150 RECETTES REGIME MINCEUR AU COOKEO

COOKEO REC

0 à 200 calories 7
Asperges Au fromage blanc 90 CALORIES 2 PP 2 SP 7
Aubergines à la tomate 90 CAL 2 PP 3 SP 8
Aiguillettes poulet légumes 205 CALORIES 4 PP 1 SP 9
Blanquette 200 calories 4 PP 5 SP 10
Blanquette de poireaux 175 CALORIES 4 PP 4 SP 11
Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP 12
Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP 13
Carottes aux oignons **80 CALORIES 2 PP 2 SP** 14
Caviar d'aubergines 81 CAL 2 PP 2 SP 15
Champignons à la grecque 120 CALORIES 5PP 6 SP 16
Compote pommes fraises cookeo 120 CALORIES 2 PP 2 SP 17
Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP 17
Compote 3 fruits 180 3 PP 3 SP 19
Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP 20

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes ananas135 CALORIES 3 PP 2 SP 21
Compote pommes poires 170 CALORIES 3 PP 2 SP 22
Compote abricots 200 CALORIES 4 PP 3 SP..... 23
Côte de porc champignons curry 200 CALORIES 4 PP 5 SP..... 24
Courgettes au Boursin 110 CALORIES 5 PP 5 SP..... 25
Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP 26
Endives au jambon 146 CAL 3 PP 4 SP..... 27
Endives pommes de terre cancoillotte 175 CAL 4 PP 4 SP..... 28
Endives jambon Boursin 170 CAL 4PP 5 SP 29
Emincés de poulet à la tomate 250 5 PP 3 SP 29
Escalopes de dinde brocolis200 CALORIES 4 PP3 SP 31
Escalope poulet cancoillotte 200 CAL 4 PP 2 SP..... 32
Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP..... 33
Haricots verts forestiers 155 CAL 4 PP 3 SP..... 34
Filet mignon tomates 150 CAL 3 PP 4 SP..... 34
Moules marinières 135 CAL 3 PP 2 SP..... 36
Œufs brouillés aux oignons 200 calories 5 PP 6 SP 37
Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP..... 38
Poisson à la crème 160 CALORIES 3 PP 3 SP 39
Potages légumes 125 CALORIES 2 PP 1 SP 40
Poêlée pommes terre courgettes 140 CALORIES 3PP 3 SP..... 41
Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP 42
Purée herbes citron 125 CALORIES 3 PP 3 SP 43
Ratatouille provençale 160 CALORIES 2 PP 2 SP..... 43
Risotto jambon 225 5 PP 7SP..... 44
Rognons à la tomate 190 CAL 3 PP 2 SP 46
Spaghettis aux asperges 185 4 PP 5 SP..... 47
Soupe tomates pommes de terre 120 CAL 2 PP 3 SP 48
Soupe chou fleur brocolis 75 CALORIES 4 PP 2 SP 49
Soupe poireaux rutabaga 145 CALORIES 3 PP 3 SP 50
Soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 2 SP 51

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

COOKEO RECETTES

Tian provencal 165 CALORIES 4 PP 4 SP 52
Thon au fenouil 180 CALORIES 4 PP 5 SP 53
Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP 54
Trio de poivron en sauce 172 CALOIRES 3 PP 3SP 55
Velouté potiron au curry 145 CAL 3 PP 1 SP 55
Yaourt coulis de framboise 140 CALORIES 2 PP 4 SP 57
Yaourt nature 120 CALORIES 3 PP 4 SP 58
200 à 400 calories 59
Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP 59
Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 6 SP 60
Aiguillettes poulet aux légumes surgelés 285 CALORIES 6 PP 3 SP 61
Aiguillettes poulet aux légumes 270 CALORIES 5 PP 4 SP 62
Artichauts sauce citron 215 CALORIES 5 PP 2 SP 63
Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP 64
Blanc de poulet estragon 210 CALORIES 5 PP 4 SP 65
Blésotto poulet 350 CALORIES 7 PP 4 SP 66
Bœuf braisé carottes 320 CAL 7 PP 8 SP 67
Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP 68
Blé champignons poulet 340 CAL 7 PP 4 SP 69
Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP 70
Boulettes bœuf légumes 290 CALORIES 7 PP 6 SP 71
Boulettes boeuf bourguignones 285 CAL 7 PP 8 SP 72
Boeuf forestier weight watchers 260 CALORIES 6PP 6 SP 73
Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP 74
Choux de Bruxelles aux lardons 220 calories 6 PP 3 SP 75
Cluchili 340 CALORIES 6 PP 6 SP 76
Compote pommes spéculoos 220 CALORIES 5 PP 3 SP 77
Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP 78
Coquillettes carbonara 220 CALORIES 5 PP 6 SP 78
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP 80
Cordons bleus 216 CAL 6 PP 4 SP 81
Côtes de porc haricots verts 280 CALORIES 6 PP 5 SP 82

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

COOKEO RECETTES

Côtes de porc au cidre 260 7 PP 12 SP 83
Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP 84
Courgettes farcies 225 CALORIES 5 PP 3SP 85
Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP 86
Crème dessert minute **201 CALORIES 7 SP 4 PP** 87
Curry légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP 88
Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 5 SP 89
Gratin spaghettis jambon 260 CALORIES 6 PP 7 SP 90
Gratin de chou fleur 315 CAL 8 PP 10 SP 91
Gratin chou fleur crème fraîche 316 CALORIES 8PP 8 SP 91
Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP 92
Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP 94
Escalopes de poulet haricots verts 255 CALORIES 5 PP 3 SP 95
Emincés de poulet à la tomate ww 95
Escalope poulet basquaise 245 CALORIES 5 PP 4 SP 97
Filet mignon exotique 285 CALORIES 6 PP 7 SP 98
Filet mignon au Maroilles 270 CALORIES 7 PP 7 SP 99
Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP 100
Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP 101
Crème vanille légère 232 CALORIES 5PP 10 SP 102
Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP 103
Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP 103
Filets saumon poireaux 250 CALORIES 5 PP 6 SP 105
Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP 106
Fricassée courgettes pommes de terre 140 CAL 3 PP 3 SP 107
Lapin moutarde 290 CALORIES 7 PP 7 SP 108
Pâtes au chèvre 240 CALORIES 5 PP 5 SP 109
Pilons de poulet au riz VERSION 2 267 6 PP 5 SP 110
Porc moutarde 200 CALORIES 6 PP 8 SP 111
Porc à l'aigre doux 230 CALORIES 5 PP 5 SP 112
Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP 112
Poulet au citron w watchers 265 CALORIES 5 PP 5 SP 114

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

COOKEO RECETTES

Poulet au yaourt 290 CALORIES 6 PP 6 SP 115
Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP 116
Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP 117
Poireaux pommes de terre chorizo 290 CALORIES 7 PP 7 SP 117
Poireaux aux fruits de mer 275 CAL 6 PP 4 SP 119
Risotto de la mer 300 CAL 6 PP 6 SP 120
Ratatouille piment espelette 215 CAL 5 PP 3 SP 120
Riz et carottes à l'indienne 220 CALORIES 5PP 5 SP 122
Rôti porc froid 345 CALORIES 8 PP 10 SP 123
Saint Jacques aux poireaux 165 CAL 4 PP 4 SP 124
Soupe poires sirop d'agave 200 CAL 3 PP 3 SP 125
Soupe pommes de terre brocolis 285 CALORIES 7 PP 6 SP 126
Soupe oignons 255 CALORIES 6 PP 3 SP 127
Soupe de légumes express 220 CAL 4 PP 1 SP 128
Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP 129
Spaghettis au thon 270 CALORIES 6PP 8SP 130
Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP 131
Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP 132
Spaghettis steaks hachés tomates 290 CAL 6 PP 10 SP 133
300 à 400 calories 134
Aiguillettes de poulet curry et son riz 333 CAL 7 PP 5 SP 134
Aiguillettes poulet 330 CAL 7 PP 5 SP 134
Blanquette de dinde ww 400 CAL 11 PP 6 SP 136
Colombo poulet 360 CAL 7 PP 4 SP 137
Filet mignon bourguignon 320 CALORIES 7 PP 8 SP 138
Filet de dinde champignons vinaigre CAL370 8 PP 4 SP 139
Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP 140
Filet mignon pommes de terre carottes 330 CAL 7 PP 8 SP 141
Filet poulet pommes de terre 360 CAL 8PP 8 SP 142
Filet de porc au vin blanc 300 CAL 7 PP 8 SP 143
Fricassée de lapin à la moutarde 305 CAL 7 PP 7 SP 144
Gratin pommes de terre carottes 330 CALORIES 7 PP 7 SP 145

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

COOKEO RECETTES

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP 145
Paupiettes de porc à la tomate 345CAL 9 PP 6 SP 147
Poulet au Boursin 360 CALORIES 7 PP 5 SP 148
Poulet petits pois pâtes 325 CALORIES 6 PP 5 SP 149
Poulet pommes de terre 395 CAL 8 PP 6 SP 150
Riz Moules gambas 320 CALORIES 6 PP 8 SP 151
Riz légumes viande hachée 380 CALORIES 9 PP 6 SP 152
Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP 154
Rôti de veau au vin rouge 315 CALORIES 7 PP 7 SP 155
Rougail saucisses pommes de terre 400 CAL 9 PP 10 SP 156
Spaghettis poulet courgettes 358 CAL 7 PP 10 SP 157
Tajine poulet agneau 360 CAL 8 PP 6 SP 158

COOKEO RECETTES

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

0 à 200 calories

Asperges Au fromage blanc 90 CALORIES 2 PP 2 SP

Asperges au fromage blanc

Moulinex

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

16 asperges vertes
100 g de fromage blanc
1 cube de bouillon kub duo légumes Maggi
1 zeste de citron
500 ml d'eau

Instructions

Préparer les ingrédients.

Peler légèrement les asperges. Mettre les asperges dans la cuve. Ajouter l'eau et les 2/3 du bouillon émietté.

Cuisson sous pression : 8 min.

Mélanger fromage blanc, zeste et bouillon. Servir avec les asperges.

http://www.moulinex.fr

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Aubergines à la tomate 90 CAL 2 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Aubergines à la tomate

90 CAL 2 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Quelques branches de persil
1 verre de vin blanc
200 ml d'eau
Huile d'olive
2 gousses d'ail
Sel
Poivre

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

Préparation

Lavez vos aubergines et coupez les en morceaux . Lavez et ciselez le persil .Coupez l'ail en morceaux .
Passez en mode dorer ,versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les morceaux d'ail et les morceaux d'aubergines .Ajoutez le persil.
Versez le verre de vin blanc et l'eau .
Salez et poivrez.
Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez les ingrédients.
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn . Servez chaud.

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

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Aiguillettes poulet légumes 205 CALORIES 4 PP 1 SP

Cookeo

Moulinex

Aiguillettes de poulet aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blancs de poulet

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

450 gr de courgettes

1 petit oignon

3 cs de crème à 15 % de mg

150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet

Sel, poivre

Préparation :

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faitesdorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

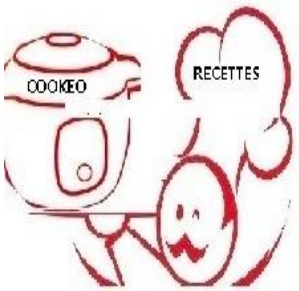
Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

COOKEO R

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

Blanquette 200 calories 4 PP 5 SP



Blanquette

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients :

500 gr de blanquette
8 cs de crème allégé
150 ml de bouillon
1 cs de fécule

Recette pour 4 personnes

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans votre Cookéo et programmer sur blanquette.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blanquette de poireaux 175 CALORIES 4 PP 4 SP

cookeo

blanquette de poireaux
WW 2pts

Pour 4 pers.
-3poireaux en tronçon
-4pdt en dés
-1oignon haché
-1cac de fond de volaille
-200ml d'eau , 2 cac d'huile
-1jaune d'oeuf
-2cas de crème fraîche allégée
-ciboulette, sel,poivre

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

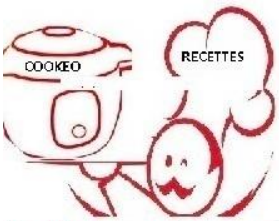
Faire dorer les oignons, ajouter les poireaux, les pdt et le bouillon. Cuisson rapide 10 minutes.
A part, battre le jaune, la crème et la ciboulette, verser sur les poireaux.

