



120 RECETTES COOKEO REGIME

Aiguillettes de poulet curry et son riz 333 CAL 7 PP 7 SP	6
Aiguillettes poulet 330 CAL 7 PP 7 SP	7
Aiguillettes de poulet aux légumes 4PP 5SP	8
Blanquette 200 calories 4 PP 5 SP	9
Blanquette de poireaux 2 PP 5 SP	10
Blanquette de poireaux version 2	11
Blanquette de dinde ww 11 PP 8 SP 409CAL	12
Blé champignons poulet 340 CAL 7 PP 6 SP	13
Bœuf bourguignon 460 CAL 10 PP 12 SP	14
Bœuf braisé carottes 320 CAL 7 PP 8 SP	15
Boeuf forestier weight watchers 7PP 12 SP	16
Boeuf mijoté 9PP 13 SP	16
Civet de lotte 7 PP 5 SP	18
Carbonade 5 PP 15 SP	19
Civet de lotte 5 PP 5 SP	20
Champignons à la grecque 5PP 6 SP	21
Chili con carne ww 7 PP 7 SP	21
Choux de Bruxelles aux lardons 220 calories 6 PP 3 SP	23
Cordons bleus 216 CAL 6 PP 6 SP	24

©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 6 SP	25
Côtes de porc au cidre 7 PP 12 SP	26
Courgettes bolognaises 4 PP 5SP	26
Courgettes au Boursin 5 PP 5 SP	28
Courgettes farcies 225 CALORIES 5 PP 3SP	30
Coquillettes au Boursin 7 PP 12 SP	31
Coquillettes carbonara 9 PP 10 SP	32
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 3PP 9 SP	33
Côte de porc au cidre 7 PP 12 SP	34
Couscous aux épices douces 5 PP 5 SP	35
Couscous 14 PP 16 SP	36
Crevettes surimi 3 PP 4 SP	37
Endives pommes de terre cancoillotte 175 CAL 4 PP 4 SP	38
Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP	38
Emincés de poulet à la tomate ww 5 PP 5 SP	39
Escalope poulet cancoillotte 200 CAL 4 PP 4 SP	41
Fausse marmite espagnole ww 9 PP 6 SP	42
Filet de dinde champignons vinaigre CAL370 8 PP 7SP	43
Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP	44
Filet mignon exotique 8 PP 8 SP	45
Filet mignon au Maroilles 7 PP 9 SP	46
Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP	47
Filet mignon pommes de terre carottes 330 CAL 7 PP 8 SP	48
Filet poulet pommes de terre 360 CAL 8PP 8 SP	49
Filet de porc au vin blanc 300 CAL 7 PP 8 SP	50
Filet mignon au Boursin 4PP 6 SP	51
Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP	52
Fricassée courgettes pommes de terre 140 CAL 3 PP 3 SP	53
Fricassée de lapin à la moutarde 305 CAL 7 PP 7 SP	54
Goulash 8 PP 11 SP	55
Lapin moutarde 5 PP 10 SP	56
Lentilles au chorizo 11 PP 12SP	57

