

Recette cookeo boeuf haché méditerranéen weight watchers



Recette

cookeo boeuf haché méditerranéen
weight watchers 7 PP



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 gr de bœuf haché
- 200 g d'oignons congelés
- 1 aubergine
- 300 de courgettes congelées
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 3 tomates en petits morceaux
- 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de boeuf
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café d'huile d'olive



Préparation :

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les lanières de poivron, les morceaux de courgettes.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf . Salez et poivrez.

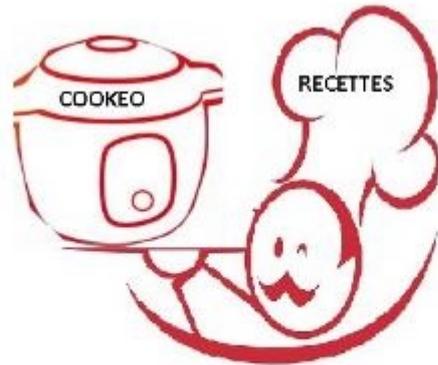
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud.

1100 recettes PDF à télécharger

PDF 1000 RECETTES DEVIENT 1100 RECETTES

NOUVEAU !!!



1100 RECETTES COOKEO

Et bien voilà le PDF des 1000 recettes évoluent et devient 1100 recettes d'autres sont bien sûr encore à venir .Merci à tous ceux qui me suivent et m'encouragent .

L'objectif des 1000 recettes cookeo est atteint. Peut-on encore faire

mieux, certainement mais sera plus difficile.

En tout cas merci encore à tous ceux qui ont créé et rédigé toutes ces recettes. Un nombre de recettes cookeo qui devait vous permettre de trouver des idées repas pour tous les jours mais aussi de vous régaler.

Pour le PDF que vous pouvez télécharger gratuitement le principe reste le même :

- Une table des matières avec liens cliquables
- Les fiches recettes classées par catégories (viandes, poissons, légumes, desserts etc.)
- Parfois des sous catégories (filets mignons, cassoulet, crème)

Enfin tout cela pour une navigation rapide.

Je profite de cet article pour vous informer que j'ai créé mon application Cookeo Recettes pour que vos recherches soient encore plus rapides et pour que vous puissiez utiliser votre téléphone ou votre tablette en cuisine. Cette application va s'améliorer au fil du temps. **Pour l'application c'est ICI**

Par contre seul bémol je crois que les détenteurs d'Iphone ne peuvent la télécharger, je vais essayer de remédier à ce problème.

En attendant merci à toutes et à tous car par votre suivi je reste motivé pour vous proposer une page Face book et un blog qui vous rend la vie plus facile.

POUR TELECHARGER CLIQUEZ ICI OU SUR L 'IMAGE

Recette cookeo vidéo : cuisson du riz avec programmation

Recette cookeo vidéo : cuisson du riz avec programmation

recette cookeo cuisson du riz avec programmation *par jphil3600*



Vidéo cookeo rouelle de porc à la moutarde

Vidéo cookeo rouelle de porc à la moutarde

Rouelle de porc à la moutarde au cookeo *par jphil3600*



Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers



Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers

Calories : 180 4 PP 5 SP

Voici une recette qui va certainement vous ravir. Très rapide et très simple à réaliser .

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de Boursin

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à café d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de maïzena

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le filet mignon avec de l'huile .

Réservez le filet mignon lorsqu'il est doré sur toutes ses faces.

Versez alors l'eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Redéposez le filet mignon dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez le en tranches pendant que vous épaissez la sauce avec 2 cuillères à café de maïzena. Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

548 recettes cookeo de viandes : un PDF à télécharger



548 recettes cookeo de viandes : un PDF à télécharger **EN CLIQUANT ICI OU SUR L'IMAGE**

Sauté de porc tomate : une recette cookeo



Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux

4 tomates

1 cube de bouillon de boeuf

100 d'oignons congelés

1 verre de vin blanc

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Huile d'olive

Sel et poivre

200 ml d'eau

Préparation de ce sauté de porc tomate

Mode dorer

Ajoutez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez le sauté de porc en morceaux .

Ajoutez les tomates ,le verre de vin blanc. Poivrez .Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Versez 200 ml d'eau ,ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 13 mn

En fin de cuisson ajoutez une 3è cuillères à soupe de concentré de tomates . Servez chaud .

Crêpinettes sauce curry: une

recette cookeo



Crépinettes sauce curry

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes

200 g d'oignons congelés

400 g d'émincés de champignons de Paris congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

250 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

Curry

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive . Ajoutez les crépinettes. Laissez dorer 2 mn .

Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.

Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 12 mn

Repassez en mode dorer

Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.

Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .

125 recettes cookeo de poissons : le PDF à télécharger



650 RECETTES COOKEO

125 RECETTES DE POISSON

125 recettes cookeo de poissons

Continuons dans les PDF pratiques , pour aujourd'hui il s'agit d'un récapitulatif de recettes cookeo de poissons,coquillages et crustacés .

Vous y trouverez des recettes que j'ai réalisées mais aussi des recettes écrites et réalisées par des internautes .

Vous pouvez bien sûr télécharger ce PDF de 125 recettes cookeo de poissons en cliquant sur l'image ou [ICI](#).

Pâtes à la crème basilic : une recette cookeo



Pâtes crème basilic la recette

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pâtes

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

150 g de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation de ces pâtes crème basilic

Lavez et ciselez le basilic. Epluchez l'ail et coupez le en morceaux ou hachés le avec un hachoir.

Mode dorer

Faites revenir dans de l'huile d'olive les morceaux d'ail et le basilic ciselé. Réservez l'ensemble de ces ingrédients ;

Versez dans la cuve les pâtes et recouvrez d'eau (minimum 200 ml).

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

Quand la cuisson est terminé ouvrez votre cookeo et ajoutez aux pâtes la crème fraîche et les morceaux d'ail et le basilic ainsi que le parmesan .Mélangez tous les ingrédients.

Servez chaud.

PDF 650 recettes à télécharger **ICI**

70 recettes cookeo en PDF publiées sur sport et vie pratique



Vous trouverez dans cet article un PDF de 70 recettes cookeo réalisé par l'administrateur de sport et vie pratique . L'ensemble des recettes sont simples et rapides à réaliser. Pas besoin d'être un grand cuisinier . On peut réaliser de véritables bonnes recettes avec le cookeo de Moulinex.

Les 70 recettes cookeo sont classées par ordre alphabétique et par catégories

- les viandes
- les poissons
- les légumes
- les desserts
- les soupes
- les sauces

Pour télécharger le PDF cliquez [ICI](#) ou sur l'image .

Vous pouvez aussi télécharger le PDF 650 recettes [en cliquant ICI](#)

Cookeo : temps de cuisson des viandes le PDF gratuit

Voici dans cet article le PDF des temps de cuisson des viandes au cookeo. CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER



Temps de cuisson des poissons , crustacés au cookeo : PDF gratuit

Vous trouverez ici les temps de cuisson des poissons ,coquillages et crustacés, préconisés par le cookeo . Vous pouvez télécharger gratuitement le PDF en cliquant sur l'image . .



Temps de cuisson des légumes au cookeo : le PDF gratuit



TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES AU COOKEO



Vous trouverez ici les temps de cuisson des légumes préconisés par le cookeo . Vous pouvez télécharger gratuitement le PDF en cliquant sur l'image . .

