



LETTRE A	9
Aiguillettes poulet légumes 205 CALORIES 4 PP 1 SP	9
Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 6 SP	10
Aiguillettes poulet légumes 285 CALORIES 6 PP 3 SP	11
Aiguillettes poulet aux légumes 270 CALORIES 5 PP 4 SP	12
Aiguillettes de poulet curry et son riz 333 CAL 7 PP 5 SP	13
Aiguillettes poulet 330 CAL 7 PP 5 SP	13
Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP	15
Artichauts sauce citron 215 CALORIES 5 PP 2 SP	16
Artichauts Moulinex 225 CALORIES 5PP 2SP	17
Asperges Au fromage blanc 90 CALORIES 2 PP 2 SP	18
Aubergines à la tomate 90 CAL 2 PP 3 SP	19

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

LETTRE B	20
Blanquette 200 calories 4 PP 5 SP	20
Blanquette de poireaux 175 CALORIES 4 PP 4 SP	21
Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP	22
Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP	23
Blanquette de dinde ww 400 CAL 11 PP 6 SP	24
Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP	25
Blanquette de volaille express 155 CALORIES 3 PP 1 SP	26
Blanquette de saumon coco 380 CALORIES 8 PP 2 SP	27
Blanc de poulet estragon 210 CALORIES 5 PP 4 SP	28
Blésotto poulet 350 CALORIES 7 PP 4 SP	29
Blé champignons poulet 340 CAL 7 PP 4 SP	29
Bœuf braisé carottes 320 CAL 7 PP 8 SP	31
Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP	32
Boulettes bœuf légumes 290 CALORIES 7 PP 6 SP	33
Boulettes boeuf bourguignonnes 285 CAL 7 PP 8 SP	34
Boeuf forestier weight watchers 260 CALORIES 6PP 6 SP	35
Boulgour à la tomate 360 CALORIES 7 PP 6 SP	35
Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP	37
LETTRE C	38
Carottes aux oignons 80 CALORIES 2 PP 2 SP	38
Carottes glacées 120 CALORIES 3 PP 4 SP	39
Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP	40
Caviar d'aubergines 81 CAL 2 PP 2 SP	41
Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP	42
Champignons grecque 180 CALORIES 5 PP 4 SP	43
Champignons à la grecque 120 CALORIES 5PP 6 SP	44
Choux de Bruxelles aux lardons 220 calories 6 PP 3 SP	45
Cluchili 340 CALORIES 6 PP 6 SP	46
Colin aux petites crevettes 225 CALORIES 5 PP 4 SP	47
Colombo poulet 360 CAL 7 PP 4 SP	48
Compote pommes fraises cookeo 120 CALORIES 2 PP 2 SP	49

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP	49
Compote 3 fruits 180 3 PP 3 SP.....	51
Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP	52
Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP	53
Compote pommes poires 170 CALORIES 3 PP 2 SP	54
Compote abricots 200 CALORIES 4 PP 3 SP	55
Coquillettes saumon 297 CALORIES 6 PP 6 SP	56
Côte de porc champignons curry 200 CALORIES 4 PP 5 SP	57
Courgettes farcies 225 CALORIES 5 PP 3 SP	58
Courgettes bolognaise 300 CALORIES 7 PP 7 SP	59
Courgettes au Boursin 110 CALORIES 5 PP 5 SP	60
Compote poire banane 230 CALORIES 5 PP 5 SP	61
Compote pommes spéculoos 220 CALORIES 5 PP 3 SP	62
Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP	63
Coquillettes carbonara 220 CALORIES 5 PP 6 SP	63
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6 PP 7 SP	65
Coquillettes saumon 296 CALORIES 6 PP SP	66
Cordons bleus 216 CAL 6 PP 4 SP	67
Côtes de porc haricots verts 280 CALORIES 6 PP 5 SP	68
Côtes de porc au cidre 260 7 PP 12 SP	69
Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP	70
Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP	71
Colombo de sauté de porc 286 6 PP 7 SP	72
Crème dessert minute 201 CALORIES 7 SP 4 PP	72
Crème vanille légère 232 CALORIES 5 PP 10 SP	74
Crevettes au court bouillon 170 CALORIES 4 PP 3 SP	75
.....	75
Crevettes surimi 190 CALORIES 3 PP 3 SP	75
Curry légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP	77
Curry de limande 230 CALORIES 5 PP 4 SP	78
Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 5 SP	79
Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP	80

Cuisses poulet haricots verts 221 CALORIES 5 PP 4 SP	81
Cuisses de poulet champignons 230 CALORIES 5 PP 6 SP	82
LETTRE D	83
Duo fleurettes dés de jambon 170 CALORIES 4 PP 4 SP	83
LETTRE E	83
Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP	83
Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP	85
Escalopes de poulet haricots verts 255 CALORIES 5 PP 3 SP	85
Emincés de poulet à la tomate ww	87
Escalope poulet basquaise 245 CALORIES 5 PP 4 SP	88
Encornets à la tomate et aux poivrons 230 CALORIES 5 PP 5 SP	89
Endives au jambon 146 CAL 3 PP 4 SP	90
Endives pommes de terre cancoillotte 175 CAL 4 PP 4 SP	91
Endives jambon Boursin 170 CAL 4PP 5 SP	92
Emincés de poulet à la tomate 250 5 PP 3 SP	92
Escalope de dinde Stoganoff 300 CALORIES 7 PP 5 SP	93
Escalopes poulet tomate 160 CALORIES 3 PP 1 SP	94
Escalopes de dinde brocolis 200 CALORIES 4 PP 3 SP	95
Escalope poulet cancoillotte 200 CAL 4 PP 2 SP	96
LETTRE F	97
Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP	97
Filet mignon bourguignon 320 CALORIES 7 PP 8 SP	98
Filet de dinde champignons vinaigre 370 CAL 8 PP 4 SP	99
Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP	100
Filet mignon pommes de terre carottes 330 CAL 7 PP 8 SP	101
Filet mignon exotique 285 CALORIES 6 PP 7 SP	102
Filet mignon au Maroilles 270 CALORIES 7 PP 7 SP	103
Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP	104
Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP	105
Filets saumon poireaux 250 CALORIES 5 PP 6 SP	106
Filet poulet pommes de terre 360 CAL 8PP 8 SP	107
Filet de porc au vin blanc 300 CAL 7 PP 8 SP	108

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Filets de poisson au curry 290 CALORIES 6 PP 2 SP	109
Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP	110
Flan crabe 242 CALORIES 6 PP 4 SP	111
Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP	112
Fricassée courgettes pommes de terre 140 CAL 3 PP 3 SP	113
Fricassée de lapin à la moutarde 305 CAL 7 PP 7 SP	114
LETTRE G.....	115
Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SP	115
Gratin pommes de terre carottes 330 CALORIES 7 PP 7 SP	116
.....	116
Gratin poireaux pommes de terre 390 CALORIES 8 PP 9 SP	116
Gratin spaghettis jambon 260 CALORIES 6 PP 7 SP	118
Gratin de chou fleur 315 CAL 8 PP 10 SP	119
Gratin chou fleur crème fraîche 316 CALORIES 8 PP 8 SP	119
LETTRE H.....	121
Haricots beurre persillade 100 CALORIES 2 PP 2 SP	121
Haricots verts chou fleur 155 CALORIES 4 PP 2 SP	121
Haricots verts forestiers 155 CAL 4 PP 3 SP	123
Filet mignon tomates 150 CAL 3 PP 4 SP	123
Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP	125
LETTRE L	126
Lapin moutarde 290 CALORIES 7 PP 7 SP	126
LETTRE M.....	127
Marmite espagnole w watchers 365 CALORIES 9 PP 7 SP	127
Moules marinières 135 CAL 3 PP 2 SP	128
LETTRE O.....	129
One pot pasta bolognaise 280 CALORIES 6 PP 5 SP	129
Oreillons abricots vapeur 292 CALORIES 7 PP 13 SP	130
Œufs brouillés aux oignons 200 calories 5 PP 6 SP	131
Œufs brouillés champignons 200 calories 6 PP 6 SP	132
Œufs cocotte jambon Boursin 205 CALORIES 5 PP 5 SP	133
LETTRE P	134