COOKEO R

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP



Blanquette poireaux weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de poireaux
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Persil frais ou déshydraté
1 oignon ou 100 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

Préparation
Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais
Séparez le jaune et le blanc d'œuf

Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez les rondelles de poireaux.
Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf
Salez et poivrez.
Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf . Mélangez et servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP

Bouillon légumes weight watchers

INGRÉDIENTS

3tomates
2 carotte
1 courgette
1 oignon
200 g de chou
1 branche de céleri
40 cl de bouillon de boeuf sans gras
1 cube bouillon de boeuf
2 gousses d'ail émincées
1 c.à.c d'épices cajun
1/4 c.à.c de basilic

PRÉPARATION

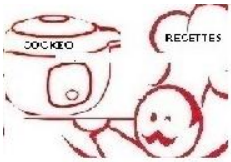
D'abord coupez l'oignon en tranches très minces, carottes et courgette en dés, tranchez céleri, tomtes en dés, râpez le chou et émincez l'ail.
versez le bouillon de boeuf dans la cuve de votre cookeo.
Ajoutez en dessus tous les légumes, émiettez en dessus le cube de bouillon, épicez.
Enfin lancez la cuisson rapide – sous pression du cookeo pour une durée de 10 minutes.
Servez votre bouillon au chaud.

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Carottes aux oignons **80 CALORIES 2 PP 2 SP**



Cookeo

Carottes aux oignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

100 g d'oignons congelés
300 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 m d'eau

Préparation

« **Fonction ingrédients** » puis « **légumes et fruits** » puis « **carottes** » choisissez enfin « **rondelles** »
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites **ok** avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Réservez les carottes en sortant le panier du cookeo .
Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez avec un féculent de votre choix par exemple ou tout simplement chaud .

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

http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Caviar d’aubergines 81 CAL 2 PP 2 SP

Cookeo Moulinex

Caviar d'aubergines

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 6 mn **81 CAL 2 PP 2 SP**

Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée
1 citron
1 gousse d'ail pelée, dégermée
6 cl d'huile d'olive
2 càc de cumin en poudre
1 càc de sucre
Sel et poivre
2 càs de feuilles de persil plat

Préparation
Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.
Cuisson rapide
6 mn
Mixez l'aubergine avec l'ail,l'huile d'olive,le cumin,le sucre,le persil. et le jus du citron
Salez et poivrez.
Placez au frigo au moins 4 h .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Champignons à la grecque 120 CALORIES 5PP 6 SP

Champignons à la grecque wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes:

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation
Mode dorer

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes
Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.Recouvrez d'eau
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn
Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez
Servir frais

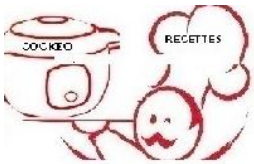
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes fraises cookeo 120 CALORIES 2 PP 2 SP



Compote pommes fraises

Ingrédients pour 3 petits pots

30 g de sucre en poudre

200 g de fraises

500 g de pommes (environ 5 pommes)

50 ml d'eau

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençant par les pommes puis les fraises coupées en morceaux.

Saupoudrez de sucre .Mélangez l'ensemble des ingrédients.

Ajoutez les 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn.

Mixez les ingrédients et versez dans des pots à confiture. Retournez les pots pour les rendre hermétiques.

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

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

http://recettescookeo.net

Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes pêches

Ingrédients

600 g de pommes en morceaux
200 g de pêches coupées en morceaux
1 sachet de sucre vanillé
50 ml d'eau

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux
Déposez les fruits dans la cuve
Versez le sucre et mélangez.
Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn
Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.

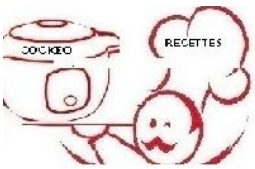
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net,

COOKEO R

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote 3 fruits 180 3 PP 3 SP



Compote 3 fruits

Ingrédients

600 g de pommes en morceaux
200 g de poires coupées en morceaux
200 g de pêches coupées en morceaux
50 g de sucre
70 ml d'eau

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux
Déposez les fruits dans la cuve
Versez le sucre et mélangez.
Versez l'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée.
Versez dans des pots ou un saladier . Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

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

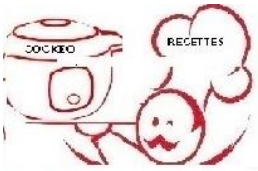
http://recettescookeo.net,

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP



Compote pommes orange

Ingrédients

1 kg de pommes/1 orange/1 sachet de sucre vanillé/50 ml d'eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes en morceaux.

Epluchez l'orange et prélevez les suprêmes et coupez-les en morceaux. Râpez quelques morceaux de zeste.

Déposez les morceaux de pommes et d'orange dans la cuve.Versez le sucre vanillé et mélangez.

Versez 50 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Versez la préparation dans un saladier ou dans des pots à confiture. Si vous utilisez des pots à confiture, vissez le couvercle et retournez les pots.

Saupoudrez de zest d'orange .

Laissez refroidir à l'air libre.

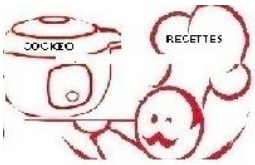
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes ananas135 CALORIES 3 PP 2 SP



Compote pommes ananas

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients

500 g de pommes épluchées
300 g de morceaux d'ananas (congelés ou frais)
50 ml d' Eau

Préparation

Lavez et épluchez vos pommes

Allumez Cookeo . Sélectionnez « recette » OK puis « dessert » OK et choisissez « compote de fruits »OK puis choisissez le nombre de personnes .Suivez ensuite les instructions pour ajoutez les ingrédients . Ajoutez les ingrédients puis faites OK . « Souhaitez vous démarrer la cuisson » faites OK pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

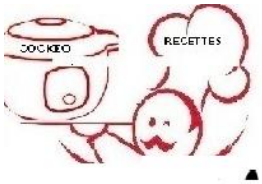
Arretez votre cookeo, ouvrez le couvercle et laissez refroidir . Mixez ensuite

http://recettescookeo.net

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes poires 170 CALORIES 3 PP 2 SP



Compote pommes poires

Jean-Philippe Rousseau

Ingrédients

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de pommes
500 g de poires
50 ml d'eau

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

Préparation

Lavez et épluchez les fruits. Coupez les en morceaux

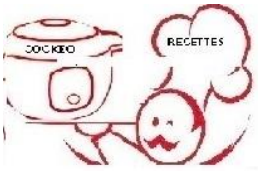
Sélectionnez « recette » puis dessert et « compote de fruits ».
Sélectionnez le nombre de personnes (2) puis ajoutez les ingrédients.
Déposez les morceaux de fuits dans la cuve
Démarrez la cuisson rapide .
Laissez refroidir et mixer l'ensemble .

http://recettescookeo.net,

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote abricots 200 CALORIES 4 PP 3 SP



Compote d'abricots

Ingrédients pour 3 pots

1 kg d'abricots /50 g de sucre/50 ml d'eau

Préparation

Lavez les abricots et coupez en 2 pour enlever les noyaux.

Déposez les morceaux d'abricots dans la cuve.

Versez 50 ml et 50 g de sucre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

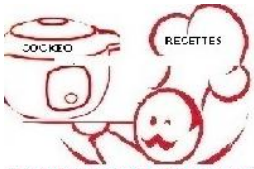
Versez la préparation mixée dans des pots à confiture. Vissez le couvercle et retournez les pots.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côte de porc champignons curry 200 CALORIES 4 PP 5 SP



Côtes porc champignons curry

ngrédients pour 5 personnes
5 côtes de porc
100 g d'oignons
300 g de champignons de Paris
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml d'eau
Huile d'olive
Persil
Curry

Préparation
Faites revenir dans l'huile d'olive les côtes de porc puis les oignons .
Ajoutez les champignons .
Salez et poivrez .
Saupoudrez de persil et de curry.
Versez le vin blanc ,l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 7 mn
Servez chaud avec un féculent de votre choix

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

http://recettescookeo.net,

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes au Boursin 110 CALORIES 5 PP 5 SP

Courgettes au Boursin weight watchers 5PP

Ingrédients

2 courgettes coupées en fines rondelles
60 gr de riz cru Basmati
50 gr de boursin cuisine
sel
poivre

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Couvrir d'eau.

Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Crevettes surimi weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d'ail
Quelques feuilles de persil
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
10 bâtonnets de surimi
250 g de crevettes
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Hachez le persil et l'ail .
Décortiquez les crevettes.
Mode dorer
Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .
Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c'est au tour du persil et de l'ail .
Servez chaud avec du riz par exemple

http://recettescookeo.net/

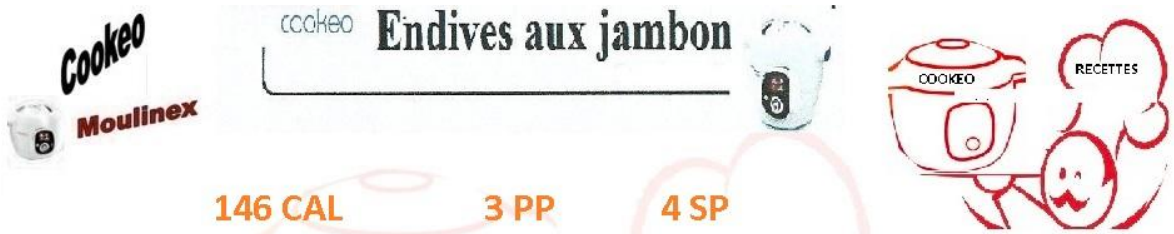
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Endives au jambon 146 CAL 3 PP 4 SP



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

Ingrédients :

Pour 4 personnes
4 endives
4 tranches de jambon
1/2 oignon
300ml d eau 1 bouillon de volaille
2c a s maizena
4 c a s creme fraiche

En mode dorer faire revenir les endives+ le jambon et l'oignon
ajouter l eau et le bouillon
cuisson rapide 5 min
ajouter la maizena et la creme mettre en maintien au chaud quelques minute pour epaissir

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Endives pommes de terre cancoillotte 175 CAL 4 PP 4 SP

Endives pommes de terre cancoillotte

175 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients :

4 endives
400 gr de pomme de terre
150 gr de râpé de jambon
125 ml de vin blanc
60 gr de cancoillotte nature
Sel, poivre

Préparation :

Lancer le mode dorer du Cookeo.
Emincer les endives.
Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes.
Mettre tous les ingrédients dans la cuve, excepté la cancoillotte et faire dorer 2 minutes.
Passer en cuisson rapide et faire cuire pendant 10 minutes.
A la fin de la cuisson mettre à nouveau en mode dorer et ajouter la cancoillotte et laisser fondre quelques instants

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Endives jambon Boursin 170 CAL 4PP 5 SP

Endives et champignons au jambon & boursin cuisine
Annie Ponceblanc

170 CAL 4 PP 5 SP

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

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 endives
- 250g de champignons de paris
- 5 tranches de jambon
- 2 grosses c à s de boursin cuisine
- sel, poivre, muscade
- 25 g de Maizena
- 3 c à s de lait
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 25 cl d'eau

Couper les endives en tronçons
Laver et couper les champignons en lamelles, couper le jambon en gors cubes.
Mode dorer : mettre un peu de margarine, ajouter les champignons et les endives.
Remuer, saler, poivrer, soupoudrer de muscade.
Cuisson rapide 5 min.
Pendant ce temps delayer la maizena avec le lait et le boursin cuisine.
Après cuisson ajouter cette préparation et remuer jusqu'à épaississement.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Emincés de poulet à la tomate 250 5 PP 3 SP

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Emincés de poulet style ww

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

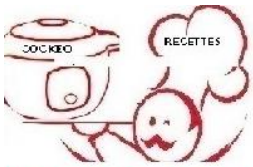
Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

COOKEO RE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

Escalopes de dinde brocolis200 CALORIES 4 PP3 SP



Escalope de dinde brocolis

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocolis /300 g d'escalopes de dinde/

100 g d'oignons congelés /

Sel/ Poivre/200 ml d'eau /2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur avec les brocolis.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn de cuisson.