Lentilles chorizo.....	57
Magrets aux poires 4PP 9 SP	59
Marmite espagnole weight watchers 6PP 7 SP	60
Pâtes à la dinde 498 CAL 11 PP 8 SP	61
Paëlla weight watchers 10 PP 10 SP	62
Paupiettes dinde aux légumes 500 CAL 10 PP 12 SP	63
Pilons poulet riz lait coco	64
Pilons de poulet au riz 6 PP 5 SP	65
Poireaux pommes de terre 2PP 5 SP.....	66
Poireaux pommes de terre à la crème ww 2 PP 5 SP	67
Poêlée pommes de terre courgettes	68
Porc à l'aigre doux 3 PP 6 SP	69
Porc moutarde 6 PP 8 SP	69
Poulet basquaise 4 PP 4 SP	71
Poulet au Boursin 8 PP 8 SP	72
Poulet pommes de terre 395 CAL 8 PP 8 SP	73
Poulet au cola 4 PP 5 SP	74
Poulet pommes de terre au cidre ww 4PP 9 SP	75
Poulet aux champignons 500 CAL 10 PP 12 SP	75
Poulet au citron wwatches 5 PP 7 SP	77
Ratatouille piment espelette 215 CAL 5 PP 3 SP.....	82
Ratatouille provencale 2PP 2 SP	82
Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP	84
Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP.....	85
Rôti de porc au cidre 4PP 10 SP.....	86
Risotto aux champignons 5PP 7 SP.....	87
Risotto de la mer 300 CAL 6 PP 6 SP	88
Risotto jambon ww 9 PP 9SP	88
Rougail saucisses pommes de terre 400 CAL 9 PP 10 SP	92
Riz légumes viande hachée 380 CALORIES 9 PP 6 SP	92
Steak de porc au vin blanc 3 PP 7 SP.....	94
Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 5 SP	97

Spaghettis aux asperges 9 PP 10 SP	98
Spaghettis au thon 7PP 6 SP.....	99
Tajine poulet agneau 360 CAL 8 PP 7 SP	100
Tomates farcies 6 PP 4 SP	101
Tomates farcies au champignons 4 PP 6 SP.....	102
Trio de poivron en sauce 2 PP 2SP	103
Veau Marengo 4PP 5 SP	104
Velouté potiron au curry 145 CAL 3 PP 1 SP.....	105
100 à 200 calories.....	106
Aubergines à la tomate 90 CAL 2 PP 3 SP	106
Caviar d'aubergines 81 CAL 2 PP 2 SP	107
Endives au jambon 146 CAL 3 PP 4 SP	108
Endives jambon Boursin 170 CAL 4PP 5 SP	109
Haricots verts forestiers 155 CAL 4 PP 3 SP.....	110
Filet mignon tomates 150 CAL 3 PP 4 SP.....	110
Moules marinières 135 CAL 33 PP 5 SP	112
Œufs brouillés aux oignons 200 calories 5 PP 6 SP	113
Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP.....	114
Purée herbes citron 125 CALORIES 3 PP 3 SP	115
Rognons à la tomate 190 CAL 3 PP 2 SP	116
Soupe tomates pommes de terre 120 CAL 2 PP 3 SP	117
Soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 3 SP	118
Thon au fenouil 180 CALORIES 4 PP 6 SP	119
200 à 300 calories.....	120
Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 7 SP	120
Aiguillettes poulet aux légumes 270 CALORIES 5 PP 5 SP	121
Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP	122
Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP	123
Boulettes bœuf légumes 290 CALORIES 7 PP 6 SP.....	124
Boulettes boeuf bourguignonnes 285 CAL 7 PP 8 SP	125
Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP	126
Gratin de chou fleur 315 CAL 8 PP 10 SP.....	127

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP.....	128
Escalope poulet basquaise 245 CALORIES 5 PP 5 SP.....	129
Crème vanille légère 5PP 10 SP 232 CALORIES	130
Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 7 SP	131
Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 5 SP.....	132
Filets saumon poireaux 250 CALORIES 5 PP 7 SP	133
Poireaux aux fruits de mer 275 CAL 6 PP 5 SP	134
Rôti porc froid 345 CALORIES 8 PP 10 SP.....	135
Saint Jacques aux poireaux 165 CAL 4 PP 4 SP	136
Soupoe poires sirop d'agave 200 CAL 3 PP 3 SP	137
Soupe de légumes express 220 CAL 4 PP 1 SP.....	138
Spaghettis steaks hachés tomates 290 CAL 6 PP 10 SP	139
300 à 400 calories.....	140
Paupiettes de porc à la tomate 345CAL 9 PP 6 SP.....	140
Rôti de veau au vin rouge 315 CALORIES 7 PP 7 SP.....	141
Spaghettis poulet courgettes 358 CAL 7 PP 11 SP	142