Pâtes à la crème fraîche 150 CALORIES 3 PP 5 SP	134
Pâtes au chèvre 240 CALORIES 5 PP 5 SP	135
Paupiettes de porc à la tomate 345CAL 9 PP 6 SP	136
Pilons de poulet au riz VERSION 2 267 6 PP 5 SP	137
Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP	138
Poireaux pommes de terre chorizo 290 CALORIES 7 PP 7 SP	138
Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP	139
Poireaux aux fruits de mer 275 CAL 6 PP 4 SP	140
Poisson à la crème 160 CALORIES 3 PP 3 SP	141
Porc moutarde 200 CALORIES 6 PP 8 SP	142
Porc à l'aigre doux 230 CALORIES 5 PP 5 SP	143
Poulet au Boursin 360 CALORIES 7 PP 5 SP	144
Poulet petits pois pâtes 325 CALORIES 6 PP 5 SP	145
Poulet pommes de terre 395 CAL 8 PP 6 SP	146
Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP	147
Poulet au citron w watchers 265 CALORIES 5 PP 5 SP	148
Poulet soja 242 CALORIES 5 PP 4 SP	149
Poulet au yaourt 290 CALORIES 6 PP 6 SP	150
Potages légumes 125 CALORIES 2 PP 1 SP	151
Poêlée pommes terre courgettes 140 CALORIES 3PP 3 SP	152
Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP	153
Purée crevettes paprika 298 CALORIES 6 PP 7 SP	154
Purée lentilles carottes 150 CALORIES 4 PP 2 SP	155
Purée herbes citron 125 CALORIES 3 PP 3 SP	156
LETTRE R	156
Ratatouille provençale 160 CALORIES 2 PP 2 SP	156
Ratatouille piment espelette 215 CAL 5 PP 3 SP	157
Risotto de la mer 300 CAL 6 PP 6 SP	159
Riz Champignons 100 CALORIES 2 PP 7 SP	160
Riz Moules gambas 320 CALORIES 6 PP 8 SP	161
Riz légumes viande hachée 380 CALORIES 9 PP 6 SP	162
Riz jambon poireaux 215 CALORIES 5 PP 7 SP	165

©copyright 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	165
Riz forestier 180 CALORIES 2 PP 7 SP.....	167
Riz aux 3 légumes 180 CALORIES 4 PP 3 SP.....	168
Risotto jambon 225 5 PP 7SP	169
Rognons à la tomate 190 CAL 3 PP 2 SP	170
Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP	171
Rôti de veau au vin rouge 315 CALORIES 7 PP 7 SP	172
Rôti porc froid 345 CALORIES 8 PP 10 SP	173
Rougail saucisses pommes de terre 400 CAL 9 PP 10 SP	174
LETTRE S	175
Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP	175
Salade haricots verts champignons 185 CALORIES 5 PP 4 SP	176
Saint Jacques aux poireaux 165 CALORIES 4 PP 4 SP	177
Spaghettis poulet courgettes 358 CAL 7 PP 10 SP	178
Spaghettis au thon 270 CALORIES 6PP 8SP.....	179
Spaghettis steaks hachés tomates 290 CAL 6 PP 10 SP	180
.....	181
Spaghettis aux asperges 185 4 PP 5 SP	181
Soupe pommes de terre carottes 185 CALORIES 4 PP 3 SP	182
Soupe tomates pommes de terre 120 CAL 2 PP 3 SP	183
Soupe chou fleur brocolis 75 CALORIES 4 PP 2 SP	184
Soupe poireaux rutabaga 145 CALORIES 3 PP 3 SP	185
Soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 2 SP	186
Soupe poires sirop d'agave 200 CAL 3 PP 3 SP	187
Soupe pommes de terre brocolis 285 CALORIES 7 PP 6 SP	188
Soupe oignons 255 CALORIES 6 PP 3 SP	189
Soupe de légumes express 220 CAL 4 PP 1 SP	190
Steaks hachés 3 légumes 350 CALORIES 7 PP 7 SP	191
Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP	192
LETTRE T	193
Tartiflette 370 CALORIES 8 PP 10 SP	193
Tajine poulet agneau 360 CAL 8 PP 6 SP	194

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Terrine thon tomates 200 CALORIES 4 PP 3 SP	195
Tian provençal 165 CALORIES 4 PP 4 SP	196
Thon au fenouil 180 CALORIES 4 PP 5 SP	197
Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP	198
Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP	199
Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP	200
Trio de poivron en sauce 172 CALORIES 3 PP 3SP	201
LETTRE V	201
Velouté champignons 220 CALORIES 5 PP 4 SP	201
Velouté potiron au curry 145 CAL 3 PP 1 SP.....	203
Volaille Chou -fleur moutarde 330 CALORIES 8 PP 4 SP.....	204
LETTRE Y	205
Yaourt coulis de framboise 140 CALORIES 2 PP 4 SP.....	205
Yaourt nature 120 CALORIES 3 PP 4 SP	206

LETTRE A

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 faites dorer 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 ajoutez 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.

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



Aiguillette de poulet à l'orange

Celine 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>

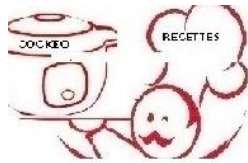
cookeo

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Aiguillettes poulet légumes 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/>

©copyright 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 faites dorer 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 ajoutez 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>

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

Préparation :

Ingédients :

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

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 -

Aiguillettes poulet 330 CAL 7 PP 5 SP



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 fraîche 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 Cookeo 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.

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>

©copyright 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	1 càs de jus de citron
2 càs d'huile d'olive	500 ml d'eau
1,5 cube de bouillon kub duo légumes Maggi	



— 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>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Artichauts Moulinex 225 CALORIES 5PP 2SP

Moulinex®

Artichauts



— 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>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Asperges Au fromage blanc 90 CALORIES 2 PP 2 SP

Asperges au fromage blanc

Moulinex

— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

16 asperges vertes

1 zeste de citron

100 g de fromage blanc

500 ml d'eau

1 cube de bouillon kub duo légumes Maggi



— Instructions —

Préparer les ingrédients.

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

Cuison sous pression : 8 min.

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

<http://www.moulinex.fr>

©copyright 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



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 .

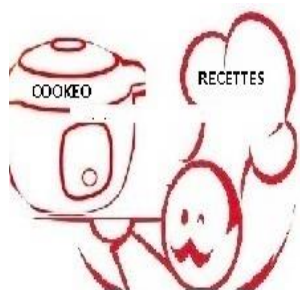
Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez 10 mn . Servez chaud .

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

<http://recettescookeo.net/>

LETTRE B

Blanquette 200 calories 4 PP 5 SP



Blanquette

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients :

500 gr de blanquette
8 cs de crème allégée
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/>



©copyright 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

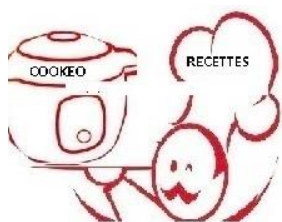
<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

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.



Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP



Blanquette poireaux weight watchers

Ingédients 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/>

Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP



cookeo

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 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/>

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/>

Blanquette de volaille express 155 CALORIES 3 PP 1 SP

Moulinex

BLANQUETTE DE VOLAILLE EXPRESS



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

400 g d'escalope de poulet en cubes

4 cc de fond de volaille MAGGI

200 g de carottes en rondelles

150 g de champignons coupés en 4

150 g de poireaux en rondelles

20 cl d'eau



— Instructions —

Verser l'eau dans la cuve. Ajouter tous les ingrédients et poivrer. Mélanger.
Cuisson sous pression : 12 min. Servir avec des tagliatelles fraîches. Bon appétit!

<http://www.moulinex.fr>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Blanquette de saumon coco 380 CALORIES 8 PP 2 SP

Moulinex

BLANQUETTE DE SAUMON COCO



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

500 g de saumon surgelé coupé en gros cubes	100 g d'oignon
200 g de champignons	150 ml d'eau
4 carottes en rondelles	1 càs d'huile
150 ml de lait de coco	150 g de poireaux
2 cœur de bouillon volaille Maggi	

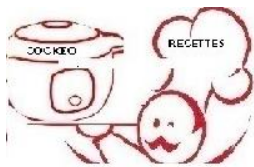
— Instructions —

Préparer les ingrédients.
Émincer le poireau, hacher l'oignon. Couper en 2 les champignons.
Dorer l'oignon avec l'huile 3 min.
Ajouter tous les ingrédients sauf le lait.
Cuisson : 10 min.
Ajouter le lait de coco, mélanger. Servir.



<http://www.moulinex.fr>

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 qqes minutes

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

Cuire 4 minutes en cuisson rapide.

