à 5%
- Sel poivre

Mode dorer

Faire dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes .Puis mettre tous les ingrédients

Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes

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

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

Rôti de porc au cidre weight watchers

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rôti de porc dans le filet (480 gr)
- 2 échalotes
- 6 petites pommes
- 1 petite boîte de champignons de Paris émincés
- 3 cc de margarine végétale à 60 %
- 33 cl de cidre brut
- 1 bouquet garni
- 1 cc de fond de veau

3 CS de crème à 5%

Sel poivre

Préparation

Mode dorer

Faites dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes .Puis mettez tous les ingrédients

Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes

Recettes cookeo Sauté de porc coquillettes à la moutarde



Recettes

cookeo Sauté de porc à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de coquillettes

500 g de sauté de porc coupé en morceaux

Huile d'olive

Sel

Poivre

100 g d'oignons congelés

1 petit verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive .

Versez les coquillettes et le verre de vin blanc

Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).

En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

Cookeo
Moulinex

Sauté de porc coquillettes à la moutarde



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de coquillettes
500 g de sauté de porc coupé en morceaux
Huile d'olive
Sel
Poivre
100 g d'oignons congelés
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation **Mode dorer**

Faites revenir les oignons et la viande dans de l'huile d'olive .

Versez les coquillettes et le verre de vin blanc

Versez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf pour recouvrir les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2).

En fin de cuisson ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.



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

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

1000 RECETTES COOKEO ICI

Fiche Recette cookeo : risotto jambon weight watchers

Cookeo
Moulinex

Risotto jambon wwatchers



Ingrédients 4 personnes

240 gr de riz
1 verre de vin blanc
400 gr de dés de jambon
200 gr de champignons de Paris congelés
Sel, poivre
1 cube de bouillon de bœuf



Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).
Servez chaud.

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

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

Découvrez cette recette cookeo de risotto jambon weight watchers. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



Temps de cuisson du veau au cookeo pour réussir vos recettes



Quand on utilise la fonction

ingrédients du cookeo en fonction du poids et de la forme de l'aliment (entier, morceaux etc..) des temps de cuisson sont précisés et la manière de cuire également (avec panier vapeur ou sans). Si vous n'utilisez pas la fonction ingrédients les temps de cuisson préprogrammés vous permettront de vous donner une idée sur la cuisson si vous inventez une recette.

Pour cet article découvrez les temps de cuisson du veau au cookeo

.

ROTI

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 16 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 17mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 18 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 19 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 21 mn

MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn

MORCEAUX /OS

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
500 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
600 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
700 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
800 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
900 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
1 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn

Test mémoire visuelle pour les amateurs de Cookeo



Aujourd'hui
dimanche je me suis dit que vu le
temps qu'il fait il faudrait
trouver une occupation pour lutter
contre la morosité . Alors je vous
ai concocté un test mémoire
visuelle en image sur le thème de
la cuisine . J'espère que cela vous
distraire et en tout cas bonne fin
de week-end.

Pour le test cliquez sur la vidéo

Recettes cookies légères choux fleur crème Dubarry



Cookeo
Moulinex

Crème de chou fleur Dubarry



Préparation 10 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 2

Calories 75

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou fleur

2 cuillères à café d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de Crème fraîche

0%

1 cube de bouillon de bœuf

750 ml d'eau

Sel

Poivre

Cerfeuil ciselé

Il existe de nombreuses recettes qui ont un lien avec l'histoire ; Souvent le nom de la recette était choisi pour une Bataille , un événement particulier. Pour cette recette il s'agit de la Comtesse Dubarry.

non pas d'un événement mais d'un hommage en quelque sorte à une personne et ici pas n'importe laquelle. Il s'agit de la Comtesse Dubarry une courtisane du XVIII^e siècle qui était tout simplement la maîtresse du Roi de France Louis XV; A cette époque c'était donc une

coutume de donner à un plat le nom de la favorite du ROI.

Concernant notre recette il s'agit

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les oignons .

Ajoutez les choux fleur . Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ajoutez les 2 cuillères de crème fraîche à la fin de la cuisson.

Mixez l'insalade pendant 1 minute.

Versez chaud.

