



Recettes cookeo minceur vol 9

Table des matières

Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 6 SP	2
Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP	2
Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP	3
Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP	4
Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP	5
Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP	5
Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP	7
Cuisses poulet haricots verts 215 CALORIES 5 PP 4 SP	7
Gratin courgettes 175 CALORIES 5 PP 6 SP	10
Gratin poireaux jambon carotte 240 CALORIES 5 PP 5 SP	11
Longe de porc au curry 210 CALORIES 4 PP 5 SP	13
Oeufs brouillés thon 185 CALORIES 4 PP 4 SP	14
Macaronis vaches qui rit 180 CALORIES 4 PP 3 SP	16
Minestrone poireaux 140 CALORIES 3 PP 3 SP	16
One pot pasta poulet tomates 280 CALORIES 5 PP 3 SP	19
Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP	20
Porc citron 260 calories 6 pp 7 SP	22
Salsifis tomate 150 CALORIES 4 PP 2 SP	23
Soupe jambon cru	25

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



Aiguillette de poulet à l'orange

Céline Hay



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de blancs de poulet
- 2 oranges
- 40 g de beurre
- piment de cayenne
- sel, poivre.
- 1 cuillère à café de maizena diluer dans un peu d'eau

Prélevez le zeste d'1 orange (de préférence non traité, sinon bien lavée et brossée). Taillez-le en fins bâtonnets. Faites-le blanchir 2 min à l'eau bouillante. Rafraîchissez et égouttez-le.

Coupez les blancs de poulet en larges lanières dans le sens de la longueur. Salez, poivrez et farinez-les légèrement.

En mode dorer mettre le beurre et ajouter le poulet puis les retourner régulièrement. Ajouter un petit verre d'eau puis mettre 5 minutes en cuisson rapide. Mélanger bien le poulet puis ajouter le jus des 2 oranges et le zeste. Remettre en mode dorer. Ajouter la maizena diluer. Continuer de bien mélanger pour que la sauce épaississe. Servir avec des pâtes, pomme de terre vapeur, riz ou ébly

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

cookeo

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP

Moulinex

Ananas au sirop



Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 35 cl d'eau | 400 g d'ananas frais coupé en cubes |
| 250 g de sucre | |
| 1 gousse de vanille coupée dans la longueur et grattée | 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>

Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP



COOKÉO

Blanquette de poulet

- 200 ml d'eau (ou moins)
- un cube bouillon de volaille maggi émietté
- 4 belles carottes
- 200 g de champignons frais ou surgelés
- poivre (en grain je préfère)
- sel (pas trop car le cube sale déjà)
- 4-5 escalopes de dinde (une par personne)
- 2 oignons
- un bouquet garni

Mode dorer, faire revenir les oignons

Ajouter la viande, les aromates (sel, poivre, bouquet garni, cube émietté)

Ajouter les champignons et les carottes. Ajouter l'eau 200 ml maximum, si c'est trop liquide, on prélèvera un peu de liquide en fin de cuisson.

Cuisson sous pression 15 min Garder la quantité de liquide souhaitée et ajouter un peu de crème liquide pour lier.

<http://mesmeilleuresrecettesfaciles.over-blog.com/>

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 blanc 125 g
Sel
Poivre
100 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/>

Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP

Moulinex

Calamars à la tomate



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

900 g de rondelles de calamars surgelées	1.5 oignons émincés
15 cl de sauce tomate	1 bouquet garni
5 cl de vin blanc	0.5 cube de bouillon de légumes
1 càs de basilic	1 càs d'huile d'olive
1 càs d'ail	Sel et poivre

— Instructions —

Verser l'huile d'olive dans la cuve.

Faire revenir l'oignon et l'ail.

Ajouter les autres ingrédients.

Servir avec du riz.



<http://www.moulinex.fr>

Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP



Ingrédients pour 4 personnes

800 g de carottes
150 g de jambon fumé ou jambon fumé râpé
200 ml de crème fraîche liquide
100 g d'oignons
Paprika
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Coupez les carottes en rondelles et déposez les dans le panier vapeur.
Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée enlevez le panier vapeur et videz la cuve .