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

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

<http://recettescookeo.net/>

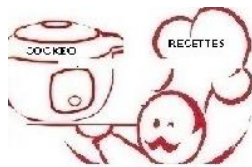
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Blésotto poulet 350 CALORIES 7 PP 4 SP



Blésotto au poulet

Sonia Bommersbach



Ingrédients :

- 160 gr de blé cru
- 1 boîte 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 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

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

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Blé champignons poulet 340 CAL 7 PP 4 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Blé champignons poulet



Ingrédients :

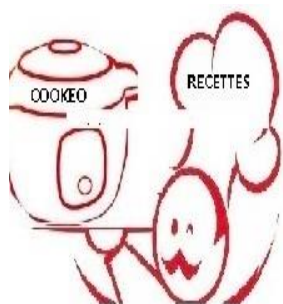
160 gr de blé cru
1 boîte de champignons émincés
500 gr d'escalopes de poulet
1 bouillon cube de volaille
100 ml d vin blanc
500 ml d'eau
4 cs de crème épaisse à 15 %
Sel, poivre
Persil

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.

Bœuf braisé carottes 320 CAL 7 PP 8 SP



Boeuf braisé aux carottes

320 CALORIES 7 PP 8 SP

Préparation :

Ingédients :

480 gr de bœuf (paleron)
800 gr de carottes
1 oignon
600 ml d'eau
1 gousse d'ail
1 grosse tomate
1 cube de bouillon de bœuf
2 cc d'huile d'olive
Sel & poivre
Thym

Couper la viande en gros cubes et les carottes en rondelles.
Peler et émincé l'oignon
Peler l'ail.
Rincer et couper la tomate en cube
Mettre les 600 ml d'eau à ébullition et y dissoudre le cube de bouillon de bœuf
En mode doré mettre l'huile, l'oignon et les morceaux de bœuf pendant 3 minutes.
Ajouter la tomate, l'ail
Parsemer de thym
Verser le bouillon
Mettre en cuisson rapide 15 minutes

Ensuite ajouter les carottes et remuer.
Rectifier l'assaisonnement
Remettre en cuisson rapide 12 minutes.



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

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

<http://recettescookeo.net/>



©copyright 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



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

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.



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

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

<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 bœuf

200 g de courgettes congelées

200 g de carottes congelées

1 cube de bouillon de bœuf

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 bœuf, 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 bœuf.

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/>

Boulettes boeuf bourguignonnes 285 CAL 7 PP 8 SP



Boulettes boeuf Bourguignonnes

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

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

Boeuf forestier weight watchers 260 CALORIES 6PP 6 SP



Boeuf forestier weigth watchers



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>

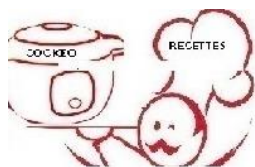
Boulgour à la tomate 360 CALORIES 7 PP 6 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



Boulgour tomates



Ingédients pour 4 personnes

280 g de boulgour
1 petite boîte de tomates pelées
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
100 ml de vin blanc
200 ml d'eau
Sel et poivre

Préparation

Épluchez votre oignon en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez le boulgour dans la cuve puis les tomates pelées

Versez le vin blanc et l'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour / 2

Servez chaud



Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP



Bouillon légumes weight watchers

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

3 tomates
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



D'abord coupez l'oignon en tranches très minces, carottes et courgette en dés, tranchez céleri, tomates 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.

LETTRE C

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 ml d'eau



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

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/>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Carottes glacées 120 CALORIES 3 PP 4 SP

Moulinex

Carottes glacées



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

600 g de carottes tranchées
surgelées

10 cl d'eau

25 g de beurre doux

2 càs de persil haché surgelé
15 g de sucre semoule



— Instructions —

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Assaisonner et servir !

<http://www.moulinex.fr>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

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>

©copyright 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/>

©copyright 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 les 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/>

Champignons grecque 180 CALORIES 5 PP 4 SP

Moulinex®

CHAMPIGNONS À LA GRECQUE



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

1 kg de Champignons de Paris
surgelés

6 cl d'huile d'olive

3 càs de jus de citron

25 graines de coriandre

2 càs de concentré de tomate

1 oignon émincé

Sel et poivre

7.5 cl d'eau

— Instructions —

Verser l'huile d'olive dans la cuve.

Faire revenir l'oignon et les graines de coriandre dans l'huile d'olive.

Mettre tous les autres ingrédients dans la cuve.

Servir !



<http://www.moulinex.fr>

©copyright 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

Cookeo
Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers



Ingédients 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/cookeo>

©copyright 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



Choux de Bruxelles aux lardons



Ingédients

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

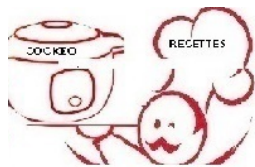
A la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps
de faire évaporer l'eau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

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 boîte 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



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

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/>

Colin aux petites crevettes 225 CALORIES 5 PP 4 SP

Moulinex

COLIN AUX PETITES CREVETTES



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

12 demis pavés de colin surgelé de 50 g
180 g de petites crevettes décortiquées
120 g de champignons émincés surgelés
10 cl de bisque de homard ou soupe de poisson
5 cl de crème liquide
1.5 càs d'échalote ciselée
Sel et poivre



— Instructions —

Préparer les ingrédients.
Emincer les champignons.
Emincer les oignons.
Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Ajouter de la fécule pour lier la sauce si nécessaire et servir.

<http://www.moulinex.fr>

©copyright 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 :

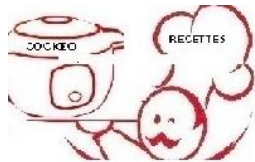
400 g de blancs de poulet en gros dés
400 g de pommes de terre coupées en 4
400 g de carottes en rondelles
1 cube de bouillon de volaille dans 60 cl d'eau
50 cl de lait de coco
1 c à café de gingembre en poudre
1 c à café de poudre de Colombo
1 c à soupe de maizena
2 à 3 sprays d'huile
Sel et poivre

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 maizena et bien mélanger le tout

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

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>,

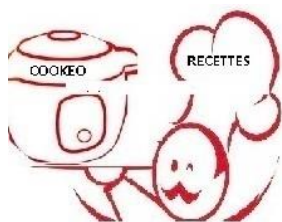
Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



Compote pommes pêches

Ingédients

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.

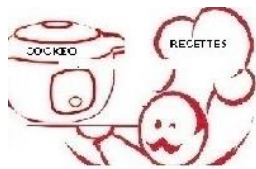


<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>

Compote 3 fruits 180 3 PP 3 SP



Compote 3 fruits



Ingédients

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



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

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

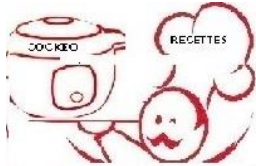
Programmez 6 mn

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/>

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 zeste d'orange .

Laissez refroidir à l'air libre.

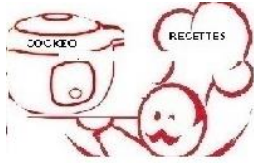


<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>

Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP



Compote pommes ananas

Jean-Philippe Rousseau



Ingédients

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/>

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 fruits dans la cuve

Démarrez la cuisson rapide .

Laissez refroidir et mixer l'ensemble .

<http://recettescookeo.net/>

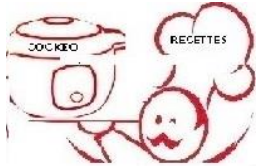
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<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.

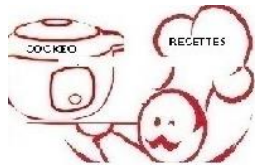


<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>

Coquillettes saumon 297 CALORIES 6 PP 6 SP



Coquillettes saumon



Ingrédients pour 4 personnes

Coquillettes 240 g
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 millilitres de vin blanc
500 millilitres d'eau
Sel et poivre
120 g de saumon fumé



Préparation

Coupez le saumon en morceaux déposez-le dans la cuve
Ajoutez les coquillettes versez le verre de vin blanc et l'eau.
Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et les deux cuillères à soupe de crème fraîche.
Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

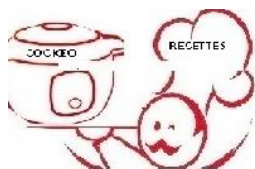
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<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



ingrédients 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/>

©copyright 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.
Évidez 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://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

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

<http://recettescookeo.net/>

225 CALORIES 5 PP 3 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Courgettes bolognaise 300 CALORIES 7 PP 7 SP

Cookeo
Moulinex

Courgettes bolognaise

JP ROUSSEAU



Ingédients pour 2 personnes :

120g de bœuf haché
300 g de courgettes congelées en rondelles
2 tomates coupées en quartier
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
1 petite boîte de concentré de tomates
Persil
Sel
Poivre
Huile D'olive



Préparation

En mode « Dorer »

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail . Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson 5 minutes

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Courgettes au Boursin 110 CALORIES 5 PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

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>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Compote poire banane 230 CALORIES 5PP 5 SP

Moulinex

COMPOTE POIRE BANANE



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

4 poires conférence pas trop mûres, pelées et en cubes	50 g de sucre
2 bananes, pelées et en tronçons	5 cl d'eau
2 càc de jus de citron	2/3 gousse de vanille, grattée

— Instructions —

Préparer les ingrédients.