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



Recette pour 4 personnes

Aiguillettes poulet au curry et son riz

333 CALORIES 7 PP 7 SP

Ingrédients :

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

Préparation :

En mode « **Dorer** »

Verser l'huile dans la cuve, faire revenir la viande et l'oignon quelques minutes

Arrêter le mode « Dorer »

Verser dans la cuve la pulpe de tomates, le lait de coco, le curry, l'eau, le riz, le sel, le poivre et bien mélanger

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 10 minutes -

Aiguillettes poulet 330 CAL 7 PP 7 SP

Cookeo
Moulinex

Aiguillettes de poulet

330 CAL 7 PP 7 SP



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

Recette pour 4 personnes

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.

<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/>

Aiguillettes de poulet aux légumes 4PP 5SP



Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP



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.

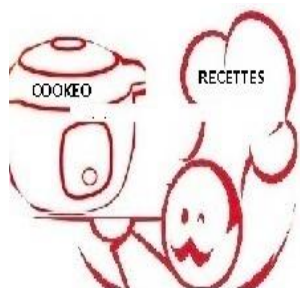
Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

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

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

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

Blanquette 200 calories 4 PP 5 SP



Blanquette

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients :

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

Recette pour 4 personnes

Préparation :

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

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

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

<http://recettescookeo.net>



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Blanquette de poireaux 2 PP 5 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

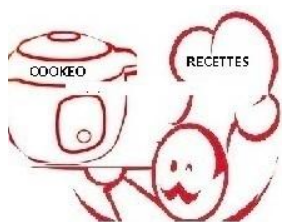
<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

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 version 2



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 dinde ww 11 PP 8 SP 409CAL



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/>

Blé champignons poulet 340 CAL 7 PP 6 SP

Cookeo
Moulinex

Blé champignons poulet

340 CAL 7 PP 6 SP



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.

<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/>

Bœuf bourguignon 460 CAL 10 PP 12 SP



Boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP



Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux
600 g de carottes
250 ml de vin rouge
150 ml d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon
10 petits oignons au vinaigre
400 g de champignons de Paris
1 bouquet garni
1 cuillère à café d'ail déshydraté
2 cuillères à café de maizena
Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

Ajoutez les carottes, les champignons, le bouquet garni.

Versez le vin rouge et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Ajoutez la maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

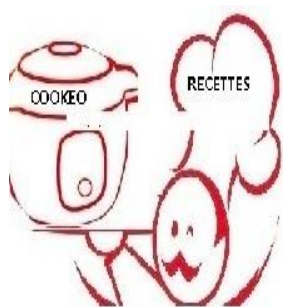
Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Bœuf braisé carottes 320 CAL 7 PP 8 SP



Boeuf braisé aux carottes

320 CALORIES 7 PP 8 SP

Préparation :

Ingrédients :

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>



Boeuf forestier weight watchers 7PP 12 SP



Boeuf forestier weigth watchers 7 PP



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>

Boeuf mijoté 9PP 13 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Bœuf mijoté WWATCHERS



Ingrédients

1 kg de bœuf à braiser
3 carottes
2 oignons
6 gousses d'ail
thym
2 feuilles de laurier
quelques feuilles de romarin
1 cac d'huile d'olive
1 cas de farine
400 ml de bouillon aux herbes

Préparation

Mettre l'huile dans la cuve, faire dorer la viande avec l'ail et les oignons. Mélanger et laisser dorer 2 minutes.

Ajouter les carottes, les aromates, le sel et le poivre. Remuer.

Ajouter ensuite la farine et couvrir de bouillon.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes.

A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

<http://recettescookeo.com/>

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

Civet de lotte 7 PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Civet de lotte 7 PP



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 naturels ou allumettes
naturels



Préparation

Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte . Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .

Servez chaud avec un légume de votre choix .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Carbonade 5 PP 15 SP

Cookeo
Moulinex

Carbonade 5 PP



Mode dorer

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes
3 oignons émincés
75 cl de bière brune
1 tranche de pain d'épices
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de beurre à 40%
7 pruneaux
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
Sel et poivre

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons

Laissez rissoler quelques minutes

Arrêtez le mode « Dorer »

Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,

Mélangez

Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 35 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/>

Civet de lotte 5 PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Civet de lotte 7 PP



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 naturels ou allumettes
naturels



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 à la grecque 5PP 6 SP

Cookeo
Moulinex

Champignons à la grecque ww watchers



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>

Chili con carne ww 7 PP 7 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Chili con carne express weight watchers



Ingédients pour 4 personnes

250 gr de bœuf haché
3 oignons émincés
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)
1 poivron rouge coupés en dés
280 gr de haricots rouges en boîte cuit.
2 cuillères à café de chili en poudre ½ cc de
cumin
Sel et poivre
120 gr de riz

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée. Ajoutez ensuite les poivrons, la boîte de tomates concassées, les haricots rouges, le riz Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)
Servez chaud

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

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

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/>

Cordons bleus 216 CAL 6 PP 6 SP



Cordons bleus



216 CAL 6 PP 6 SP

Ingédients pour 2 personnes

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



Préparation

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

mode « Dorer »

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

Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 4 minutes -

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Colombo poulet 360 CAL 7 PP 6 SP



Colombo de poulet

360 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingédients :

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

Préparation :

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

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

Côtes de porc au cidre 7 PP 12 SP



Côtes de porc au cidre

Ingrédients pour 5 personnes

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



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve 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/>

Courgettes bolognaïses 4 PP 5SP

Courgettes bolognaise

JP ROUSSEAU



Ingrédients 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 5 PP 5 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>



Ingédients

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>

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/>

Coquillettes Boursin WW



Ingédients pour 6 personnes:

500 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon bœuf

1 verre de vin blanc

450 g de coquillettes

100 g de Boursin

Sel

Poivre



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

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

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

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous
pression » programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le
Boursin et mélangez pour servir chaud.

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

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

Coquillettes carbonara 9 PP 10 SP



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 3PP 9 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/>

Côte de porc au cidre 7 PP 12 SP



Côtes de porc au cidre

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)

2 cuillères à café d'huile d'olive

200 ml de cidre

1 petit verre d'eau

200 g d'oignons

45 g de crème fraîche

Sel, poivre



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve 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/>

Couscous aux épices douces 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/>

Couscous 14 PP 16 SP

Cookeo
Moulinex

Couscous weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes congelées

2 navets

2 courgettes

4 cuisses de poulet

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à café d'huile d'olive

2 cuillères à café de Ras el Hanout

130 g de pois chiches cuits

Sel

Poivre

120 g de semoule



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille.

Saupoudrez avec l'épice.

Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

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

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

Crevettes surimi 3 PP 4 SP



Crevettes surimi weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

10 bâtonnets de surimi

250 g de crevettes

1 cuillère à café d'huile d'olive

Sel

Poivre



Préparation

Hachez le persil et l'ail .

Décortiquez les crevettes .

Mode dorer

Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .

Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c'est au tour du persil et de l'ail .

Servez chaud avec du riz par exemple

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

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

<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 bière 270 CAL 5 PP 4 SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Endives jambon bière



270 CALORIES

5 PP

4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives

200 g de dés de jambon

1 cuillère à soupe de cassonade ou de sucre en poudre

100 g d'oignons

100 ml de bière

200 ml d'eau

12 baies de genièvre

Huile d'olive

Sel

Poivre



Mode dorer

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

Au bout d'une minute ajoutez les dés de jambon .

Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec la cassonade ou le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces

Versez la bière et 100 ml d'eau .