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez le jambon fumé

Ajoutez les carottes.

Salez ,poivrez ,saupoudrez de paprika .

Ajoutez la crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde. Mélangez .

Déposez le jaune d'œuf et mélangez .

Servez chaud .

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 doré

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/>

Cuisses poulet haricots verts 215 CALORIES 5 PP 4 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de haricots verts

100 g d'oignons congelés

Herbe de Provence

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.

Ajoutez les haricots verts. 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 15 mn

Servez chaud

Gratin courgettes 175 CALORIES 5 PP 6 SP



Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de courgettes

200 g de crème fraîche

120 g de gruyère râpé

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Préparation

Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve.

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

Faites préchauffer votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 m n

Quand la cuisson est terminée, égouttez les courgettes et placez les dans un plat qui va au four.

Ajoutez la crème fraîche et saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez 20 mn à 180 ° puis 5 mn au grill

Servez chaud

Gratin poireaux jambon carotte 240 CALORIES 5 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 à 6 personnes

800 g de poireaux

400 g de carottes

4 tranches de jambon

1 oignon

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Préparez une sauce avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche et une cuillère à soupe de moutarde.

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les rondelles de poireaux et de carottes.

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn.

Faites préchauffer votre four en [position grill](#).

Quand la cuisson est terminée ajoutez la sauce crème fraîche moutarde dans la cuve. (Vous pouvez si vous le souhaitez dégouttez la cuve si vous trouvez qu'il y a trop d'eau)

Déposez l'ensemble de la préparation dans un plat qui va au four. Déposez dessus les poireaux et les carottes les tranches de jambon blanc. Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pour gratinez.

[Servez chaud](#)

Longe de porc au curry 210 CALORIES 4 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Une longe de porc sans os ou rôti de porc 800

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Poivre

200 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe de curry

50 ml de vin blanc verre de vin blanc

150 ml d'eau

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve, faites dorer la longe de porc puis les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons.

Versez un bouillon composé de 150 ml d'eau ,50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance, saupoudrez de curry et mélangez ;

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée réservez la longe pour la couper en tranches.

“Repassez en mode dorer”

Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde, puis 1 cuillère à soupe de fécule de maïs pour faire épaissir la sauce.

Quand la sauce a épaissi, déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce

Servez chaud.

Oeufs brouillés thon **185 CALORIES 4 PP 4 SP**



Ingrédients pour 4 personnes

8 œufs

400 g de thon au naturel

Persil

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (dans la recette originale c'est 2 cuillères à café de beurre)

Préparation

Egouttez le thon.

Lavez et ciselez le persil.

Battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites revenir le thon 2 mn.

Versez les œufs battus. Mélangez jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

Macaronis vaches qui rit 180 CALORIES 4 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de macaronis

3 portions de vache qui rit ou équivalent 60 g

200 g de dés de jambon

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les macaronis

Salez et poivrez selon votre convenance.

Recouvrez d'eau au ras (300 ml ENVIRON)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de macaronis divisé par 2 pour mon cas
6 mn divisé par 2 donc 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez si nécessaire les macaronis (si reste trop d'eau) puis ajoutez les dés de jambon et les portions de fromage. Mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu

[Servez chaud](#)

Minestrone poireaux 140 CALORIES 3 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de courgettes

200 g de carottes

200 g de tomates

200 g de poireaux congelés ou frais

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques brins de persil

50 g de pâtes

1 cube de bouillon de bœuf

900 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Lavez vos poireaux et coupez les en rondelles si ce sont des poireaux frais .

Coupez les carottes en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Rincez les pâtes sous l'eau

Lavez les tomates et les courgettes puis coupez les en morceaux

Lavez et ciselez le persil

Préparez un bouillon avec 1l d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

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

Déposez dans la cuve les morceaux de tomates ,de carottes de courgettes , de poireaux, le persil ciselé .