Couper les poires en cubes.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Egoutter et mixer dans un saladier. Garder au frais une nuit avant de savourer.

Garder au frais une nuit avant de savourer.



<http://www.moulinex.fr>

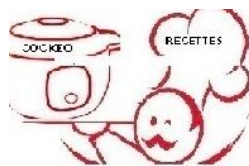
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<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



Ingédients 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/>

©copyright 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



Ingédients pour 6 personnes:

500 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon bœuf

1 verre de vin blanc

280 g de coquillettes

50 g de Boursin

Sel

Poivre



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

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>

Coquillettes carbonara 220 CALORIES 5 PP 6 SP

©copyright 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/>

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP

Cookeo
Moulinex

Coquillettes sauce poireaux ww



Ingédients pour 5 personnes

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



Mode dorer

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

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 minutes(le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.

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

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

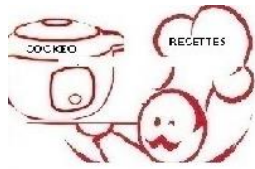
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Coquillettes saumon 296 CALORIES 6 PP SP



Coquillettes saumon



Ingrédients pour 4 personnes

Coquillettes 240 g
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 millilitres de vin blanc
500 millilitres d'eau
Sel et poivre
120 g de saumon fumé



Préparation

Coupez le saumon en morceaux déposez-le dans la cuve
Ajoutez les coquillettes versez le verre de vin blanc et l'eau.
Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et les deux cuillères à soupe de crème fraîche.
Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

©copyright 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 côté 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/>

Côtes de porc haricots verts 280 CALORIES 6 PP 5 SP



Côte de porc haricots verts



Ingédients 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/>



Côtes de porc au cidre 260 7 PP 12 SP



Côtes de porc au cidre

Ingédients 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 avec 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/>

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 boîte de tomates pelées
1 petite boîte 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 boîte 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>

©copyright 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 boîte)
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/>

Colombo de sauté de porc 286 6PP 7 SP



Cookeo

Colombo de sauté de porc au cookeo

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux
500 g de champignons de Paris
congelés
500 g de carottes en rondelles
congelées
1 cube de bouillon de boeuf
Poudre de Colombo
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faire
revenir les morceaux de sauté de porc, les
champignons et les carottes en rondelles.

Emiettez le bouillon de boeuf, salez,
poivrez et versez de l'eau dans la cuve.

Saupoudrez de poudre de Colombo.

Versez de l'eau (environ 400 ml)

Mélangez les ingrédients

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson
sous pression » Démarrer la cuisson - 15
minutes -



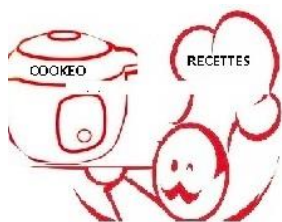
Crème dessert minute 201 CALORIES 7 SP 4 PP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



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>



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'arôme 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/>

Crevettes au court bouillon 170 CALORIES 4 PP 3 SP

Moulinex

CREVETTES AU COURT BOUILLON



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

24 grosses crevettes crues
surgelées

100 g d'oignons émincés

50 cl d'eau

5 g de poivre en grains

50 g de carottes tranchées

Thym

Feuilles de laurier

Sel et poivre



— Instructions —

Préparer les ingrédients.

Décortiquer les crevettes.

Emincer les oignons.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Servir froid ou tiède.

<http://www.moulinex.fr>

Crevettes surimi 190 CALORIES 3 PP 3 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



Ingédients 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://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

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

<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/>

Curry de limande 230 CALORIES 5 PP 4 SP



COOKEO

Moulinex

Curry de limande

Jean-Philippe Rousseau



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de limande
2 cuillères à café de fumet de poisson
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
1 petite boîte de tomates pelées
1 pot de fromage blanc (125 g)
4 cuillères à café de curry
Huile d'olive

Fonction dorer

Dans la cuve du cookeo versez de l'huile d'olive, Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients de la recette. Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4 cuillères de curry. Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des ingrédients.

Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez l'ensemble de la préparation.

Fonction cuisson rapide 4 mn.

Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 5 SP



Curry poulet



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet
1 boîte 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 boîte 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 boîte 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 épaissir la sauce .
Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net>



Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP



Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet à la moutarde



Ingédients 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/>

Cuisses poulet haricots verts 221 CALORIES 5 PP 4 SP



Cuisses poulet haricots verts

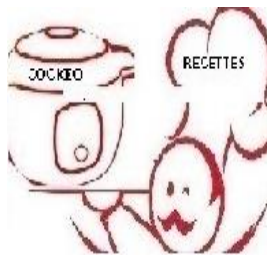


Ingédients pour 2 personnes
2 cuisses de poulet
400 g de haricots verts
100 g d'oignons congelés
Herbe de Provence
1 cube de bouillon de boeuf
400 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

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

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

Cuisses de poulet champignons 230 CALORIES 5 PP 6 SP



Cookeo

Moulinex

Cuisses de poulet aux champignons

Jean-Philippe Rousseau



Ingrédients pour 5 personnes

5 cuisses de poulet
1 verre de vin blanc
200 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de poule
1 oignon
Poivre
Sel

Découpez l'oignon en morceaux.

Allumez votre cookeo et positionnez vous en position manuelle puis ajoutez les ingrédients un par un.

Commencez par les oignons .puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet .Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez .Plongez le cube de bouillon de poule.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;

Passez en **cuisson rapide** pour une programmation de 25 mn .Choisissez départ immédiat ou différé.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

LETTRE D

Duo fleurettes dés de jambon 170 CALORIES 4 PP 4 SP

Cookeo
Moulinex

Duo fleurettes aux dés de jambon



Ingédients pour 4 personnes

600 g de duo de fleurettes congelé
200 g de dés de jambon
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
Huile d'olive
300 ml d'eau



Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

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/>

LETTRE E

Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



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/>

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/>

Escalopes de poulet haricots verts 255 CALORIES 5 PP 3 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



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 remplacez la cuve.

Passez en mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'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

Cookeo
Moulinex

Emincés de poulet style ww



Ingédients 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 poivrez. 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.

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 préparé 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/>

Encornets à la tomate et aux poivrons 230 CALORIES 5 PP 5 SP



Cookeo

Encornets à la tomate et aux poivrons

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

400g d'encornets congelés
300 g de poivrons congelés
250 ml de vin blanc
4 cuillères à café de concentré de tomates
Sel
Poivre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Ail en morceaux congelés

Placez votre appareil cookeo en **version manuel**. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé. Mélangez et versez 2 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) puis choisissez soit fonction immédiate soit différée. Fermez le couvercle du cookeo et c'est parti pour la cuisson.



Endives au jambon 146 CAL 3 PP 4 SP



Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 endives

4 tranches de jambon

1/2 oignon

300ml d'eau 1 bouillon de volaille

2 c à s maizena

4 c à s crème fraîche

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 crème mettre
en maintien au chaud quelques
minutes pour épaissir

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

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

<http://recettescookeo.net/>

©copyright 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



Recette pour 4 personnes

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

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/>



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

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

Ingédients :

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

©copyright 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 poivrez. 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.

Escalope de dinde Stoganoff 300 CALORIES 7 PP 5 SP



Dinde Stoganoff



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde
100 g d'oignons congelés ou frais
200 ml de vin blanc
250 g de champignons de Paris
Sel
Poivre
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à soupe de farine
1 cube de bouillon de Bœuf
200 ml d'eau



Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux, les oignons et les champignons de Paris s'ils sont frais

Mode dorer

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

Ajoutez la viande au bout de 2 mn

Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de champignons de Paris

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté. Ajoutez le verre de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en fonction dorer

Ajoutez la crème fraîche puis les 2 cuillères à soupe de farine (rajoutez des cuillères pour plus de consistance). Faites épaissir la sauce et servez chaud .

Escalopes poulet tomate 160 CALORIES 3 PP 1 SP



Escalopes poulet tomate

JP ROUSSEAU



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Sel
Poivre
Persil
1 petite boîte de concentré de tomates



Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux . Déposez les dans la cuve .

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez au bouillon du vin blanc)

Salez ,poivrez . Saupoudrez de persil déshydraté .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez le contenu de la boîte de concentré de tomates.

Servez chaud avec des pâtes ou des spaghettis par exemple ou pourquoi pas du riz.