Quand la cuisson est terminée sortez le panier vapeur de la cuve et réservez le.

Sortez la cuve du cookeo pour vider et la rincer. Replacez la cuve dans le cookeo.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites cuire la viande.

Ajoutez les oignons.

Ajoutez les brocolis faites revenir 2 mn.

Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net,

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Escalope poulet cancoillotte 200 CAL 4 PP 2 SP

Cookeo Moulinex

Escalope poulet cancoillotte

Ingrédients :

4 escalopes de poulet
½ oignon
1 bouillon cube de volaille
100 ml vin blanc
150 ml d'eau
60 gr de cancoillotte
1 cs maizena
Sel, poivre

Préparation :

Lancer le cookeo en mode dorer.
Pendant le préchauffage émincer l'oignon et le rajouter dans la cocotte. Rajouter également les escalopes et laisser dorer. Une fois les escalopes bien dorées, rajouter l'eau et récupérer les sucs de la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
Rajouter ensuite le bouillon cube, le vin blanc, le sel et le poivre et faire cuire en cuisson rapide 15 minutes.
Pour finir prélever un peu du jus de cuisson dans lequel vous diluerez la maizena.
Verser ce mélange dans la cocotte ainsi que la cancoillotte et lancer le programme dorer 1 ou 2 minutes pour faire épaissir et dissoudre le fromage.

Recette pour 4 personnes

et/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

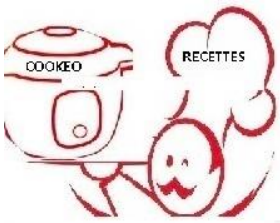
https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Haricots verts forestiers 155 CAL 4 PP 3 SP



Haricots verts forestiers

155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de haricots verts
400 g de champignons de Paris
100 g d'oignons
1 échalote
Huile d'olive
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation
Mode dorer
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes .
Au bout de 2 mn ajoutez les champignons et les haricots verts .
Versez 200 ml d'eau .
Salez et poivrez.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 7 mn
Egouttez et servez chaud .

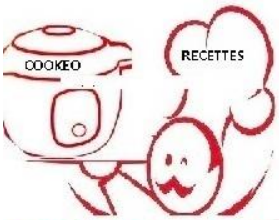
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

Filet mignon tomates 150 CAL 3 PP 4 SP

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/



Filet mignon tomates

150 CALORIES 3 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (400 g)
125 g de tomates pelées
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
100 g d'oignons
1 cube de bouillon de bœuf
Huile d'olive
Curry
Sel
Poivre

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon puis les oignons .
Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc,100 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.
Déposez dans la cube les tomates pelées.
Salez et poivrez selon votre convenance et saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn
Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve .
Déposez les tranches de filet mignon
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO RE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Moules marinières 135 CAL 3 PP 2 SP

Moules marinières

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées
250 ml de vin blanc
Persil congelé
150 g d'oignons congelés
Sel
Poivre

Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».
Suivez les instructions de l'appareil pour les temps de cuisson. Versez les ingrédients dans la cuve :les moules, les morceaux d'oignons ,le vin blanc et saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.
Servez chaud votre choix .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Œufs brouillés aux oignons 200 calories 5 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Œufs brouillés oignons cookeo

200 calories 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs
50 ml de lait
40 g de crème fraîche
200 g d'oignons
Huile d'olive
Sel
Poivre
Persil

Préparation

Fonction dorer

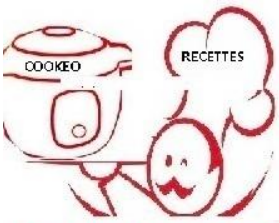
Dans un saladier ou un bol cassez les œufs et mélangez avec le lait ,la crème fraîche . Salez et poivrez .
Versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les oignons .
Quand les oignons sont dorés versez la préparation dans la cuve . Mélangez jusqu'à ce que les œufs soit cuits .
Servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP



Poireaux vinaigrette

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 échalotes
Sel
Poivre

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux.
Préparez votre vinaigrette dans un ramequin :
Commencez par le vinaigre
Ajoutez la cuillère de moutarde et mélangez
Salez et poivrez
Ajoutez petit à petit les 4 cuillères à soupe d'huile
Ajoutez les morceaux d'échalotes
Sélectionnez la fonction Ingrédients puis choisissez Fruits et légumes puis Poireaux.
Indiquez le poids de vos poireaux.
Ajoutez dans la cuve 200 ml d'eau.
Déposez les poireaux dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.
Commencez la recette en appuyant sur OK ; Fermez le couvercle.
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.
Servez froid avec la vinaigrette et les morceaux d'échalotes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poisson à la crème 160 CALORIES 3 PP 3 SP

mesmeilleuresrecettesfaciles.over-blog.com

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Potages légumes 125 CALORIES 2 PP 1 SP

Potage légumes weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de chou vert
200 g de carotte
125 g de petit pois
3 branches de céleri
1 poivron
125 g de champignons
125 g de brocoli
250 g de haricots verts
1 oignon
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de pâte de tomate
75 cl de bouillon de boeuf
sel
poivre

PRÉPARATION

D'abord coupez le chou vert, haricots verts, champignons, céleri et brocoli en morceaux.
Puis coupez les carottes en rondelles et poivron en lamelles, émincez oignon et ail.
Mettez le tout dans la cuve de votre cookeo, versez en dessus le bouillon.
Assaisonnez selon votre envie.
Lancez la cuisson rapide – sous pression du cookeo pour une durée de 12 minutes.
Sevez chaud dans des bols ou grandes tasses.

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poêlée pommes terre courgettes 140 CALORIES 3PP 3 SP

Poêlée pommes de terre courgettes

140 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients :

700 gr de courgettes
400 gr de pommes de terre
1 cc d'huile d'olive
Sel, poivre
Thym
2 gousses d'ail

Préparation :

Lancer le Cookeo en mode dorer.
Pendant ce temps éplucher les pommes de terre. Couper les ainsi que les courgettes en cubes.
Mettre l'huile dans la cuve et faire dorer les légumes quelques instants tout en remuant.
Saler, poivrer, rajouter le thym et les gousses d'ail pressées.
Rajouter un peu d'eau, très peu car les courgettes vont rendre de l'eau.
Fermer l'appareil et programmer 10 minutes en cuisson rapide.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Poulet au cola

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

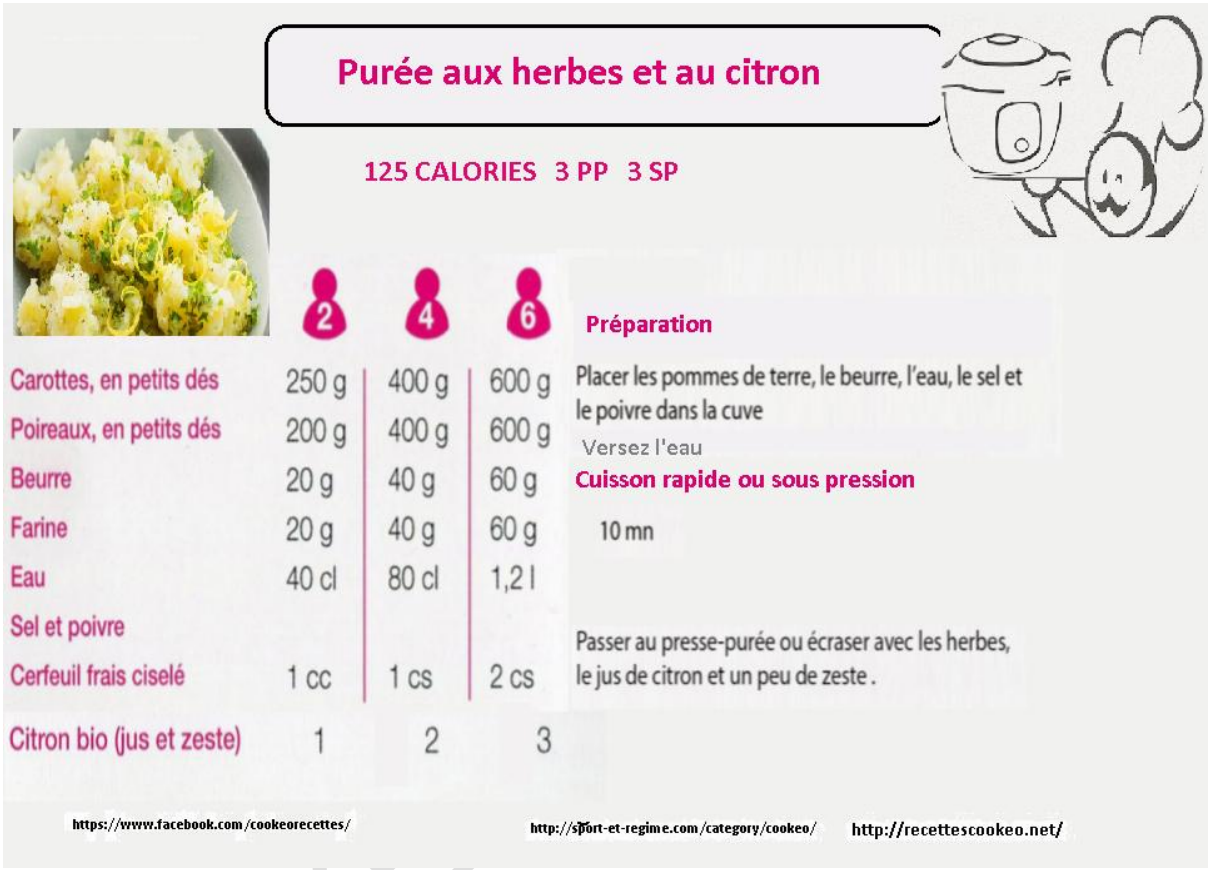
Programmez 5 mn . Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Purée herbes citron 125 CALORIES 3 PP 3 SP



Ratatouille provençale 160 CALORIES 2 PP 2 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Ratatouille provencale 2 PP

Ingrédients pour 6 personnes

2 oignons
2 gousses d'ail
1 aubergine
1 courgette
1 poivron
1 boite de tomates concassées
1 1/2 cube de légumes
thym
romarin
pesto
sel
poivre

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Recouvrir d'eau, jusqu'à hauteur des ingrédients.

Lancer la cuisson rapide/sous pression pendant 8 minutes.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Risotto jambon 225 5 PP 7SP

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.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

COOKEO RECETTES

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Rognons à la tomate 190 CAL 3 PP 2 SP

Rognons à la tomate

CALORIES 190 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 gr de rognons de bœuf découpés
200 gr de carottes congelées
400 gr de champignons de Paris congelés
1 pincée de piment
100 gr d'oignons congelés
4 cuillères à café de concentré de tomates
1 verre de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre

Préparation

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,1 verre de vin rouge, du sel, du poivre ,1 pincée de piment ,1 cube de bouillon de bœuf .Mélangez le tout.
Allumez votre appareil cookeo celui-ci affiche les ingrédients. Vous ajoutez tous les ingrédients de votre recette, les oignons, les champignons de Paris, les rognons de bœuf, les carottes. Versez ensuite le bouillon dans la cuve du cookeo.

Passez en fonction « manuel » faites OK et sélectionnez cuisson rapide puis vous validez et choisissez votre temps de cuisson ici 10 mn. Puis faites « départ immédiat » cliquez OK .Fermez le couvercle et le tour est joué.

La cuisson est terminée il faut éteindre votre cookeo puis vous ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Spaghettis aux asperges 185 4 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

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

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

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO

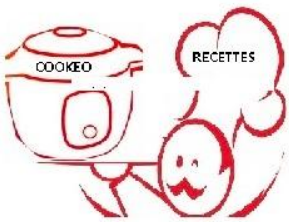
©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Soupe tomates pommes de terre 120 CAL 2 PP 3 SP

Soupe tomates pommes de terre

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Soupe chou fleur brocolis 75 CALORIES 4 PP 2 SP

Soupe chou fleur brocolis weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes
500 g de chou-fleur
500 g de brocoli
250 g de carotte
1 oignon
1 c.à.s d'origan séché
1 c.à.c de basilic séché
1 cube de bouillon de poulet
75 cl d'eau
sel

PRÉPARATION

D'abord coupez le chou-fleur et brocoli en morceaux, carottes en petits dés
Ensuite émincez l'oignon.
mettez tous les morceaux chou-fleur et brocoli avec l'oignon et carotte dans la cuve de votre cookeo.
Versez 20 cl d'eau dans la cuve, émiettez en dessus le bouillon de poulet.
Assaisonnez ensuite mélangez tout le contenu de la cuve.
Après lancez la cuisson rapide – sous pression du cookeo pour une durée de 10 minutes.
Ensuite mettez le tout dans un mixeur et réduisez en purée ou selon la texture que vous aimez – vous pouvez y ajouter de l'eau chaude.
Ajustez avec sel et poivre puis servez votre soupe chaude.