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,900 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Salez et poivrez selon votre convenance

[Servez chaud.](#)

One pot pasta poulet tomates 280 CALORIES 5 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de pâtes de votre choix

300 g de tomates fraîches ou de tomates pelées en conserve. (Selon la saison)

600 g d'escalope de poulet

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Lavez et ciselez le persil.

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc et 300 ml d'eau ainsi qu'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les pâtes, les morceaux de tomates, les morceaux d'escalopes de poulet dans la cuve.

Ajoutez également le persil ciselé.

Salez et poivrez selon votre convenance.

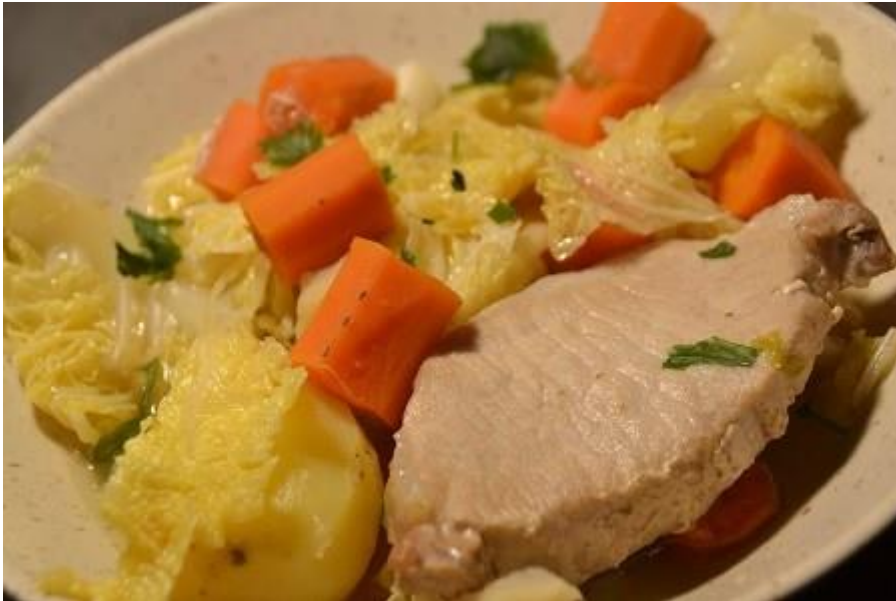
Versez le bouillon dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes [divisé par 2](#).

Quand la cuisson est terminée mélangez les ingrédients puis [servez chaud](#).

Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc ou escalopes de porc

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

400 g de carottes

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en morceaux.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

Epluchez coupez, lavez les pommes de terre.

Effeuiliez et lavez le chou.

Préparation

Déposez dans la cuve les carottes, les feuilles de chou ,les pommes de terre et les côtes de porc.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Servez chaud

Porc citron 260 calories 6 pp 7 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc ou cotes de porc

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

1 cuillère à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo.
Faites revenir les oignons et les escalopes de porc ou côtes de porc.

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 volaille

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche et la cuillère à soupe de moutarde

Servez chaud

Salsifis tomate 150 CALORIES 4 PP 2 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de salsifis

2 gousses d'ail

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de piment d'Espelette

1 petite boîte de concentré de tomates

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail et les morceaux d'oignons

Ajoutez les tomates en [morceaux](#).

Ajoutez les salsifis

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez et ajoutez le piment d'Espelette

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et [servez chaud](#)

Soupe jambon cru



Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de Jambon de pays

500 g de chou vert

200 g de carottes

4 pommes de terre

1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

Quelques feuilles de persil

1 l d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez le jambon en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Epluchez et coupez les carottes et les pommes de terre en morceaux.

Effeuillez le chou et coupez les en morceaux

Mode dorer

Faites dorer les morceaux de jambon puis ajoutez les oignons au bout de 2 mn .

Ajoutez les feuilles de chou ,les morceaux de pommes de terre et de carottes.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Servez chaud