Escalopes de dinde brocolis 200 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/>

Escalope poulet cancoillotte 200 CAL 4 PP 2 SP

Cookeo
Moulinex

Escalope poulet cancoillotte



Ingédients :

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

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

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

et/

LETTRE F

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP



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 cuve 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

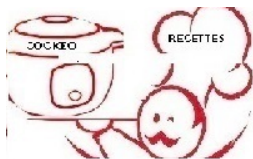
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>



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>

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 maizena 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

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

<http://recettescookeo.net>

Filet de dinde champignons vinaigre CAL370 8 PP 4 SP

Filets de dinde champignons vinaigre balsamique

Ingredients :

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

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.

Recette pour 5 personnes

Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP



Filet mignon de porc au miel

310 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingédients :

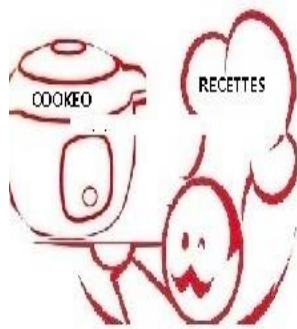
600 g de filet mignon de porc découpé en gros morceaux
8 cuillères à café de miel liquide
5 cl de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de sauce soja
100 g de pulpe de tomates
15 cl de bouillon de légumes
1 cuillère à café d'huile
1 oignon émincé
Sel, poivre

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 -

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



Filet mignon pommes de terre carottes

330 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients :

2 filets mignons de porc
600 gr de pommes de terre
600 gr de carottes
1 petit oignon
2 gousses d'ail
100 ml d'eau
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de volaille
Sel, poivre
Persil

Préparation :

Lancer le Cookeo en mode « dorer »
Couper les filets mignons en tranches et le faire dorer avec l'oignon émincé et l'ail pressé.
Rajouter les liquides et le bouillon cube.
Lancer une cuisson rapide pour 20 minutes.
Pendant ce temps éplucher les carottes et les couper en rondelles, éplucher les pommes de terre et les couper en quartiers.
A la fin de la cuisson ouvrir le Cookeo, rajouter les légumes, saler, poivrer et parsemer de persil.
Lancer à nouveau une cuisson rapide pour 10 minutes.

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

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

<http://recettescookeo.net>



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

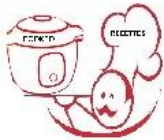
<http://sport-et-regime.com/>

<http://recettescookeo.net/>

Filet mignon exotique 285 CALORIES 6 PP 7 SP

Cookeo
Moulinex

Filet mignon exotique



Ingédients 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/>

©copyright 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/>

©copyright 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

Cookeo
Moulinex

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

1 cuillère 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 maïzena. Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

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

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>



Filets saumon poireaux 250 CALORIES 5 PP 6 SP

Cookeo
Moulinex

Filets saumon aux poireaux



Ingédients pour 4 personnes

4 filets saumon
100 g d'oignons congelés
200 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de moutarde
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche
légère

Préparation

Mode dorer

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.
Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve, le verre de vin blanc.
Versez 200 ml d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide

15 mn Servez chaud.

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

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

Recette cookeo diététique filet de saumon aux poireaux

©copyright 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 boîte 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.

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

Filet de porc au vin blanc

300 CAL 7 PP 8 SP

Ingédients :

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.



Recette pour 6 personnes

Filets de poisson au curry 290 CALORIES 6 PP 2 SP



Filets de poisson au curry



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson
2 carottes
1 oignon
1 cuillère à soupe de curry
200 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde
1 petite boîte de tomates pelées
Quelques brins de persil

Préparation

Mode dorer

Versez la cuillère d'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les filets de poisson, les carottes coupées en rondelles.

Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez le contenu dans la cuve.

Versez le lait de coco, saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et le persil ciselé.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP



Flan thon tomates

jp rousseau

Ingrédients pour 4 pots

1 petite boîte de thon/2 œufs/2 cuillères à soupe de crème fraîche/2 cuillères à café de concentré de tomates/ Sel/ Poivre /Persil déshydraté

Préparation

Dans un saladier déposez le thon puis cassez les œufs et mélangez.

Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Saupoudrez de persil, salez et poivrez.

Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.

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

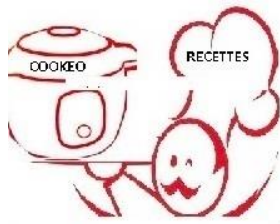
Programmez 25 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée ouvrez cookeo et laissez refroidir 15 mn.

Au bout de 15 mn mettez les ramequins dans le frigo.



Flan crabe 242 CALORIES 6 PP 4 SP



Flan au crabe cookeo

Ingrédients pour 4 pots

2 petites boîtes de crabe

5 œufs

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

Ciboulette

Persil



Préparation

Dans un saladier mélangez le crabe, les œufs, le concentré de tomates.

Ajoutez ensuite le persil, la ciboulette.

Salez et poivrez.

Versez la préparation dans des ramequins ou un moule qui va dans la cuve du cookeo.

Filmez le moule ou les ramequins.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le moule ou les ramequins dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis placez au frigo.---

Dégustez froid

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

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

<http://recettescookeo.net>



Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP

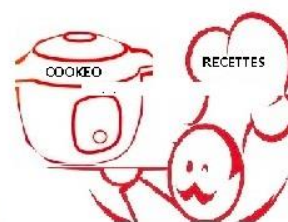


Flan poireaux fromage weight watchers

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/>

Fricassée courgettes pommes de terre 140 CAL 3 PP 3 SP



Fricassée pommes de terre courgettes méditerranéenne

140 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingédients :

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.

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 fraîche 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

LETTRE G

Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SP



Gratin de blé tomates weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de blé
1 pot de 400 g de Sauce tomate
400 ml d'eau
200 g de brocolis
100 g de gruyère râpé allégé
Sel Poivre



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

Préparation

Préchauffez votre four Th 7 (220° C).

Lavez et coupez les brocolis en tous petits bouquets si le brocolis est frais

Rincez le blé

Dans la cuve déposez le blé et les brocolis.

Versez de l'eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet e blé divisé par 2

Pendant la cuisson dans un bol ,Versez la sauce tomate et 20 g de gruyère râpé.

Quand la cuisson est terminée égouttez le blé et les brocolis si nécessaire puis déposez les dans un plat qui va au four .Versez la sauce tomate et le gruyère râpé mélangés.

Saupoudrez avec le reste du gruyère râpé

Enfournez 20 mn

Servez chaud

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



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

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/>

Gratin poireaux pommes de terre 390 CALORIES 8 PP 9 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



Gratin poireaux pommes de terre



Ingédients pour 4 personnes

400 g de poireaux coupés en rondelles

600 g de pommes de terre coupées en morceaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

400 ml d'eau d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

140 g de gruyère râpé

Sel et poivre



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

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

Déposez dans la cuve les morceaux de poireaux et de pommes de terre

Versez le bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un

cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 3 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve, replacez dans la cuve les morceaux de poireaux et de pommes de terre.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez

Dans un plat qui va au four déposez l'ensemble de la préparation.

Saupoudrez de gruyère

AU FOUR

Faites cuire l'ensemble de la préparation pendant 5 minutes à 180 degré

Passer en mode grill et laisser cuire entre 5 et 10 minutes

Servez chaud

<http://recettescookeo.net/>

Gratin spaghetti jambon 260 CALORIES 6 PP 7 SP



Gratin spaghetti jambon



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghetti
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



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

Préparation

Préchauffer votre four à 210 °
Cassez les spaghetti 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 spaghetti divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et mélangez.
Déposez les spaghetti 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/>

Gratin de chou fleur 315 CAL 8 PP 10 SP

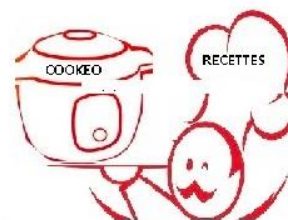


Gratin de chou fleur

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

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



cookeo

Gratin de choux fleurs

1 kg de choux-fleurs surgelés

20 cl de crème liquide (ou épaisse)

150 g de fromage râpé

sel

poivre

noix de muscade

(on peut aussi ajouter des pommes de terre)

Mettre les choux fleurs dans le panier vapeur

Mettre du liquide dans le fond de la cuve

Lancer cuisson sous pression 4 min

Mettre dans le plat

Ajouter les épices et la crème, mélanger

Ajouter le fromage

Mettre au four 210° 15 min

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

LETTRE H

Haricots beurre persillade 100 CALORIES 2 PP 2 SP



Haricots beurre champignons persillade



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de haricots beurre
400 g de champignons de Paris
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail
Quelques branches de persil
300 ml d'eau
Sel
Poivre



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

<https://www.facebook.com>

Préparation

Hachez le persil et les gousses d'ail pour en faire une persillade.