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Soupe poireaux rutabaga 145 CALORIES 3 PP 3 SP

Soupe poireaux et rutabaga WW

Ingrédients

4 verts de poireaux
3 rutabaga
1,5 litre d'eau
Sel, Poivre
2 échalotes
1 cube pot au feu

Instructions

Préparer les légumes Les couper en morceaux Tout mettre dans la cuve Passer le cookeo en mode cuisson sous pression 10min
Mixer à la fin de la cuisson

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 2 SP

Soupe de poissons

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 émietttés.
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/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Tian provencal 165 CALORIES 4 PP 4 SP

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Thon au fenouil 180 CALORIES 4 PP 5 SP

Thon au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes

450 g de thon
4 cuillères à café de fumet de poisson MAGGI
100 g de pulpe de tomates
100 g de fenouil
30 g d' olives vertes
2 cuillerées à soupe de cerfeuil
150 ml d' eau
1 cuil à soupe d' huile

Préparation

Mode dorer

Emincez le fenouil. Dans la cuve, faites dorer le fenouil 5 minutes avec l'huile.
Cuisson rapide ou sous pression
Ajoutez tous les ingrédients et faites cuire en cuisson rapide 10 minutes

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP

Tomates farcies champignons weight watchers

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 8 mn **Propoints** 4 **Calories** 189

Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché
5 tomates
100 g d'oignons congelés
100 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
1 cube de bouillon de boeuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux
Evidez les tomates . Placez la chair des tomates ,les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.
Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail et la viande hachée.
Salez et poivrez.
Farcissez les tomates creusées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Trio de poivrons en sauce wwatchers 2PP

Ingrédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
2 oignons émincés
1/2 petite boîte de concentré de tomates
20 gr de Margarine allégée
50 ml d'eau

Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

Ajouter ensuite les autres ingrédients.

Mettre en cuisson rapide/sous pression
pendant 4 minutes.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO REC

Velouté potiron au curry 145 CAL 3 PP 1 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Velouté de potiron au curry

145 CALORIES 3 PP 1 SP

Ingrédients :

1 kg de de potiron en cubes
75 cl de bouillon de volaille dégraissé
2 cuillères à soupe de Sauceline
1 cuillère à café de curry (ajuster selon les goûts)
125 g de crème allégée à 4 %
Sel et poivre

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf la crème allégée
Remuer et démarrer la cuisson

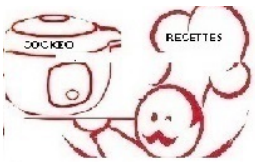
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 8 minutes -

Ajouter la crème et mixer hors de la cuve

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Yaourt coulis de framboise 140 CALORIES 2 PP 4 SP



Yaourt au coulis de framboise

Ingrédients

1 l de lait entier
1 yaourt nature au lait entier
1 pot de coulis de framboise sucré

Préparation

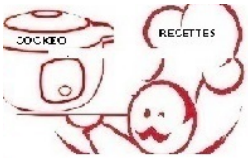
Versez le coulis de framboise dans des pots de verre
Portez une casserole d'eau à ébullition
Faites tiédir 1 litre de lait dans une casserole ou au micro- ondes .
Quand le lait est tiède ajoutez le yaourt et mélangez.
Versez le lait et le yaourt mélangé dans un pichet
Versez l'ensemble de la préparation dans des pots en verre sur le coulis de framboise.
Disposez les pots en verre dans la cuve du cookeo.
Rajoutez de l'eau très chaude jusqu' à la hauteur des pots à l'aide d'un pichet et d'un entonnoir.
Fermez le cookeo pendant 10 à 12 h . Le cookeo n'est pas branché électriquement
Sortez le spots de verre , posez des couvercles sur les pots si vous en possédez , placez les au frigo 3 ou 4 heures

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Yaourt nature 120 CALORIES 3 PP 4 SP



Yaourt nature

ngrédients pour 6 pots
1 l de lait entier
1 yaourt entier

Préparation

Faites bouillir de l'eau dans une casserole

Dans un saladier versez le lait entier et le yaourt.

Battez à l'aide d'un fouet.

Versez la préparation dans des pots.

Déposez les pots dans la cuve

Quand l'eau est à ébullition, versez l'eau dans la cuve et remplir jusqu'au ras des pots.

Fermez le couvercle du cookeo. ATTENTION LE COOKEO N'EST PAS BRANCHE POUR CETTE RECETTE ;

Attendre 12 heures.

Au bout des 12 heures sortez les pots de la cuve. Filmez-les ou vissez des couvercles si vous en avez

Déposez les pots de yaourts pendant 4 heures au frigo.

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

http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

200 à 400 calories

Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP

Moulinex

Ananas au sirop

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

35 cl d'eau
250 g de sucre
1 gousse de vanille coupée dans la longueur et grattée
400 g d'ananas frais coupé en cubes
1/2 càs de menthe ciselée
1 étoile d'anis

Instructions

Préparer les ingrédients.
Peler l'ananas.
Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf la menthe.
Ciseler la menthe.
Emmener à ébullition. Laisser refroidir, ajouter la menthe et servir !

http://www.moulinex.fr

COOKE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

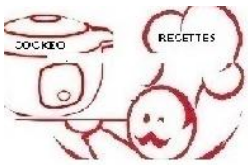
Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 6 SP

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Aiguillettes poulet aux légumes surgelés 285 CALORIES 6 PP 3 SP



aiguillettes de poulets
aux légumes surgelés

Ingrédients pour 4 personnes

-400g d'aiguillettes de poulet
-2Oignons/2échalottes
-choux-fleur, carottes, courgettes
-Sel/poivre/paprika
-1 cube de volaille
-15 cl de crème liquide

Faire dorer les oignons, les échalottes et les légumes 2 minutes.Ajouter les aiguillettes, le sel, poivre et paprika.
Mettre les liquides, remuer, cuisson rapide 10 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ 41/ cookeo

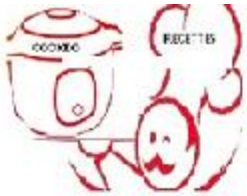
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Aiguillettes poulet aux légumes 270 CALORIES 5 PP 4 SP



Aiguillettes de poulet aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blancs de poulet

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

450 gr de courgettes

1 petit oignon

3 cs de crème à 15 % de mg

150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet

Sel, poivre

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

Préparation :

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faitesdorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Artichauts sauce citron 215 CALORIES 5 PP 2 SP

Moulinex

Artichauts sauce citron

Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

- 4 artichauts de 300 g
- 2 càs d'huile d'olive
- 1,5 cube de bouillon kub duo légumes Maggi
- 1 càs de jus de citron
- 500 ml d'eau

Instructions

Préparer les ingrédients.

Mettre les artichauts dans la cuve. Ajouter l'eau et les 3/4 du bouillon émietté.

Cuisson sous pression : 12 min.

Mixer huile, citron et le bouillon restant. Servir la vinaigrette avec l'artichaut.

http://www.moulinex.fr

COOKEO R

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP

Cookeo
Moulinex

Blanquette de porc

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn **236 CAL 5 PP 6 SP**

Ingrédients pour 4 personnes
4 escalopes de porc
1 pot de fromage banc 125 g
Sel
Poivre
400 g de carottes
1 verre de vin blanc
200 g de champignons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
Huile d'olive

Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Fonction cuisson rapide
Programmez 10 mn
Servez chaud avec un légume de votre choix.

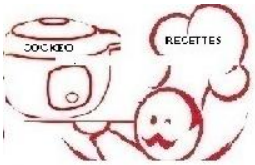
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blanc de poulet estragon 210 CALORIES 5 PP 4 SP



Moulinex cookeo **Blancs de poulet à l'estragon** Anne Catherine Lelong Thibaut

Ingrédients :

2 à 4 personnes:

4 filets de poulet en morceaux
5 cl de vin blanc sec
1 grosse càc de fond de volaille
2 échalotes ciselées
20 cl de crème liquide
sel poivre
estragon

En mode dorer faire colorer les morceaux de poulet ,

Ajouter les échalotes faire suer qques minutes

Ajouter le fond ,le vin,la crème,le sel, le poivre,l'etragon.

Cuire 4 minutes en cuisson rapide.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blésotto poulet 350 CALORIES 7 PP 4 SP

Blesotto au poulet

Sonia Bommersbach

Ingrédients :

- 160 gr de blé cru
- 1 boite de champignons émincés
- 500 gr d'escalopes de poulet
- 1 bouillon cube de volaille
- 100 ml d vin blanc
- 500 ml d'eau
- 4 cs de crème épaisse à 15 %
- sel, poivre
- persil

En mode dorer sur le Cookeo et pendar le préchauffage faire revenir le poulet, ajouter ensuite les champignons et le ble mélanger.
Mouiller avec le vin blanc, mélanger et laisser en mode dorer jusqu'à l' évaporation complète de l'alcool.
Ajouter alors le bouillon cube et l'eau
Saler, poivrer et passer le cookeo en mode cuisson rapide et faire cuire 15 minutes.
A la fin de la cuisson, ajouter le persil et la crème.
Bien mélanger le tout, servir.

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

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

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

http://recettescookeo.net,

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Bœuf braisé carottes 320 CAL 7 PP 8 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blé champignons poulet 340 CAL 7 PP 4 SP

Ingrédients :

160 gr de blé cru
1 boite de champignons émincés
500 gr d'escalopes de poulet
1 bouillon cube de volaille
100 ml d vin blanc
500 ml d'eau
4 cs de crème épaisse à 15 %
Sel, poivre
Persil

Recette pour 5 personnes

Préparation :

Lancer le mode dorer sur le Cookeo et pendant le préchauffage faire revenir le poulet, ajouter ensuite les champignons et le blé, mélanger.
Mouiller avec le vin blanc, mélanger et laisser en mode dorer jusqu'à l'évaporation complète de l'alcool.
Ajouter alors le bouillon cube et l'eau
Saler, poivrer et passer le cookeo en mode cuisson rapide et faire cuire 15 minutes.
A la fin de la cuisson, ajouter le persil et la crème
Bien mélanger le tout, servir.

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP

Cookeo

Moulinex

Bœuf sauté aux oignons

282 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
200 g de carottes
3 oignons
½ cuillère à café de gingembre
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de sucre
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d 'olive

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

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons puis la viande.
Ajoutez le vinaigre de cidre , la sauce soja ,le gingembre et le sucre. Salez et poivrez selon votre convenance.
Ajoutez les carottes.
Versez les 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn . Servez chaud avec un féculent de votre choix.