**d'un plat léger réalisé avec notre
cookeo . Cete recette présente 75
calories et 2 propoints weight
watchers.**

**Recettes cookeo légères :
voici la crème de brocolis**





Cookeo
Moulinex

Crème de brocolis



Préparation 10 mn

Cuisson 4 mn

Propoints 3

Calories 110

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de Crème fraîche 0 %
150 g de carottes congelées ou fraîche
2 cuillères à café de curry
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

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

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

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Faites dorer les oignons et les carottes quand l'huile est chaude.

Ajoutez les brocolis. Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7mn

Ajoutez les 2 cuillères de crème fraîche à la fin de la cuisson.

Mixez l'ensemble de la préparation.

Servez chaud.

Recettes cookeo légères : crème de brocolis

Voilà le début d'une série de recettes cookeo légères. Des recettes traditionnelles quelques peu modifiées pour les alléger un tantinet sans dénaturer le bon goût. Pour aujourd'hui nous débuterons

par une crème de brocolis .

Recettes cookeo : fausse marmite espagnole weight watchers

Cookeo
Moulinex

Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP



Ingrédients pour 4 personnes

- 8 knacks de poulet
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 100 g d'oignons congelés
- 160 gr de riz
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 400 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- 8 tomates cerise
- Sel, poivre



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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron. Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavés et coupées en 2.

Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.

Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.

Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

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

Fausse marmite espagnole weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

8 knacks de poulet

200 g de lanières de poivron congelées

100 g d'oignons congelés

160 gr de riz

1 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de paprika

400 ml d'eau

1 bouillon cube de volaille

8 tomates cerise

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron.

Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavés et coupés en 2.

Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.

Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.

Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et

divisez par 2)

Servez chaud.

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers



Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

Que vous fassiez attention ou non à votre alimentation cette recette cookeo paëlla allégée weight watchers devrait vous séduire . Cette recette présente 334 calories ou 9 PP pour ceux qui se réfèrent à la méthode weight watchers .En tout cas pour ma part je me suis régalé.

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de poulet

300 g de riz

1 citron

200 g de crevettes cuites congelées

100 g d'oignons congelés

1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor

4 gousses d'ail

4 tomates

250 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de moules décortiquées

300 g de lanières de poivrons congelés

50 g de chorizo

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile 'olive.

Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois , les lanières de poivron, les moules , les tomates coupées en morceaux, le chorizo et le riz .

Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

**One pot pasta poulet paprika
au cookeo**



One pot pasta poulet

Il est vrai que ce genre de recettes séduit le plus grand nombre car effectivement il suffit de mélanger tous les ingrédients et de passer en cuisson rapide ou sous pression . Ce cookeo nous permet de faire ce genre de recettes ,c'est du vite fait bien fait . Et que cela déplaît à certains les plats sont bons . Les puristes pourront toujours dire que rien ne vaut la cuisine traditionnelle. Certainement mais la cuisine traditionnelle est une cuisine où il faut avoir le temps . Pour ma part ma vie est trépidante et le temps de me poser aussi. Alors le cookeo me facilite la vie d'autant plus que je ne vis pas seul ,j'ai 3 merveilleux bambins enfin ils commencent à être grands et une femme merveilleuse qui travaille alors ...Vive le cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

250 g de pennes

4 escalopes de poulet

2 tomates

1 cube de bouillon de bœuf

2 oignons

Huile d'olive

Paprika

Sel, poivre

200 g de courgettes congelées

1 verre de vin blanc

1 poivron rouge

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir le poulet et les oignons coupés en morceaux

Ajoutez le poivron rouge, les morceaux de tomates, les courgettes.

Versez les pennes , le verre de vin blanc.

Recouvrez les ingrédients avec -600 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoute une cuillère à soupe de moutarde .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez de paprika.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson .

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche en fin de cuisson .

Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP



Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP

Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon

180 g de spaghettis

1 cube de bouillon de boeuf

Paprika

200 g d'asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)

200 g de champignons de Paris congelés

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris .

Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients).

Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

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

En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche

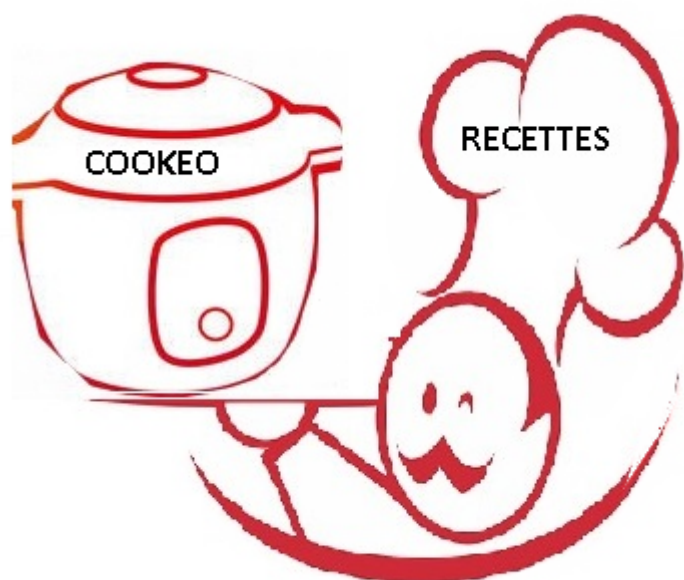
Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

Servez chaud

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION COOKEO RECETTES ICI

13 recettes cookeo boulettes de boeuf le PDF gratuit



13 recettes de boulettes de boeuf au cookeo

Découvrez ces 13 recettes cookeo boulettes de boeuf . Pour télécharger ce PDF **cliquez ICI** ou sur l'image .

J'espère que ce PDF vous permettra de trouver des idées pour cuisiner et vous régaler.

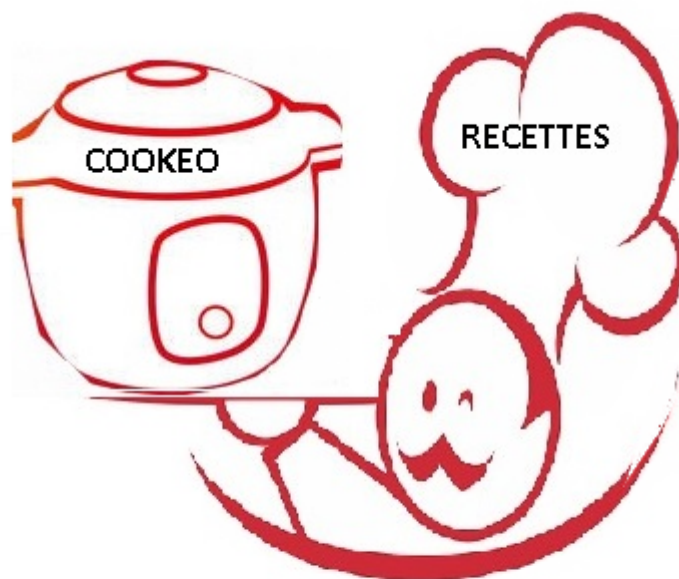
Voici la table des matières :

BOULETTES BOEUF	2
Boulettes basquaise.....	2
Boulettes sauce tomate et carottes	2
Boulettes à la provençale.....	3
Boulettes de boeuf courgettes.....	3
Boulettes de bœuf aux champignons▶▶▶▶▶.....	4
Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons▶▶▶▶▶.....	4
Boulettes de boeuf paprika et riz▶▶▶▶▶.....	5
Boulettes de boeuf marocaine	5
Boulettes de boeuf façon ragoût.....	6
Boulettes pommes de terre tomates.....	6
Boulets à la liégeoise	7
Boulettes sauce tomate et carottes	7
Boulettes sauce tomate	8

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION GRATUITE COOKEO RECETTES

20 recettes cookeo de Boeuf cuisiné le PDF gratuit



20 recettes cookeo de boeuf cuisiné

Découvrez ces 20 recettes cookeo de boeuf cuisiné . Pour télécharger ce PDF **cliquez ICI** ou sur l'image .

J'espère que vous trouverez de quoi vous régaler ou de régalez votre famille et vos amis .

Voici la table des matières :

Boeuf à la catalane	2
Boeuf au caramel	3
Boeuf carottes 1	3
Boeuf braisé à la guinness	4
Boeuf aux olives	5
Boeuf bourguignon revisité	5
Boeuf bourguignon à la moutarde	6
Boeuf bourguignon à ma façon	6
Boeuf bourguignon	7
Boeuf carottes maison	7
Boeuf carottes	8
Boeuf carottes pommes de terre	8
Boeuf riz légumes	9
Boeuf Strogonoff	10
Boeuf tomate au riz	11
Boeuf bourguignon à ma façon	11
Boeuf bourguignon moutarde	12
Boeuf tomate	12
Boeuf mode maison	13
Boeuf moutarde	14
Boeuf moutarde (bourguignon)	14