Déposez dans la cuve les haricots beurre et les champignons de Paris .

Versez 300 ml d'eau .

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la préparation.

Passez en mode dorer

Versez l'huile d 'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude, versez la persillade puis faites revenir les haricots beurre , les champignons de Paris pendant environ 5 mn.

Servez chaud avec une viande, un poisson de votre choix.

Haricots verts chou fleur 155 CALORIES 4 PP 2 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



Haricots verts chou fleur



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts congelés
400 g de chou fleur congelés
100 g d'oignons
Huile d'olive
Sel
Poivre
200 ml d'eau



Préparation

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les haricots verts.
Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis passer en mode dorer.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons
Au bout de 2 mn ajoutez les chou fleur et les haricots verts .
Salez et poivrez.
Servez chaud .

<https://>

Haricots verts forestiers 155 CAL 4 PP 3 SP



Haricots verts forestiers

155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingédients 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>



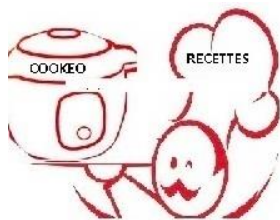
Filet mignon tomates 150 CAL 3 PP 4 SP

©copyright 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 cuve 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>



Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP



Gratin fusillis poulet weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de fusillis ou tortis
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel et poivre
250 g d'escalope de poulet ou d'aiguillettes
50 g de chapelure
50 g de gruyère râpé
400 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté



Préparation

Versez les fusillis dans la cuve
Ajoutez les morceaux de poulet
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de fusillis divisé par 2

Faites préchauffer votre four à 180° pendant la cuisson des pâtes .
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez les ingrédients dans un plat qui va au four .

Saupoudrez de chapelure et de gruyère râpé

Enfournez 20 mn à 180°

LETTRE L

Lapin moutarde 290 CALORIES 7 PP 7 SP



Lapin à la moutarde 5 PP



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

Ingédients 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 fraîche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

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

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

<http://recettescookeo.net/>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

LETTRE M

Marmite espagnole w watchers 365 CALORIES 9PP 7 SP



Marmite espagnole WWatchers



Ingédients 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
120 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



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 divisé par 2)

Servez chaud.

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

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

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/>

LETTRE O

One pot pasta bolognaise 280 CALORIES 6 PP 5 SP



One pot pasta bolognaise

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
200 g de carottes en rondelles congelées
300 g de pâtes de votre choix
300 g de viande de bœuf hachée
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou une gousse d'ail
Sel
Poivre



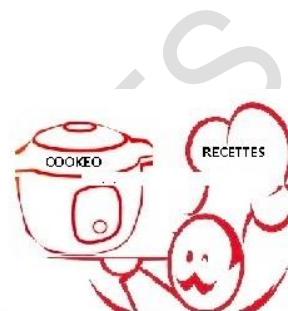
Préparation

Déposez dans la cuve les pâtes, la viande hachée, les morceaux d'oignons, les carottes en rondelles Salez, poivrez et ajoutez la cuillère à café d'ail.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2. Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates Servez Chaud



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

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

<http://recettescookeo.net/>

Oreillons abricots vapeur 292 CALORIES 7 PP 13 SP

Moulinex

OREILLONS D'ABRICOTS VAPEUR



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

16 oreillons d'abricots	30 g de pignons de pin
80 g de beurre	12 cl d'eau
80 g de sucre semoule	1 càs de sirop de grenadine



— Instructions —

Mettre tous les ingrédients sauf les oreillons dans la cuve.

Mettre les oreillons dans le panier vapeur et le panier dans la cuve.

Laisser refroidir et servir!

<http://www.moulinex.fr>

©copyright 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



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 .

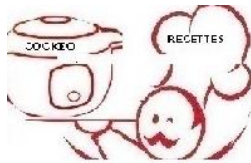
Servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Oeufs brouillés champignons 200 calories 6 PP 6 SP



Oeufs brouillés aux champignons



Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs
50 ml de lait
40 g de crème fraîche
200 g d'oignons
200 g de champignons de Paris
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.

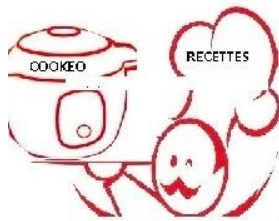
Versez de l'huile d'olive dans la cuve. Faites revenir les oignons et les champignons.

Quand les oignons et les champignons sont dorés versez la préparation dans la cuve. Mélangez jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
Servez chaud.



<https://>

Œufs cocotte jambon Boursin 205 CALORIES 5 PP 5 SP



Oeuf cocotte jambon Boursin



Ingrédients pour une cocotte

1 œuf
50 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent
Sel
Poivre
200 ml d'eau

Préparation

Déposez dans une cocotte les 2 cuillères à café de Boursin .
Déposez sur le Boursin les dés de jambon
Salez et poivrez selon votre convenance
Cassez l'œuf sur l'ensemble des ingrédients
Déposez la cocotte dans le panier vapeur .
Versez l'eau dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn
Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>



LETTRE P

Pâtes à la crème fraîche 150 CALORIES 3 PP 5 SP



Pâtes à la crème fraîche



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de pâtes
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
400 ml d'eau
2 cuillères
Sel et poivre
1 oignon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation

Coupez votre oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon

Ajoutez les pâtes

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Ajoutez le verre de vin blanc

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud

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

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

<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.

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 boîte 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 boeuf, 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/>

©copyright 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



Pilons de poulet au riz



Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

Propoints 6 Calories 267

Ingédients 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 poivrez, 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>

Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP



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



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. Ajoutez les poireaux et les pommes de terre égouttées. Faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.
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



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

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

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/>



Poireaux aux fruits de mer 275 CAL 6 PP 4 SP



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/>

Poisson à la crème 160 CALORIES 3 PP 3 SP



cookeo

Poisson à la crème et champignons

500 g de poisson

1 oignon

3 cuillères à soupe de crème

un cube bouillon de légumes

250 g de champignons de Paris

un jus de citron

aneth, sel, poivre

Mode dorer: Faire revenir un oignon

Ajouter le poisson surgelé ou pas (colin d'Alaska par exemple)

Ajouter des champignons en lamelles.

Un demi verre d'eau dans lequel on a dilué un bouillon de légumes

Des épices au choix: pour moi aneth + un jus de citron

Cuisson sous pression pour 6 min

Ajouter trois cuillères à soupe de crème fraîche et remuer

(on peut aussi remettre à mijoter quelques minutes)

Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre) . <http://mesmeilleuresrecettesfaciles.over-blog.com/>

mesmeilleuresrecettesfaciles.over-blog.com

©copyright 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



Ingédients 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



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

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

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/>

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 féculé
2 cuillères à café d'huile d'arachide
Coriandre ciselée

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

Préparation :

Roulez les languettes de viande dans la féculé

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve faites dorer les languettes de viande, salez, poivrez et 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

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

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>

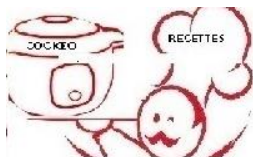
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<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



Ingédients 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 ajoutez 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 .



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

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

<http://recettescookeo.net/>

©copyright 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



Ingrédients :

500 gr d'escalopes de poulet
Une boîte 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

Recette pour 4 personnes

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

Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP



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 boîte de tomates pelées

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Concentré de tomates éventuellement

Préparation

Faites revenir les morceaux de poulet et d'oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .

Ajoutez ensuite les poivrons , la boîte 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/>

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.

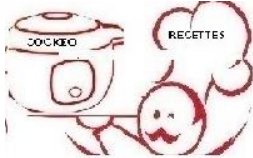
Mode cuisson rapide ou mode dorer

Programmez 10 mn

En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud

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

Poulet soja 242 CALORIES 5 PP 4 SP



Poulet au soja



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
2 cuillères à soupe de Sauce soja
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 petite boîte de soja
1 petite boîte de champignons de Paris
Poivre

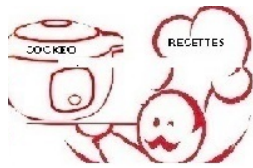
Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons, puis c'est au tour des morceaux d'escalope. Ajoutez les champignons de Paris, le soja, la sauce soja. Recouvrez d'eau. Passez en cuisson rapide 6 mn. **Servez chaud** avec un féculent de votre choix



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 naturels
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



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

<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/>

Potages légumes 125 CALORIES 2 PP 1 SP



Potage légumes weight watchers

PRÉPARATION

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

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. Servez chaud dans des bols ou grandes tasses.