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

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Boulettes bœuf légumes 290 CALORIES 7 PP 6 SP

Boulettes légumes recette cookeo express

290 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf
200 g de courgettes congelées
200 g de carottes congelées
1 cube de bouillon de boeuf
Sel
Poivre
300 ml d'eau
1 verre de vin blanc (100 ml)

Préparation

Déposez l'ensemble des ingrédients dans la cuve : les boulettes de boeuf,les carottes;les courgettes.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez l'eau, le verre de vin blanc et émiettez le cube de bouillon de boeuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Boulettes boeuf bourguignones 285 CAL 7 PP 8 SP

Cookeo Moulinex

Boulettes boeuf Bourguignones

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf
300 g de carottes
100 g d'oignons
1 petite boite de tomates pelées
1 cube de bouillon de bœuf
1 petite boite 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

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Boeuf forestier weight watchers 260 CALORIES 6PP 6 SP

Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

Préparation

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

http://recettescookeo.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Civet de lotte

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons natures ou allumettes natures

Préparation
Mode dorer
Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .
Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez ,poivrez.
Mode cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4mn .
Servez chaud avec un légume de votre choix .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Choux de Bruxelles aux lardons 220 calories 6 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

Choux de Bruxelles aux lardons

Ingrédients

Choux de Bruxelles surgelés à volonté
2 oignons émincés
1 paquet de 75g de lardons allumettes allégés
1 marmite de fond de veau
200ml d'eau

Préparation
Mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur
Mettre 200ml d'eau dans la cuve
Passer le cookeo en mode cuisson sous pression 7min
Vider la cuve

Passer le cookeo en mode dorer
Faire revenir les oignons et les lardons

Ajouter les choux de Bruxelles

Mettre le fond de veau avec les 200ml d'eau

Repasser le cookeo en mode cuisson sous pression 3min

A la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps de faire évaporer l'eau

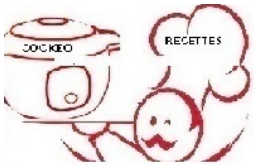
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cluchili 340 CALORIES 6 PP 6 SP



Cluchili weight watchers

-

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés (400 g)
2 oignons émincés
400 g de haricots verts
1 petite boite de tomates pelées
500 g de haricots rouges
200 ml d'eau
Epices à chili
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Emincez les oignons .

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons puis les morceaux de steaks que vous émiettez au fur et à mesure de la fonction dorer .
Ajoutez les haricots verts, les haricots rouges et les tomates pelées
Versez 200 ml d'eau .
Saupoudrez d'épices à chili.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud

-

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

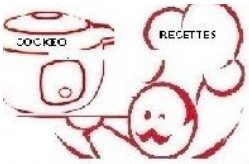
http://recettescookeo.net,

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes spéculoos 220 CALORIES 5 PP 3 SP



Compote pommes spéculoos

Ingrédients pour 4 personnes
700 g de pommes coupées en morceaux
8 spéculoos
50 ml d'eau

Préparation
Coupez les pommes en morceaux. Déposez les morceaux dans la cuve.
Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn de cuisson rapide
Quand la cuisson est terminée ajoutez les spéculoos que vous avez émiettés. Puis mixez l'ensemble des ingrédients. Versez la préparation dans un saladier ou un grand bol
Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP

Cookeo
Moulinex

Coquillettes Boursin WW

Ingrédients pour 6 personnes:
500 g d'émincés de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
280 g de coquillettes
150 g de Boursin
Sel
Poivre

Découpez en morceaux les émincés de poulet
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

Coquillettes carbonara 220 CALORIES 5 PP 6 SP

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes Carbonara

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de coquillettes
100 g de dés de jambon
50 g d'oignons congelés
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche
30 g de gruyère râpé
Sel
Poivre
1 cuillère à café d'huile d'olive
300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les dés de jambon et les oignons dans de l'huile d'olive.
Versez les coquillettes dans la cuve. Recouvrez d'eau

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 3 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les œufs et mélangez.
Ajoutez la crème fraîche.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de gruyère.

http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP

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.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

COOKEO R

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cordons bleus 216 CAL 6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Cordons bleus

Ingrédients pour 2 personnes

2 filets de poulet
2 tranches de fromage fondu light
2 tranches de jambon maigre
1 c à soupe de crème allégée
¼ marmite poule Knorr
5 cl d'eau Huile en spray
Sel et poivre

Préparation

Aplatir les filets, les couvrir de fromage et jambon Les plier en 2 et les fermer avec un cure-dents ou alors roulez les .

mode « Dorer »

Verser l'huile dans la cuve, faire revenir les filets de chaque coté Arrêter le mode « Dorer » Verser dans la cuve l'eau, le ¼ marmite poule Knorr et la crème - Assaisonner

Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 4 minutes -

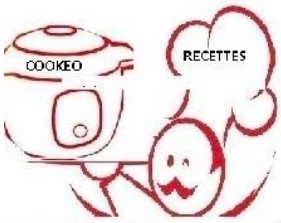
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc haricots verts 280 CALORIES 6 PP 5 SP



Côte de porc haricots verts

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc
800 g d'haricots verts
200 g d'oignons
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les oignons pendant une minute
Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn
Saupoudrez de mélange 5 baies
Ajoutez les haricots verts.
Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn et fermez le couvercle
Egouttez l'ensemble de la préparation et dressez vos assiettes
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc au cidre 260 7 PP 12 SP

Cookeo

Moulinex

Côtes de porc au cidre

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)
2 cuillères à café d'huile d'olive
200 ml de cidre
1 petit verre d'eau
200 g d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avc l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés
Versez le cidre et le verre d'eau . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn
Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

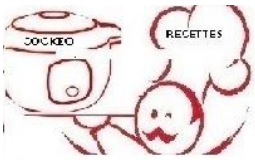
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP



Côtes de porc à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc ou escalopes de porc
1 petite boite de tomates pelées
1 petite boite de concentré de tomates
200 g d'oignons
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
300 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Enlevez le gras et les os des côtes de porc.

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve .Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Versez la boite de tomates pelées, le verre de vin blanc l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

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

http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes farcies 225 CALORIES 5 PP 3SP

Cookeo

Moulinex

Courgettes farcies weight watchers

Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes
200 g de bœuf haché
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux
Evidez les courgettes . Hachez les oignons .
Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym l'ail .Salez et poivrez.
Farcissez les courgettes évidées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

225 CALORIES 5 PP 3 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Couscous aux épices douces

270 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de semoule
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 demi-cuillère de cumin
1 demi-cuillère de ras-el-hanout
50 g d'oignons congelés
250 g de carottes congelées en rondelles
200 g de courgettes congelées
100 g de pois chiches cuits (en boite)
1 cuillère à soupe de coriandre congelée
700 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :
Les carottes
Les oignons
Les courgettes
Les pois chiches
Versez les 700 ml d'eau.
Ajoutez les ½ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.
Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

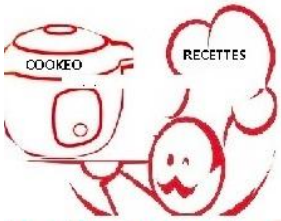
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème dessert minute **201 CALORIES 7 SP 4 PP**



Crème dessert minute

Ingrédients pour 4 ramequins

60 g de maïzena
750 ml de lait
100 g de sucre en poudre
2 œufs
1 sachet de sucre vanillé

Préparation
Mode dorer

Versez le lait dans la cuve pour le porter à ébullition.
Pendant ce temps dans un saladier cassez les œufs et battez-les.
Ajoutez la maïzena que vous avez diluée dans un bol avec un peu d'eau tiède.
Ajoutez ensuite le sucre et le sucre vanillé.
Quand le lait est à ébullition versez la préparation du saladier dans la cuve avec le lait.
Faites cuire 2 mn
Versez le contenu de la cuve dans un saladier ou dans des ramequins.
Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

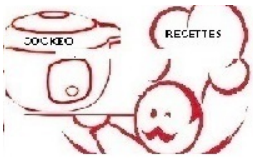
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Curry légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP



Curry de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon
3 courgettes
3 tomates
1 aubergine
3 pommes de terre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre
Curry
1 branche de persil
2 carottes
1 cube de bouillon de bœuf
50 ml de vin blanc
200 ml d'eau

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

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.
Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et rincez les sous l'eau.
Lavez l'aubergine et les courgettes puis coupez-les en rondelles ou en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.
Ajoutez les morceaux de tomates au bout de 2 mn de fonction dorer
Ajoutez les courgettes et les morceaux d'aubergine et les pommes de terre.
Ajoutez les carottes
Salez et poivrez
Saupoudrez de curry.
Versez 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Versez 50 ml de vin blanc.
Ajoutez le persil ciselé.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 5 SP

Curry poulet

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet
1 boite de tomates pelées
100 g d'oignon
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
2 cuillères à café de curry
Herbes de Provence
Persil
1 petite boite de concentré de tomates
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez les escalopes de poulet coupées en morceaux.
Ajoutez la boite de tomates pelées . Saupoudrez de curry, d'herbes de Provence et de Persil .
Versez le vin blanc et l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez du concentré de tomates pour épaïssir la sauce .
Servez chaud

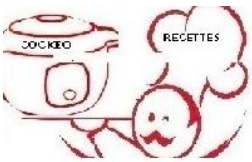
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Gratin spaghettis jambon 260 CALORIES 6 PP 7 SP



Gratin spaghettis jambon

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de spaghettis
200 g de dés de jambon
100 g de gruyère râpé
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Préchauffer votre four à 210 °
Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve
Ajoutez les dés de jambon .
Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et mélangez.
Déposez les spaghettis et les dés de jambon dans un plat qui va au four
Enfournez pour 20 mn
Servez chaud

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

http://recettescookeo.net

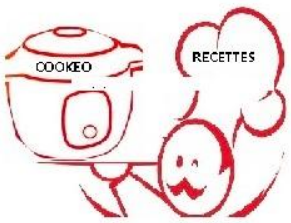
COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Gratin de chou fleur 315 CAL 8 PP 10 SP

Gratin de chou fleur



315 CAL **8 PP** **10 SP**

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur
1 cuillère à soupe de moutarde
200 ml de crème fraîche
Sel
Poivre
140 g de gruyère râpé
200 g d'oignons
Huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat. Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .

Préchauffez votre four à 180 ° .

Passez en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .

Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °

Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Gratin chou fleur crème fraîche 316 CALORIES 8PP 8 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Endives jambon bière

270 CALORIES **5 PP** **4 SP**

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives
200 g de dés de jambon
1 cuillère à soupe de cassonade ou de sucre en poudre
100 g d'oignons
100 ml de bière
200 ml d'eau
12 baies de genièvre
Huile d'olive
Sel
Poivre

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons .
Au bout d'une minute ajoutez les dés de jambon .
Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec la cassonade ou le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces
Versez la bière et 100 ml d'eau .
Salez et poivrez . Ajoutez les baies de genièvre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO RECETTES

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP

Escalopes porc brocolis

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

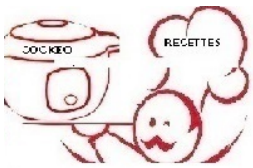
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Escalopes de poulet haricots verts 255 CALORIES 5 PP 3 SP



Escalope de poulet haricots verts

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet/800 g d'haricots verts/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cube de bouillon de bœuf/200 ml d'eau/ 1 oignon /Paprika/ Sel/ Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Déposez dans la cuve les haricots verts et les morceaux de poulet.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts et les morceaux de poulet. Rincez et essuyez votre cuve et replacez la cuve.