Salez et poivrez . Ajoutez les baies de genièvre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Emincés de poulet à la tomate ww 5 PP 5 SP

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 poulet cancoillotte 200 CAL 4 PP 4 SP

Cookeo
Moulinex

Escalope poulet cancoillotte

200 CAL 4 PP 4 SP



Ingrédients :

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

Préparation :

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

Recette pour 4 personnes

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

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

et/

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Fausse marmite espagnole ww 9 PP 6 SP

Cookeo
Moulinex

Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP



Ingrédients pour 4 personnes

8 knacks de poulet
200 g de lanières de poivron congelées
100 g d'oignons congelés
160 gr de riz
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
400 ml d'eau
1 bouillon cube de volaille
8 tomates cerise
Sel, poivre



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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron. Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavés et coupées en 2.

Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.

Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.

Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

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

Filet de dinde champignons vinaigre CAL370 8 PP 7SP

Filets de dinde champignons vinaigre balsamique

370 CALORIES 8 PP 7 SP

Ingédients :

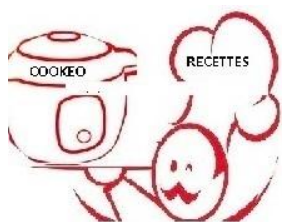
1 filet dinde de 1 kg
500 gr de champignons
1 petit oignon
150 ml de vin blanc
200 ml de crème liquide à 15 % de mg
50 ml de vinaigre balsamique
300 ml d'eau
1 bouillon cube
2 cc de paprika
1 cs de concentré de tomate
1 cs de maizena
1 cs d'huile d'olive
Sel, poivre

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 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/>

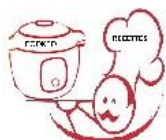
<http://recettescookeo.net>



Filet mignon exotique 8 PP 8 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 7 PP 9 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/>

Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP



Filet mignon de porc au miel

310 CALORIES 8 PP 9 SP

Ingédients :

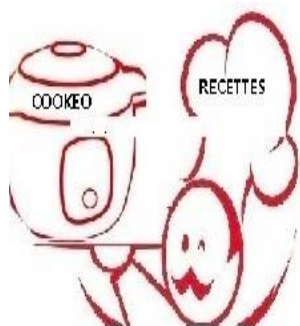
600 g de filet mignon de porc découpé en gros morceaux
8 cuillères à café de miel liquide
5 cl de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de sauce soja
100 g de pulpe de tomates
15 cl de bouillon de légumes
1 cuillère à café d'huile
1 oignon émincé
Sel, poivre

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 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

Filet mignon au Boursin 4PP 6 SP



Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP



Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de Boursin

200 ml d'eau

Sel

Poivre

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>

Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP

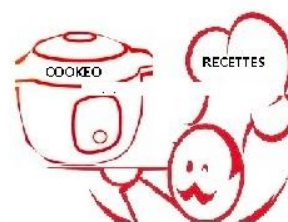


Flan poireaux fromage weight watchers

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

Goulash 8 PP 11 SP



Goulash cookeo weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
600 g de pommes de terre
4 gousses d'ail ou d'ail déshydraté
200 g d'oignons congelés ou frais
2 Cuillères à café d'huile d'olive
4 tomates
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
4 cuillères à café de crème fraîche
Sel Poivre



Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrer, saupoudrez de paprika. Versez l'ail.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Lapin moutarde 5 PP 10 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.

Ingrédients pour 4 personnes

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

Faites cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

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

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

<http://recettescookeo.net/>



Cookeo
Moulinex

Lentilles au chorizo wwatchers



Préparation 10 mn

Cuisson 12 mn

Propoints 11

Calories 358

Ingrédients pour 4 personnes

100 d'oignons congelés

400 g de carottes congelées en rondelles

200 gr de chorizo doux

300 gr de lentilles

1 boîte de tomates concassées

1 cube de bouillon de boeuf

eau

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

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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.

Ajoutez les lentilles et les tomats concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud.