Poêlée pommes terre courgettes 140 CALORIES 3PP 3 SP

Poêlée pommes de terre courgettes

140 CALORIES 3 PP 3 SP



Recette pour 5 personnes

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.

Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP

Cookeo
Moulinex

Poulet au cola



Ingédients 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

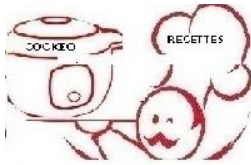
Programmez 5 mn . Servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Purée crevettes paprika 298 CALORIES 6 PP 7 SP



Purée crevettes paprika



Ingrédients pour 5 personnes

1,200 kg de pommes de terre
500 crevettes décortiquées congelées
500 ml d'eau
1 cube de bouillon de volaille
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Paprika



Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve, versez les 500 ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille.

Ajoutez les crevettes décortiquées congelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud

Purée lentilles carottes 150 CALORIES 4 PP 2 SP



Purée lentilles carottes

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles

400 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les lentilles, les carottes, les morceaux d'oignons

Versez 1 l d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Passez l'ensemble des ingrédients au mixeur. Servez chaud.



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

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

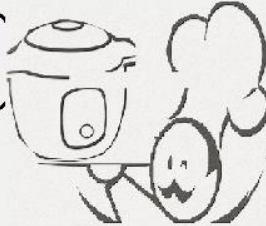
<http://recettescookeo.net>



Purée herbes citron 125 CALORIES 3 PP 3 SP



Purée aux herbes et au citron



125 CALORIES 3 PP 3 SP

	2	4	6	
Carottes, en petits dés	250 g	400 g	600 g	Préparation Placer les pommes de terre, le beurre, l'eau, le sel et le poivre dans la cuve Versez l'eau Cuisson rapide ou sous pression 10 mn Passer au presse-purée ou écraser avec les herbes, le jus de citron et un peu de zeste.
Poireaux, en petits dés	200 g	400 g	600 g	
Beurre	20 g	40 g	60 g	
Farine	20 g	40 g	60 g	
Eau	40 cl	80 cl	1,2 l	
Sel et poivre				
Cerfeuil frais ciselé	1 cc	1 cs	2 cs	
Citron bio (jus et zeste)	1	2	3	

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

LETTRE R

Ratatouille provençale 160 CALORIES 2 PP 2 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Ratatouille provencale 2 PP



Ingrédients pour 6 personnes

2 oignons
2 gousses d'ail
1 aubergine
1 courgette
1 poivron
1 boîte 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>

Ratatouille piment espelette 215 CAL 5 PP 3 SP

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/>

Risotto de la mer 300 CAL 6 PP 6 SP

Cookeo
Moulinex

Risotto de la mer champignons



300 CAL 6 PP 6 SP

4 personnes

Ingrédients :

200 gr de riz à risotto cru
½ oignon
1 boîte 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://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

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

<http://recettescookeo.net/>

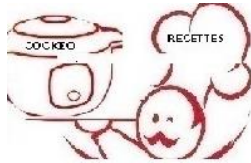
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Riz Champignons 100 CALORIES 2 PP 7 SP



Riz champignons



Ingrédients pour 4 personnes

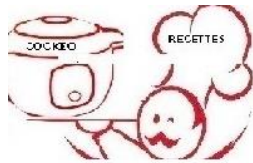
280 gr de riz
200 gr de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
Curry
Sel
Poivre
400 ml d'eau
100 ml de vin blanc

Préparation

Ajoutez le riz et les champignons dans la cuve
Verser un bouillon composé de 400 millilitres
d'eau 100 ml de vin blanc et d'un cube de
volaille émietté
Salez et poivrez selon votre convenance
Saupoudrez de curry
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer le temps indiqué sur le paquet de
riz divisé par 2
Servez chaud



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



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

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

<http://recettescookeo.net/>

©copyright 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

©copyright 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 :

Ingédients :

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/>

COOKEO RECETTES

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Riz jambon poireaux 215 CALORIES 5 PP 7 SP



Riz jambon poireaux



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poireaux congelés ou frais
150 g de dés de jambon
280 g de riz
100 g d'oignons congelés
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml de vin blanc
400 ml d'eau
Sel et Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les oignons
Ajoutez au bout de 2 minutes les dés de jambon et les poireaux

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2
Servez chaud



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 fraîche 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



<https://www.cookeomania.fr/>

Riz forestier 180 CALORIES 2 PP 7 SP



Riz forestier

Ingédients pour 4 personnes

280 g de riz

1 petite boîte d'assortiment de champignons

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

Persil frais ou congelé

400 ml d'eau



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve

Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons

Ajoutez le persil et les champignons

Salez et poivrez selon votre convenance

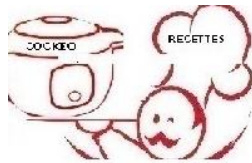
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Servez chaud

Riz aux 3 légumes 180 CALORIES 4 PP 3 SP



Riz aux 3 légumes



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz
1 courgette
1 aubergine
1 poivron rouge
1 échalote
Persil
Huile d'olive (3 cuillères à soupe)
1 cube de bouillon de bœuf
400 ml d'eau
Sel
Poivre



Préparation

Épépinez et coupez le poivron en morceaux
Coupez la courgette en rondelles
Coupez l'aubergine en morceaux
Coupez l'échalote en morceaux également

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les morceaux d'échalote quand l'huile est chaude

Ajoutez le riz et versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes, de poivron et d'aubergine.

Salez poivrez. Saupoudrez de persil.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par deux pour mon cas 12 mn divisées par 2 soit 6 mn
Servez chaud quand la cuisson est terminée

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.

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

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

©copyright 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/>

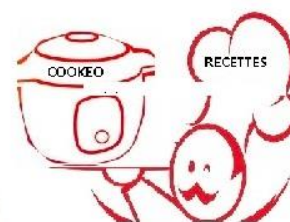
<http://recettescookeo.net/>

Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP



Rôti de bœuf 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 .

Démarrerez la cuisson et fermez le couvercle .

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

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

Cookeo

315 CALORIES 7 PP 7 SP

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.

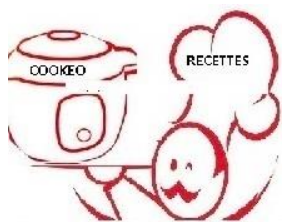
Couvrez les ingrédients avec de l'eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide 20 mn

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



Rôti porc froid 345 CALORIES 8 PP 10 SP



Rôti porc froid

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 **345 CALORIES 8 PP 10 SP**

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/>

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 -

LETTRE S

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 placez le saladier au frigo.

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

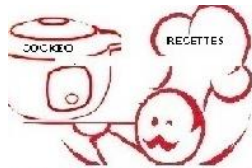
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net>



Salade haricots verts champignons 185 CALORIES 5 PP 4 SP



Salade haricots verts champignons



ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts
200 g de champignons de Paris
200 ml d'eau
sel poivre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 jus de citron pressé



Préparation

Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.
Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l'air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .

Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l'ail .

Servez froid

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

<http://recettescookeo.net/>

Saint Jacques aux poireaux 165 CALORIES 4 PP 4 SP



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/>

©copyright 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



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/>

Spaghettis au thon 270 CALORIES 6PP 8SP



Spaghettis thon ww



Ingédients pour 5 personnes

350 g de spaghettis (70 g par personnes)

1 grosse boîte de thon

1 petite boîte 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

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Spaghettis steaks hachés tomates 290 CAL 6 PP 10 SP

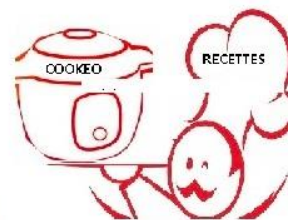


Spaghettis steaks hachés tomates

290 CAL

6 PP

10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

4 steaks hachés

1 boîte 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 boîte 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/>



Spaghettis champignons weight watchers

Ingrédients

200 g de spaghettis
200 g d'asperges vertes
200 g de champignons
100 g de jambon
2 c.à.s de creme fraîche
1 cube de bouillon de boeuf
paprika



PRÉPARATION

Commencez d'abord par couper les spaghettis sur 2.
Mettez-les dans la cuve de votre cookeo avec les champignons.
Versez en dessus l'eau pour couvrir le tout puis émiettez en dessus le cube de bouillon.
Ajoutez paprika.
Lancez la cuisson rapide – sous pression du cookeo pour 5 minutes.
A la fin de cuisson ajoutez en dessus la creme fraîche et morceaux de jambon.
Pendant le temps de la cuisson, faites chauffer vos asperges au micro ondes.
Servez votre spaghetti avec en dessus les asperges.