Passez en mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand 'huile est chaude faites jaunir les oignons puis ajoutez les haricots verts et les morceaux de poulet.Faites revenir 5 mn servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Emincés de poulet à la tomate ww

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Emincés de poulet style ww

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

COOKEO R

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Escalope poulet basquaise 245 CALORIES 5 PP 4 SP

Cookeo

Moulinex

Escalopes de poulet basquaise

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet
1 petit poivron jaune
1 petit poivron vert
1 petit poivron rouge
250 g de champignons de Paris frais
3 tomates
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à café d'huile d'olive

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

Fonction dorer

Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.
Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.
Versez un bouillon que vous avez préparez avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.
Mode cuisson rapide ou sous pressin
Choisissez 15 mn .Servez chaud

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

COOKEO

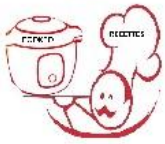
©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon exotique 285 CALORIES 6 PP 7 SP

Cookeo Moulinex

Filet mignon exotique



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet mignon découpé en gros morceaux
1 petite boîte de pulpe de tomates
250 g de poivrons surgelés
150 g d'ananas en conserve
50 g de sauce soja
10 cl de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée dégermée
1 oignon émincé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande et l'oignon
Ajoutez l'ananas égoutté
Arrêtez le mode « Dorer »
Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients,
mélanger

Cuisson rapide Cuisson sous pression

Programmez - 15 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon au Maroilles 270 CALORIES 7 PP 7 SP

Cookeo Moulinex

Filet mignon au Maroilles 7PP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon de porc découpé en gros morceaux
1 oignon émincé
5 cl de vin blanc
100 g de crème fraîche allégée à 5%
70 g de Maroilles coupé en morceaux
2 c à café d'huile
Sel et poivre

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, faites revenir la viande et les oignons
quelques minutes
Arrêtez le mode « Dorer »
Versez dans la cuve le vin blanc, la crème fraîche, sel, poivre et bien
mélanger
Déposez par-dessus le Maroilles

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrer la cuisson - 10 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP

Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon
1 cube de bouillon de bœuf
100 g de Boursin
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1cuillère à café d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de maïzena

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

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 épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maîzena.Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

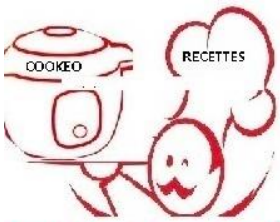
https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP



Filet mignon moutarde

210 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon
200 g de champignons de Paris
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
2 cuillères à café d'huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
100 g d'oignons congelés

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.
Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc . Salez et poivrez.
Ajoutez les champignons de Paris

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème vanille légère 232 CALORIES 5PP 10 SP

Crème vanille légère

232 Calories 5 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

70 g de sucre en poudre
2 œufs
30 g de fécule de maïs
2 cuillères à café d'arome naturel de vanille
1 sachet de sucre vanillé
750 ml de lait

Préparation de cette crème vanille

Sélectionnez l'onglet recette puis dessert. Puis crème légère au chocolat. Sélectionnez 4 personnes.Démarrez la recette Cassez les œufs et battez les . Ajoutez le sucre, le sucre vanillé. Incorporez la fécule de maïs. Versez le lait ,les 2 cuillères à café d'arôme de vanille. Faites ok ,l'appareil se met en préchauffage.Laissez cuire entre 3 et 5 mn, le lait doit commencer à frémir .Mélangez de temps en temps .
Versez la préparation dans des ramequins ou des pots . Laissez refroidir à l'air libre et déposez les ensuite les pots au frigo.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

Crème vanille légère au cookeo

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP

Cookeo

Moulinex

Cuisses de poulet à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
4 cuillères à soupe de moutarde
300 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 cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille .
Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Ajoutez les 4 cuillères de moutarde à la fin de la cuisson .
Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo

Moulinex

Encomets à la tomate et aux poivrons

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/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filets saumon poireaux 250 CALORIES 5 PP 6 SP

Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux

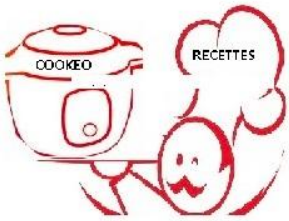
©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP

Flan poireaux fromage weight watchers

166 CAL 4 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux en rondelles congelés
1 cuillère à café de margarine
3 œufs
200 ml de lait demi écrémé
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de noix de muscade
4 tranches de gruyère (40g)
Sel poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .
Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.
Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait . Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.
Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .
Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Fricassée courgettes pommes de terre 140 CAL 3 PP 3 SP

Fricassée pommes de terre courgettes méditéranéenne

140 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients :

500 gr de pommes de terres
1 belle courgette ou 2 petites courgettes
½ oignon ou 1 petit
400 ml d'eau
1 cœur de bouillon de légumes à la méditerranéenne
Sel, poivre
Herbes de Provence

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en gros cubes.
Laver les courgettes et les couper en 2 puis dans le sens de la longueur et en rondelles.
Lancer le mode dorer du Cookeo et pendant le préchauffage faire dorer l'oignon émincé.
Une fois l'oignon doré rajouter les pommes de terre et les courgettes, le cœur de bouillon et l'eau.
Lancer une cuisson rapide pour 10 minutes.
A la fin de la cuisson rajouter des herbes de Provence, du sel, du poivre, mélanger le tout et servir.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Lapin moutarde 290 CALORIES 7 PP 7 SP

Cookeo Moulinex

Lapin à la moutarde 5 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraiche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

Mode dorer

Faites dorer le lapin avec l'huile d'olive.
Flambez avec le cognac puis versez les ingrédients c'est à dire : les
oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre
balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer.
Ajoutez un bon verre d'eau.

Faites cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Pâtes au chèvre 240 CALORIES 5 PP 5 SP

Pâtes au sauce chèvre WW

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

150 g de pâtes cuites
75 g de petits pois
1/2 oignon
200 g de bacon
50 g de buche de chèvre
60 g de crème fraîche
épices pour pâtes
persil
sel
poivre

PRÉPARATION

Émincez d'abord votre oignon.
Mettez ensuite l'oignon et petits pois avec huile dans la cuve de votre cookeo.
Puis faites le tout revenir en mode dorer.
Ajoutez ensuite le bacon puis poivrez et saupoudrez d'épices.
Lancez la cuisson rapide – sous pression du cookeo pour une durée de 5 minutes.
Pendant la cuisson préparez votre sauce.
Faites fondre dans le micro ondes et pendant 2 minutes le fromage de chèvre coupé en morceaux avec la crème.
Puis après la cuisson ajoutez les pâtes cuites dans la cuve et mélangez.
Mettez le contenu dans une assiette puis versez en dessus la sauce au chèvre.

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Pilons de poulet au riz VERSION 2 267 6 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Pilons de poulet au riz

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn Propoints 6 Calories 267

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
4 pilons de poulet
200 gr de riz basmati
1 bouillon cube de volaille
200 ml d'eau
100 g de crème fraîche à 0 %
Huile d'olive
Curry
Sel, poivre

Préparation :
Mode dorer
Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.
Versez le riz dans la cuve .
Salez et poivrer, saupoudrez de curry .
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 10 mn de cuisson .
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche mélangez . Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Porc moutarde 200 CALORIES 6 PP 8 SP

Cookeo Moulinex

Porc moutarde weight watchers 6 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc
4 oignons
1 cuillère à café d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de câpres
200 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les tranches de rôti puis les oignons .
Ajoutez les câpres, versez l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Porc à l'aigre doux 230 CALORIES 5 PP 5 SP

Porc à l'aigre doux 3 PP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon découpé en languettes

3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles

3 gousses d'ail hachées et dégermées

3 oignons blancs émincés

1 tomate coupée en dés

20 cl de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

2 cuillères à café de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à soupe de fécule

2 cuillères à café d'huile d'arachide

Coriandre ciselée

Sel et poivre

Préparation :

Roulez les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve faites dorer les languettes de viande, salez, poivrezet réservez

Faites dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajoutez l'ail

Versez dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêtez le mode « Dorer » Ajoutez les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrez la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrez de coriandre ciselée

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo
Moulinex

Poulet basquaise weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 cuillère à café d'huile d'olive

1 petite boite de tomates pelées
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Concentré de tomates éventuelllement

Préparation

Faites revenir les morceaux de poulet et d'oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .
Ajoutez ensuite les poivrons , la boite de tomates pelées, l'ail.
Versez le verre de vin blanc ,200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.
Ajoutez éventuellement 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet au citron w watchers 265 CALORIES 5 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Poulet au citron wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
2 citrons
100 g d'oignon congelés
1 cube de bouillon de volaille
200 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche

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

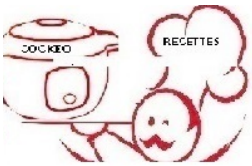
Préparation
Mode dorer
Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.
Ajoutez les champignons de Paris.
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.
Mode cuisson rapide ou mode dorer
Programmez 10 mn
En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet au yaourt 290 CALORIES 6 PP 6 SP



Poulet au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet
le jus d'un citron
4 gousses d'ail
Quelques brins de persil
2 yaourts natures
400 g de champignons de Paris
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
sel et poivre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

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

Préparation

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d'ail
Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes
Ajoutez les champignons de Paris
Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron
Mélangez et servez chaud

http://recettescookeo.net

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP

Cookeo Moulinex

Marmite espagnole WWatchers

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
1 20 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 c à café rizdor
Huile d'olive

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

Préparation

Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.
Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.
Ajoutez les morceaux de tomates ,les lanières de poivrons ,le riz ,le chorizo.
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.
Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor .
Ajoutez du piment si vous le souhaitez .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet ivisé par 2)
Servez chaud .

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Poireaux pommes de terre wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes
1 jaune d'œuf
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail coupées en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
400 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

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

Préparation
Mode dorer
Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons ,l'ail ,
Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .
Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 10 mn

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. (séparez le blanc du jaune)
Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

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

Poireaux pommes de terre chorizo 290 CALORIES 7 PP 7 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poireaux pommes de terre chorizo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre
400 g de poireaux
80 g de chorizo
1 oignon

Préparation

Lavez vos poireaux et coupez-les en morceaux ou en rondelles.
Epluchez mes pommes de terre ,
Lavez les et coupez les en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux
Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les poireaux et les pommes de terre.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn
Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer .
Quand le préchauffage est terminé déposez les morceaux d'oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve.
Ajoutez les poireaux et les pommes de terre égouttées. Faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.
Servez Chaud

COOKEO REC

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poireaux aux fruits de mer 275 CAL 6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Poireaux moutarde express aux Fruits de mer

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de crevettes décortiquées congelées
300 g de moules décortiquées congelées
800 g de poireaux congelés
200 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de crème fraîche
Huile
Sel
Poivre
400 ml d'eau
1 verre de vin blanc

Préparation

Déposez dans la cuve les poireaux en rondelles, les crevettes , les moules .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée enlevez la cuve du cookeo pour égouttez son contenu et mettez le de côté.(crevettes ,moules ,poireaux)

Passez en mode dorer

Redéposez la cuve puis faites revenir les oignons dans l'huile d'olive . Versez le verre de vin blanc .

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Mélangez

Servez chaud

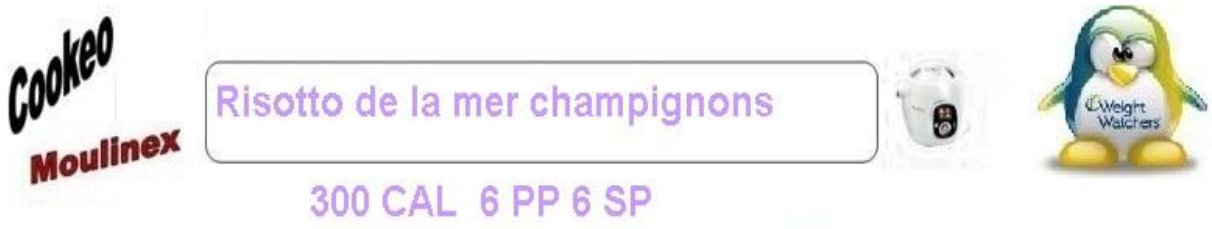
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Risotto de la mer 300 CAL 6 PP 6 SP



Ingrédients :

4 personnes

200 gr de riz à risotto cru
½ oignon
1 boite de 400 gr de champignons de paris soit 230 gr égoutté
1 bouillon cube de légumes
350 ml d'eau
300 gr de crevettes surgelées
2 pavés de saumon frais de 120 gr chacun
30 gr parmesan

Préparation :

Lancer le mode dorer et pendant le préchauffage mettre les crevettes non décongelées, l'oignon émincé, le saumon coupé en cube et les champignons dans la cuve.
Lorsque le préchauffage est terminé rajouter le riz et faire dorer 1min.
Puis rajouter l'eau et le bouillon cube et passer en cuisson rapide pendant 15 minutes.
Une fois cuit rajouter le parmesan et mélanger.

