

# Soupe petits pois dés de jambon cookeo



## Soupe petits pois dés de jambon cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de petits pois congelés

1,2 l d'eau

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon

2 cuillères soupe d'huile d'olive

200 g de dés de jambon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons.

Ajoutez les petits pois.

Versez 1,2 l d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression** programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixez les ingrédients de la cuve.

Ajoutez les dés de jambon et servez chaud.

---

# **Soupe de carottes poulet recette cookeo**



## **Soupe de carottes poulet recette cookeo**

**200 CALORIES 4 PP 2 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de blancs de poulet

750 g de carottes

100 g d'oignons congelés

200 g de pommes de terre

100 g de poireaux congelés

3 tiges de ciboulettes

1l d'eau et un cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de cumin

40 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de cumin

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez le poulet en morceaux

Passez sous l'eau la ciboulette et ciselez la .

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles

Epluchez les pommes de terre. Passez les sous l'eau puis coupez les en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet .

Ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 3 mn et faites les dorer.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre et les rondelles de carottes dans la cuve .

Ajoutez les rondelles de poireaux .

Saupoudrez avec le cumin.

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les morceaux de poulet .

Mixez le reste de la préparation

Ajoutez la crème fraîche .

Servez la soupe dans des bols . Ajoutez les morceaux de poulet

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Soupe tomates pommes recette cookeo



## Soupe tomates pommes recette cookeo

**130 CALORIES 3 PP 2 SP**

En ce qui me concerne je suis fan des soupes à la tomate. Mais de là à l'associer avec de la pomme je ne pensais pas que cela allait me surprendre agréablement . Oui j'ai aimé cette soupe de tomates aux pommes . J'espère que vous aimerez aussi.

### **Ingrédients pour 6 personnes**

2 grosses boites de tomates pelées

Le jus d'un demi citron

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de sucre semoule

2 pommes

500 ml d'eau

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les pommes en morceaux . Déposez les dans un bol .

Pressez le jus d'un demi citron et versez le sur les morceaux de pommes .

Pelez et coupez l'oignon en morceaux .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons 2 à 3 mn.

Ajoutez les tomates pelées.

Versez 500 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez la cuillère de sucre .Mélangez.

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

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de la préparation.

Servez aussitôt dans des bols ou des assiettes à soupe .

Parsemez de morceaux de pommes .

Et consommez chaud.

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

**Soupe carottes pommes de**



# terre poireaux recette cookeo



## Soupe carottes pommes de terre poireaux recette cookeo

135 CALORIES 3 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes

200 g de pommes de terre

200 g de poireaux

1 litre et demi d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

1 oignon

Sel et poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de : un litre et demi d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

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

Programmez 8 minutes

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.

Salez et poivrez selon votre convenance

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**

---

# Soupe pommes de terre carottes cookeo



## Soupe pommes de terre carottes cookeo

185 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

750 grammes de carottes/250 g de pommes de terre /1 litre et demi d'eau/1 cube de bouillon de boeuf/1 oignon /Sel et poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude

Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de un litre et demi d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

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

Programmez 10 minutes

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée .

Salez et poivrez selon votre convenance

---

# Soupe tomates pommes de terre cookeo



## Soupe tomates pommes de terre cookeo

120 CALORIES    2 PP    3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

3 tomates

4 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

1 l d'eau

1 oignon

Huile d'olive

1 cuillère à café d'ail

1 demi-cuillère à café de céleri en poudre

Concentré de tomates

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les morceaux d'oignons dans la cuve avec l'huile d'olive

Ajoutez au bout de une minute les morceaux de tomates et l'ail .

Ajoutez ensuite les morceaux de pommes de terre

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Poivrez , ajoutez la demi cuillère de céleri

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

Programmez 14 mn

Mixer la préparation puis ajoutez du concentré de tomates

Servez chaud

---

# **Fiche cookeo soupe de poissons**



**Fiche cookeo soupe de poissons 180  
CALORIES 4 PP 3 SP**



## Soupe de poissons



180 CALORIES 4 PP 3 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de dés de cabillaud  
250 g de dés de lotte ou 500 g de poissons blancs  
200 g de poireaux  
2 oignons coupés en morceaux  
Huile d'olive  
2 tomates coupées en morceaux  
1 l d'eau  
2 cubes de bouillon de bœuf  
1 cuillère à café de thym  
1 cuillère à café de céleri  
Mélange 5 baies

### Préparation

#### Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons puis les poireaux .

Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri .

Saupoudrez de mélange 5 baies.

Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émiettés.

Ajoutez le poisson .

#### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn préparation .

Mixez l'ensemble et servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

---

# Soupe de poissons Recette cookeo





## **Soupe de poissons Recette cookeo**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de dés de cabillaud

250 g de dés de lotte ou 500 g de poissons blancs

200 g de poireaux

2 oignons coupés en morceaux

Huile d'olive

2 tomates coupées en morceaux

1 l d'eau

2 cubes de bouillon de bœuf

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de céleri

Mélange 5 baies

### **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons puis les poireaux .

Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri .

Saupoudrez de mélange 5 baies.

Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émiettés.

Ajoutez le poisson .

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

Programmez 12 mn préparation .

Mixez l'ensemble et servez chaud

[sport-et-regime.com](http://sport-et-regime.com)

---

# **Soupe Méditerranéenne Recette cookeo**



## **Ingrédients**

500 g de légumes méditerranéens congelés

1200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

1 petite boîte de concentré de tomates

## **Préparation**

Déposez les 500 g de légumes méditerranéens congelés dans la cuve.

Versez 1200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de la préparation .

Ajoutez le concentré de tomates et consommez chaud .