Spaghettis aux asperges 185 4 PP 5 SP

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>

Soupe pommes de terre carottes 185 CALORIES 4 PP 3 SP



Soupe pommes de terre carottes



Ingrédients pour 4 personnes

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

Préparation

Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux
Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux
Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons quand l'huile est chaude
Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre

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

Cuisson rapide ou sous pression

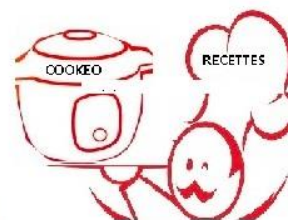
Programmez 10 minutes
Mixez l'ensemble de la préparation quand la cuisson est terminée . Salez et poivrez selon votre convenance

Soupe tomates pommes de terre 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/>

Soupe chou fleur brocolis 75 CALORIES 4 PP 2 SP



Soupe chou fleur brocolis weight watchers

PRÉPARATION

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



<https://www.recette360.com>

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.

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



<https://www.cookeomania.fr>

Soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 2 SP



Soupe de poissons



Ingédients 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

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

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons puis les poireaux . Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri . Saupoudrez de mélange 5 baies. Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émiettés.

Ajoutez le poisson .

Cuisson rapide ou sous pression

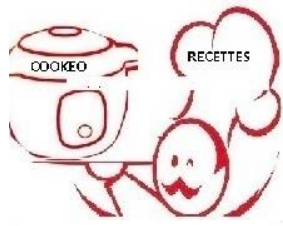
Programmez 12 mn préparation .

Mixez l'ensemble et servez chaud

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

<http://recettescookeo.net/>

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



Soupe poires sirop d'agave



Ingédients

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>



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.

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.

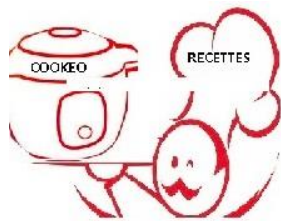
Lancez la cuisson rapide – sous pression pour une durée de 15 minutes.

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.

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.

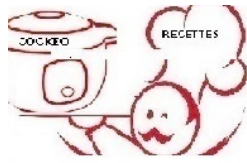
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>



Steaks hachés 3 légumes 350 CALORIES 7 PP 7 SP



Steaks hachés 3 légumes



Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés
4 courgettes
2 aubergines
4 pommes de terre
1 oignon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
1 tomate
Sel
Poivre



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

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux.
Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.
Coupez les tomates en morceaux.
Lavez et coupez les courgettes et les aubergines en morceaux.
Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons.
Ajoutez ensuite les pommes de terre, les courgettes, les tomates, les aubergines.
Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.
Servez chaud

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

<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.

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 bœuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide.

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche. Servez chaud.



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

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

LETTRE T

Tartiflette 370 CALORIES 8 PP 10 SP



Tartiflette weight watchers

Ingrédients pour 6 personnes

1.2 kg de pommes de terre à chair ferme
/ 240 g de lait ½ écrémé concentré non
sucré/ ½ reblochon 250 gr, sel /poivre
/600 ml d'eau.

Préparation

Préchauffer le four th 8 (240 C).

Epluchez lavez et coupez les pommes
de terre en rondelles.

Déposez les rondelles de pommes de
terre dans la cuve et versez l'eau .

Coupez le fromage en morceaux



Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez
la cuve puis déposez les rondelles de
pommes de terre égouttées dans un plat
qui va au four .

Salez et poivrez selon votre convenance
Versez le lait concentré demi écrémé non
sucré sur les pommes de terre.

Déposez les tranches de fromage sur les
pommes de terre

Enfournez pour 10 mn à 240°.

Puis passez en mode grill entre 5 et 10
mn selon la puissance de votre four et
de l'aspect grillé souhaité.

Servez chaud

Tajine poulet agneau 360 CAL 8 PP 6 SP



Tajine poulet agneau

Ingédients :

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.

Terrine thon tomates 200 CALORIES 4 PP 3 SP



Terrine thon tomates



Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boîte de thon
4 œufs
1 petite boîte de concentré de tomates
40 g de vin blanc
Sel
Poivre
Curry
Film alimentaire



Préparation

Dans un saladier émiettez le thon .
Cassez les œufs et mélangez avec le thon .
Ajoutez le concentré de tomates
Versez le vin blanc .
Salez et poivrez selon votre convenance
Saupoudrez de curry
Versez la préparation dans un moule qui va dans le panier vapeur du cookeo .
Filmez le moule
Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo
Déposez le moule dans le panier vapeur du cookeo .
Déposez le panier vapeur dans la cuve du cookeo
Cuisson rapide ou sous pression programmez 30 mn
Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 4 heures .
Servez froid

<https://>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Tian provençal 165 CALORIES 4 PP 4 SP



cookeo

Tian provençal

- une aubergine
- une ou deux courgette
- 3 ou 4 tomates
- un ou deux oignons
- 5 gousses d'ail (ou plus)
- sel, poivre, herbes de Provence
- huile d'olive

- Mode dorer

Faire dorer les oignons en lamelles dans un peu d'huile d'olive

Mettre en alternant des rondelles d'aubergines, tomates, courgettes

Mettre des morceaux d'ail entre les rondelles

Parsemer d'herbes de provence

Ajouter un filet d'huile d'olive

- Cuisson rapide (sous pression) 10 min

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

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/>



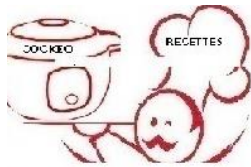
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP



Tomates farcies weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir

300 gr de viande hachée

150 gr de jambon blanc.

Sel, poivre,

Persil

Curry

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d'eau



Préparation

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée et le jambon blanc que vous avez haché.

Ajoutez l'œuf et la crème fraîche .Mélangez

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.

Faites des chapeaux avec les tomates et evidez -les .

Garnissez les tomates de farce .

Déposez les tomates garnies dans la cuve puis versez 200 ml d'eau .

Si vous le souhaitez vous pouvez faire cuire du riz en même temps en déposant le riz dans la cuve avant de déposer les tomates. Il faudra alors mettre 400 ml d'eau au lieu de 200 ml

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn et servez chaud

<https://>

Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP



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



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

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

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/>

Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP

Cookeo
Moulinex

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/>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



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



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

Préparation

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

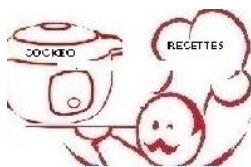
Ajouter ensuite les autres ingrédients.

Mettre en cuisson rapide/sous pression
pendant 4 minutes.

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

LETTRE V

Velouté champignons 220 CALORIES 5 PP 4 SP



Velouté champignons wwatchers



Ingrédients pour 4 personnes

6 échalotes
500 g de champignons de Paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 l d'eau
1 cube de bouillon de volaille
2 tranches de pain de campagne
Sel et poivre



Préparation

Epluchez les échalotes et coupez les en morceaux
Coupez les champignons en lamelles et passez les sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les échalotes
Ajoutez les champignons au bout de 2 mn environ de fonction dorer
Versez un bouillon composé d'un litre d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Quand la cuisson est terminée passez l'ensemble des ingrédients au mixeur
Ajoutez ensuite la crème et servez chaud

<https://>

Velouté potiron au curry 145 CAL 3 PP 1 SP



Velouté de potiron au curry

145 CALORIES 3 PP 1 SP

Ingédients :

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

Volaille Chou -fleur moutarde 330 CALORIES 8 PP 4 SP

Moulinex

VOLAILE CHOU-FLEUR MOUTARDE



— Ingrédients —

POUR 4 PERSONNES

4 Filets de volaille	10 cl de Crème liquide (crème fraîche)
2 cs d'Huile pour cuisson (végétale ou d'olive)	2 cs de Moutarde (nature ou à l'ancienne)
15 cl d'Eau	700 gr de Chou-fleur lavé
2 cc de Bouillon de volaille en poudre	Sel, poivre



— Instructions —

Préparer les ingrédients

Couper le chou-fleur en petits morceaux de 1 à 2 cm de côté. Verser l'huile dans la cuve.

Colorer les filets 5 min. Retirer. Ajouter l'eau, le bouillon, la crème et la moutarde. Porter à ébullition.

Ajouter le chou-fleur. Poser dessus la volaille. Saler, poivrer.

Cuisson sous pression : 3 min

Servir.

<http://www.moulinex.fr>

©copyright 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 les pots de verre, posez des couvercles sur les pots si vous en possédez, placez les au frigo
3 ou 4 heures

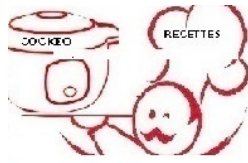


<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>

Yaourt nature 120 CALORIES 3 PP 4 SP



Yaourt nature



ingrédients 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/>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>