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

Ratatouille piment espelette 215 CAL 5 PP 3 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Ratatouille piment Espelette

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poivrons surgelés en lanières
4 tomates
1 pomme de terre (200 g)
100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais
1 aubergine ou 200 g d'aubergines congelées
200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 cuillère à café d'herbes de Provence
¼ de cuillère à café de Piment d'Espelette
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Sel

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail .
Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d'aubergines et les rondelles de courgettes.
Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .
Salez , saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence
Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO R

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Riz et carottes à l'indienne 220 CALORIES 5PP 5 SP

Riz et carottes à l'indienne

Ingrédients pour 4 personnes
6 belles carottes en rondelles
1 oignon émincé
150 gr de riz cru
1 c.a.s de curry
1 c.a.s de cumin
1 bouillon de volaille dilué dans 200 ml d'eau
100 gr de crème fraiche à 4%
2 c.a.c d'huile d'olive
Sel et poivre

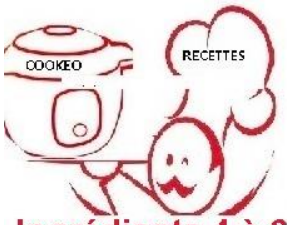
Instructions
Mettre le cookeo en mode Dorer
Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive
Ajouter les carottes
Mettre le curry et le cumin
Ajouter le riz, le bouillon de volaille et la crème
Saler, poivrer
Passer le cookeo en cuisson rapide 12min

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Rôti porc froid 345 CALORIES 8 PP 10 SP



Rôti porc froid

345 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients 4 à 6 personnes

1 rôti de 800 g
1 cube de bouillon de bœuf
Herbes de Provence
100 ml de vin blanc
100 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve le rôti de porc
Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc,200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 40 mn

Laissez refroidir à l'air libre pendant une heure .
Enveloppez le rôti dans du papier d'aluminium et placez le au frigo pendant au moins 6 h.
Servez froid .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

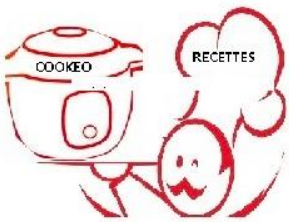
https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Saint Jacques aux poireaux 165 CAL 4 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Saint Jacques aux poireaux

165 CAL 4 SP 4 PP



Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques
1 verre de vin blanc
Poivre
3 blancs de poireaux
100 grammes d'oignons congelés
1 échalote
Persil
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Huile d'olive
Curry

Préparation pour ces poireaux

Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d'échalote.
Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques
Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve
Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau. Poivrez et ajoutez du curry

Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud

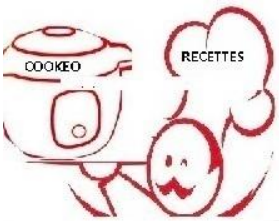
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Soupe poires sirop d'agave 200 CAL 3 PP 3 SP



Soupe poires sirop d'agave

Ingrédients

1 kg de poires coupées en morceaux
70 ml d'eau
30 ml de jus de citron
Sirop d'agave
2 yaourts nature brassés

200 CALORIES 3 PP 3 SP

Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux .
Déposez les morceaux de poires. Versez l'eau et le jus de citron

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn
Pendant la cuisson des morceaux de poires préparez vos verrines ou ramequins ou verres.
Versez du sirop d'agave dans les récipients puis partagez les 2 yaourts nature brassés
Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.
Mixez .
Versez la soupe dans les récipients . Déposez les récipients dans le frigo au moins 2 h .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Soupe pommes de terre brocolis 285 CALORIES 7 PP 6 SP

Soupe pommes de terre brocolis wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de brocoli
350 g de pomme de terre
180 g de céleri
100 g de carotte
1 oignon
50 g de persil frais
1 cube de bouillon de légumes
50 g de jambon
125 g de velveeta – ou cheddar
25 cl de lait
poivre

PRÉPARATION

D'abord lavez bien le brocoli, pelez les pommes de terre et carotte, coupez-les en morceaux.
Ensuite émincez l'oignon et hachez le persil et céleri.
mettez tous les morceaux de légumes dans la cuve de votre cookeo.
Versez 20 cl d'eau dans la cuve, émiettez en dessus le bouillon de légumes.
Poivrez ensuite mélangez tout le contenu de la cuve.
Après lancez la cuisson rapide – sous pression du cookeo pour une durée de 12 minutes.
Ensuite mettez le tout dans un mixeur, ajoutez le lait et fromage et mixez selon la texture désirée.

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Soupe oignons 255 CALORIES 6 PP 3 SP

Soupe oignon weight watchers

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

6 oignons
1 c.à.s de farine
3 branches de thym frais
60 g de feuilles de thym frais
75 cl de bouillon de bœuf
75 cl de bouillon de poulet
1 c.à.s d'huile de canola
50 g de fromage de chèvre
6 tranches de pain grillées
sel
poivre

PRÉPARATION

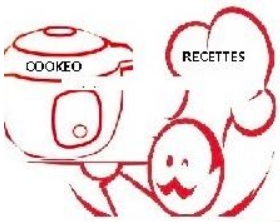
D'abord coupez les oignons en lamelles.
Faites les dorer avec huile dans la cuve de votre cookeo en mode dorer.
Ajoutez ensuite la farine et continuez à remuer en mode dorer.
Une fois la farine est aussi dorée ajoutez les branches de thym et poivre
Versez ensuite les deux bouillons de boeuf et poulet en dessus et remuez.
Lancez la cuisson rapide – sous pression pour une durée de 15 minutes.
A la fin de cuisson débarassez les branches de thym.
Dans une assiette mélangez le fromage et les feuilles de thym puis étalez le mélange sur les tranches de pain.
Verser la soupe dans des bols puis faites garnir chaque bol avec une tranche de pain.

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Soupe de légumes express 220 CAL 4 PP 1 SP



Soupe de légumes

220 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de légumes à soupe congelés
250 g de poireaux
1 cube de bouillon de bœuf
1250 ml d'eau

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients puis passez en cuisson rapide 10 mn .
Mixez une fois la cuisson terminée.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP

Salade moules betteraves weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves
300 g de moules décortiquées congelées cuites
1 yaourt nature brassé
1 échalote
1 cuillère à soupe de vinaigre
4 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère soupe de moutarde
Persil déshydraté
Sel
Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée.

Egouttez et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placer le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

Cookeo Moulinex

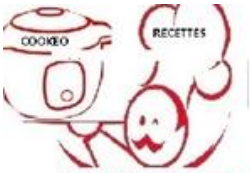
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Spaghettis au thon 270 CALORIES 6PP 8SP



Spaghettis thon ww

Ingrédients pour 5 personnes

350 g de spaghettis (70 g par personnes)
1 grosse boite de thon
1 petite boite de tomates concassées ou pelées
100 g d'oignons congelés ou frais
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 1 gousse d'ail
Sel
Poivre
300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail dans la cuve avec l'huile d'olive.
Ajoutez au bout d'une minute le thon et faites le revenir 1 mn.
Versez les tomates concassées.
Ajoutez les spaghettis coupés en 2
Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

COOKEO RE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP

Cookeo Moulinex

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/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Tomates farcies weight watchers

Calories: 273 (1 part) ProPoints: 6 (1 part) Cuisson 8mn

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée
1 cube de bouillon de bœuf
curry
5 tomates
100 g d'oignons congelés
1 tranche de pain
1 œuf
Sel
Poivre
2 cuillères à café de persil déshydraté

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.
Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier
Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.
Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.
Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.
Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo.
Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

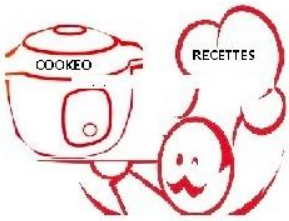
https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Spaghettis steaks hachés tomates 290 CAL 6 PP 10 SP

Cookeo Moulinex

Spaghettis steaks hachés tomates

290 CAL 6 PP 10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis
4 steaks hachés
1 boite de tomates pelées
Huile d'olive
Sel
Poivre
300 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Découpez les steaks hachés en morceaux et faites des boulettes puis faites les revenir dans l'huile d'olive.
Versez le contenu de la boite de tomates pelées dans la cuve.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve .
Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mon cas 4 mn

Servez chaud

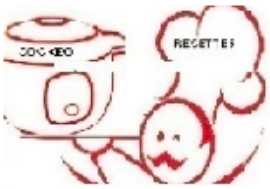
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

300 à 400 calories

Aiguillettes de poulet curry et son riz 333 CAL 7 PP 5 SP



Aiguillettes poulet au curry et son riz

333 CALORIES 7 PP

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g d'aiguillettes de poulet
1 oignon émincé
240 g de pulpe de tomates
10 cl de lait de coco
120 g de riz Basmati
45 cl d'eau
2 c à café de curry
2 c à café d'huile
Sel et poivre

Préparation :

*En mode **« Dorer »***
Verser l'huile dans la cuve, faire revenir la viande et l'oignon quelques minutes
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve la pulpe de tomates, le lait de coco, le curry, l'eau, le riz, le sel, le poivre et bien mélanger

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 10 minutes -

COOKE

Aiguillettes poulet 330 CAL 7 PP 5 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo

Moulinex

Aiguillettes de poulet

330 CAL 7 PP

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

800 gr de pomme de terre
1 cc de thym
3 cc d'huile
400 gr de filet de poulet ou aiguillettes
3 oignons
1 cs de moutarde
200 ml de crème fraiche à 3 %
Sel & poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 240 °
Couper les pommes de terre assez fines, et les essuyer.
Dans un récipient avec couvercle mettre les pommes de terres parsemé avec l'huile, le thym.
Mettre au four à mi-hauteur 15 mn.

Au Cookéo faire dorer le poulet avec les oignons pendant 3 à 4 mn.
Ajouter la moutarde, la crème le sel et poivre.
Mettre en cuisson rapide 8 mn.

COOKEO RE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Blanquette de dinde ww 400 CAL 11 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Blanquette de dinde wwatchers

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 4 mn **Propoints** 11 **Calories** 409

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

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

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux.

Ajoutez ensuite les carottes, les champignons.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez, poivrez.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud

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

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Colombo poulet 360 CAL 7 PP 4 SP

Colombo de poulet

Ingrédients :

400 g de blancs de poulet en gros dès
400 g de pommes de terre coupées en 4
400 g de carottes en rondelles
1 cube de bouillon de volaille dans 60 cl d'eau
50 cl de lait de coco
1 c à café de gingembre en poudre
1 c à café de poudre de Colombo
1 c à soupe de maïzena
2 à 3 sprays d'huile
Sel et poivre

Préparation :

En mode « Dorer »
Mettre l'huile dans la cuve et faire revenir le poulet, les pommes de terre et les carottes
Arrêter le mode « Dorer »
Verser dans la cuve le bouillon de volaille, le lait de coco, le gingembre, la poudre de Colombo,
la maïzena et bien mélanger le tout

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 12 minutes -

COOK

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon bourguignon 320 CALORIES 7 PP 8 SP

Filet mignon Bourguignon

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (600 g)
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
200 g de carottes
2 cuillères à café de maizena dilué dans l'eau
200 ml de vin rouge
200 ml d'eau
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
200 g d'oignons
1 cube de bouillon de bœuf
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre

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

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

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons, le filet mignon
Ajoutez les carottes et les champignons puis versez un bouillon composé de 200 ml de vin rouge ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn
Quand la cuisson est terminée réservez votre filet mignon et coupez votre filet mignon en tranches .

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères de maïzena diluées dans de l'eau pour épaissir la sauce.
Ajoutez les cuillères de concentré de tomates .
Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve puis laissez mijoter 2 mn .
Servez chaud

http://recettescookeo.net

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet de dinde champignons vinaigre CAL370 8 PP 4 SP

Filets de dinde champignons vinaigre balsamique

Ingrédients :

1 filet dinde de 1 kg
500 gr de champignons
1 petit oignon
150 ml de vin blanc
200 ml de crème liquide à 15 % de mg
50 ml de vinaigre balsamique
300 ml d'eau
1 bouillon cube
2 cc de paprika
1 cs de concentré de tomate
1 cs de maizena
1 cs d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette pour 5 personnes

Préparation :

Nettoyer les champignons et les couper en tranches.
Emincer l'oignon.
Mettre l'huile dans la cuve et faire revenir le filet de dinde avec les oignons en mode doré.
Ajouter ensuite le vin blanc et faire évaporer.
Ajouter ensuite l'eau, le vinaigre, le bouillon cube, le paprika, le concentré de tomate, saler, poivrer et lancer une cuisson rapide pour 20 minutes.
A la fin de la cuisson, sortir le rôti et le réserver au chaud.
Mettre les champignons dans la cuve et faire cuire 2 à 3 minutes en mode doré.
Prélever un peu de liquide de cuisson et y diluer la maizena.
Verser dans la cuve.
Et faire épaissir en mode doré.
Pour finir rajouter la crème, mélanger et servir.

COOKE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP

Filet mignon de porc au miel

310 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingrédients :

600 g de filet mignon de porc découpé en gros morceaux
8 cuillères à café de miel liquide
5 cl de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de sauce soja
100 g de pulpe de tomates
15 cl de bouillon de légumes
1 cuillère à café d'huile
1 oignon émincé
Sel, poivre

Préparation :

En mode « Dorer »
Verser l'huile dans la cuve et faire revenir la viande et l'oignon
Ajouter le miel, le vinaigre et la sauce soja, faire caraméliser le tout
Arrêter le mode « Dorer »
Ajouter la pulpe de tomates et le bouillon de légumes
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 15 minutes -

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet mignon pommes de terre carottes 330 CAL 7 PP 8 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet poulet pommes de terre 360 CAL 8PP 8 SP

Filets de poulet pommes de terre

360 CALORIE 8 PP 8 SP

Ingrédients :

600 gr de pommes de terre
1 échalote
2 cc d'huile d'olive
100 ml de vin rouge
25 ml d'eau
1 boite de 400 gr de tomates concassées
4 filets de poulet
Sel, poivre
Thym

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en quartiers. Réserver.
En mode dorer faire revenir l'échalote émincée dans l'huile d'olive avec les tomates concassées.
Stopper le mode dorer et rajouter les pommes de terre.
Mouiller avec le vin et l'eau.
Poser les escalopes de poulet sur les pommes de terre.
Saler, poivrer, parsemer de thym et lancer une cuisson rapide pendant 13 minutes.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Filet de porc au vin blanc 300 CAL 7 PP 8 SP

Filet de porc au vin blanc

300 CAL 7 PP 8 SP

Ingrédients :

1 rôti de porc dans le filet
1 cs d'huile d'olive
2 gousses d'ail
125 ml de vin blanc
2 kub'or soit 1 bâtonnet
1 cc de fond de veau
200 ml de crème liquide à 15% de mg
200 ml d'eau
Sel, poivre

Préparation :

En mode dorer mettre l'huile et les 2 gousses d'ail dans la cuve et faire dorer le rôti sur toutes ces faces.
Une fois le rôti bien doré, rajouter le vin blanc, le kub'or, le fond de veau, la crème et l'eau et lancer une cuisson rapide pendant 35 minutes.
A la fin de la cuisson, saler, poivrer, couper le rôti en tranches et servir.

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Fricassée de lapin à la moutarde 305 CAL 7 PP 7 SP

Fricassée de lapin à la moutarde

305 CALORIES 7 PP 7 SP

Ingrédients :

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraiche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

Préparation :

Position manuelle .... Dorer

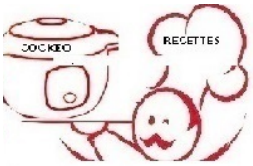
Faire dorer le lapin avec l'huile d'olive.
Flamber avec le cognac puis verser les ingrédients c'est à dire : les oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer.
Ajouter un bon verre d'eau.

Faire cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Gratin pommes de terre carottes 330 CALORIES 7 PP 7 SP



Gratin carottes pommes de terre

-

Ingrédients pour 4 personnes

700 gr de carottes
500 g de pommes de terre
100 g de gruyère râpé
Paprika
4 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de vin blanc
100 ml de lait
Sel poivre
600 ml d'eau

Préparation

Dans un bol préparez 100 ml de lait ,100 ml de vin blanc,4 cuillères à soupe de crème fraîche.
Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le paprika et mélangez.
Déposez dans la cuve les rondelles de carottes et de pommes de terre
Versez de l'eau dans la cuve pour recouvrir les ingrédients

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 minutes
Préchauffez votre four à 180°
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve
Placez les légumes dans un plat qui va au four
Versez le mélange crème fraîche lait paprika sel poivre et vin blanc
Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez
Faites cuire pendant 10 minutes à 180 degré puis passer en position grill pendant 5 minutes à pleine puissance
Servir chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://recettescookeo.net/

Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Marmite espagnole WWatchers

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
1 20 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 c à café rizdor
Huile d'olive

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

Préparation

Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.
Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.
Ajoutez les morceaux de tomates ,les lanières de poivrons ,le riz ,le chorizo.
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.
Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor .
Ajoutez du piment si vous le souhaitez .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet ivisé par 2)
Servez chaud .

COOKEO RE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Paupiettes de porc à la tomate 345CAL 9 PP 6 SP

Paupiettes de porc à la tomate

345 CALORIES 9 PP 6 SP

Préparation cuisson 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc
400 g de champignons de Paris congelés
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de boeuf
1 petite boite de tomates concassées
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de curry
4 cuillères à café de concentré de tomates

1 .Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

2. Allumez votre Cookeo .. Incorporez vos ingrédients . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

3. Choisissez la fonction cuisson rapide puis faites OK. Programmez le temps de cuisson ici 15 mn L'appareil vous demande si vous souhaitez un départ immédiat de cuisson vous faites OK . Ensuite vous pouvez fermer le couvercle, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet au Boursin 360 CALORIES 7 PP 5 SP

Moulinex cookeo **Poulet au boursin cuisine**

WW 8 pp

Karine Radman

Ingrédients :

Pour 6 personnes

- 550 gr d'escalopes de poulet coupés en morceaux,
-800 gr de courgettes coupées en des
-200 ml d'eau avec un bouillon de volaille
- 100 ml de vin blanc
- 180 gr de pâtes
- 100 gr de bacon coupe en mini aiguillettes ou des allumettes de bacon déjà faites.

Mettre tout au cookeo en remuant pour mélanger et mettre mode cuisson rapide 10 min.
Et a la fin de la cuisson mettre un pot de 245 gr de boursin cuisine light et déguster .

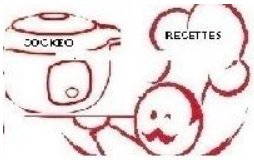
© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

COOKEO RE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet petits pois pâtes 325 CALORIES 6 PP 5 SP



Poulet petits pois pâtes

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet
400 g de petits pois
200 de pâtes
1 oignon
Huile
1 cube de bouillon de volaille
300 ml l d'eau
Sel
Poivre
Curcuma

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons pendant une minute puis ajpuez les aiguillettes de poulet .
Ajoutez ensuite les pâtes et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau dans la cuve .
Ajoutez les petits pois puis salez et poivrez.

Saupoudrez de curcuma.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Servez chaud .

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

http://recettescookeo.net

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Poulet pommes de terre 395 CAL 8 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

Poulet pommes de terre

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

500 gr d'escalopes de poulet
Une boite de 400 gr de champignons entiers soit 230 gr égoutté
400 gr de pomme de terre
400 gr de carottes
100 gr de bacon
100 ml de vin blanc
3 cc d'huile d'olive
1 bouillon cube de volaille
½ oignon
1 bouquet garni
Sel, poivre

Préparation :

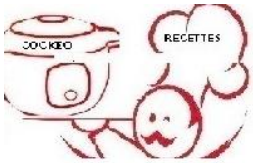
Emincer l'oignon, couper le poulet en gros morceaux puis mettre le tout avec l'huile dans la cuve puis faire dorer 3 minutes en remuant.

Pendant ce temps éplucher les pommes de terre et les carottes et les couper en rondelles pour les carottes et en petits cubes pour les pommes de terre.
Les rajouter dans la cuve. Rajouter le bouillon cube, les champignons égouttés, le bacon coupé en lardons, le bouquet garni, le sel et le poivre.
Mouiller avec le vin blanc puis programmer 15 minutes en cuisson rapide

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Riz Moules gambas 320 CALORIES 6 PP 8 SP



Riz moules gambas

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz/ 350 g de moules congelées cuites / 4 gambas congelées /1 oignon /sel poivre /1 verre de vin blanc /300 ml d'eau/ 1 cube de bouillon de bœuf /2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez les gambas et les moules.

Ajoutez le riz dans la cuve et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates

Servez chaud

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

http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

http://recettescookeo.net/

Riz légumes viande hachée 380 CALORIES 9 PP 6 SP

COOKEO RECETTES

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Riz légumes viande hachée

380 CALORIES 9 PP 6 SP

Préparation :

Ingrédients :

500 gr de bœuf haché à 5 % de mg
330 gr de carottes
400 gr de courgettes
200 gr de riz blanc cru
6 cs de crème liquide à 15 % de mg
1 échalote
350 ml d'eau
2 kub'or soit un bâtonnet
Arôme plein sud
Sel, poivre

Eplucher les carottes, les couper en rondelles.
Couper les courgettes en cubes.
Réserver.
Lancer le Cookéo en mode dorer et pendant le préchauffage émincer l'échalote et la mettre dans la cuve avec le bœuf haché.
Faire dorer tout en émiettant la viande à l'aide d'une fourchette, salé, poivrer.
Rajouter ensuite les carottes et les courgettes et mélanger le tout.
Saler, poivrer.
Incorporer ensuite le riz et mélanger à nouveau.
Mettre l'eau et le kub'or dans la cuve, mélanger et lancer une cuisson rapide pour 15 minutes.
A la fin de la cuisson, passer en mode dorer et rajouter la crème et l'arôme plein sud.
Bien mélanger le tout en faisant chauffer 1 minute.

Recette pour 5 personnes

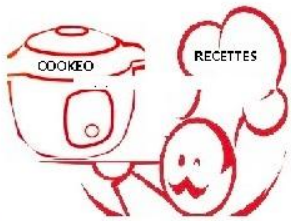
https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP

Cookeo Moulinex

Rôti de boeuf moutarde ancienne

398 CAL 10 PP 12 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g
1 verre de vin blanc sec 150 ml
150 g d'oignons congelés
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre

Préparation

Sélectionnez l'onglet « recettes » puis « plat » et « rôti de bœuf à la moutarde »
L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .
L'appareil se met en préchauffage .
L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile . Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.
Puis arrêtez la fonction dorer et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.
Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Rôti de veau au vin rouge 315 CALORIES 7 PP 7 SP

315 CALORIES 7 PP 7 SP

Cookeo

Rôti de veau au vin rouge

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

600 gr de rôti de veau
300 g de champignons de Paris congelés
300 g de rondelles de carottes congelés
Persil congelé
Sel
Poivre
1 verre de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf
100 g d'échalotes congelés
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Allumez votre cookeo et ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les échalotes, le rôti de veau, les carottes, les champignons, le persil. Le concentré de tomate sera ajouté en fin de cuisson.
Couvrez les ingrédients avec de l'eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf.
Cuisson rapide 20 mn

Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates en fin de cuisson . Servez chaud.

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Rougail saucisses pommes de terre 400 CAL 9 PP 10 SP

Rougail saucisses et pommes de terre

400 CALORIES 9 PP 10 SP

Ingrédients :

4 saucisses fumées coupées en rondelles
1 grosse boîte de tomates pelées en gros cartiers
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée et dégermée
600g de pommes de terre en cubes
Piment en poudre

Préparation :

En mode « Dorer »
Faire revenir l'oignon et l'ail hachés
Ajouter les rondelles de saucisses puis les pommes de terre
Arrêter le mode « Dorer »
Mettre les tomates, le jus des tomates et le piment
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 15 minutes -

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Spaghettis poulet courgettes 358 CAL 7 PP 10 SP

Cookeo

Moulinex

Spaghettis poulet courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalope de poulet
280 g de spaghettis
200 g de courgettes
100 g d'oignons
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de crème fraîche
400 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande coupée en morceaux dans la cuve avec de l'huile d'olive.
Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve puis les courgettes .
Salez et poivrez selon votre convenance
Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2). Choisissez départ immédiat ou départ différé.
Ajoutez les cuillères de crème fraîche avant de servir

Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

COOKEO

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Tajine poulet agneau 360 CAL 8 PP 6 SP

Tajine poulet agneau

Ingrédients :

4 pilons de poulets
2 belles tranches de gigot d'agneau coupées en gros morceaux
6 carottes coupées en tronçons
2 courgettes coupées en tronçons
1 poivron jaune coupé en lanières épaisses
1 oignon émincé
sel, cumin, safran, coriandre, piment doux, paprika
150 ml d'eau

Préparation :

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons et la viande .en position doré.
Ajouter les épices et bien mélanger le tout.
Dessus poser les légumes et verser l'eau.
Passer en mode cuisson rapide pour 10 min.

COOKE

©copywright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/