Lentilles chorizo



415 CALORIES 9 PP 9 SP

Ingédients pour 4 personnes

250 g de lentilles

140 g de chorizo

100 g d'oignons

400 g de carottes

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d'eau

1 boîte de tomates concassées

Sel

Poivre



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons avec le chorizo coupé en rondelles .

Ajoutez les carottes .

Ajoutez La boîte de tomates concassées.

Recouvrez d'un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

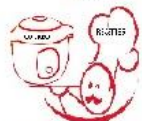
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

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

<http://recettescookeo.net/>

Magrets aux poires 4PP 9 SP

Cookeo
Moulinex



Magrets de canard aux poires



Ingrédients pour 4 personnes

480 g de magret de canard paré
12,5 cl de Monbazillac
10 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à café de gingembre
600 g de poires fermes pelées et coupées en 4
Sel
Poivre

Mode Dorer

Incisez en biais la peau du magret, salez et poivrez, colorez les magrets coté peau en premier, 3 minutes par face

Jetez la graisse de cuisson et réservez le magret

Versez dans la cuve le Monbazillac en grattant bien les sucs de la viande

Ajoutez le reste des ingrédients et le magret

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson - 5 minutes -

Découpez le magret en tranches fines, servz avec les poires

Nappez avec la sauce

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Marmite espagnole weight watchers 6PP 7 SP

Cookeo
Moulinex

Marmite espagnole WWatchers 6 PP



Préparation 10 mn

Cuisson 8 mn

Propoints 6

Calories 268

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
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/>

Pâtes à la dinde 498 CAL 11 PP 8 SP

Pâtes à la dinde

2 Personnes

497 CALORIES

11 PP

8 SP

Ingrédients :

50g de pâtes crues (pennes, farfalles, macaronis) - à cuire selon les instructions de l'emballage

2 oignons émincés

100 g de jambon cuit dégraissé, coupé en lanières

240 g de filet de dinde, coupé en lanières

2 c.c. d'huile d'olive

200 g de petits pois et carottes surgelés

200 ml de bouillon de légumes

2 c.s. de maïs

Sel, poivre, paprika (ou un mélange d'épices pour poulet)

Préparation :

En mode manuel, dorer :

Faire dorer, pendant 2 min, les lanières de dinde dans l'huile d'olive et épicer selon les goûts.

Ajouter les oignons et les lanières de jambon et faire dorer encore 1 min.

Ajouter les petits pois/carottes et le bouillon de légumes, fermer le cookeo et programmer 3 min de cuisson.

A l'ouverture du cookeo, ajouter le maïs, les pâtes cuites et mélange. Servir et déguster.

Info :

Selon moi, les petits pois étaient un peu trop cuits parce que j'avais tablé sur 5 min de cuisson (à mi-chemin entre les 3 min des petits pois et les 7 min des carottes dans la rubrique "Ingrédients" du cookeo), 3 min devraient suffire comme je vous l'indique. La sauce était un peu liquide, je l'ai liée avec de la Maizena Express (Sauceline)

Paëlla weight watchers 10 PP 10 SP

Cookeo
Moulinex

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers



Ingrédients pour 6 personnes

600 g de poulet
300 g de riz
1 citron
200 g de crevettes cuites congelées
100 g d'oignons congelés
1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor
4 gousses d'ail
4 tomates
250 g de petits pois congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 g de moules décortiquées
300 g de lanières de poivrons congelés
50 g de chorizo
300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois, les lanières de poivron, les moules, les tomates coupées en morceaux, le chorizo.
Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez une dose de safran.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

<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/>

Paupiettes dinde aux légumes 500 CAL 10 PP 12 SP



Paupiettes de dinde aux légumes

500 CAL 10 PP 12 SP

Ingrédients :

4 paupiettes de dinde
100 g d'allumettes de bacon
400 g de pommes de terre en morceaux
100 g de petits pois
400 g de carottes en rondelles
1 oignon haché
1 cube de bouillon de bœuf
1 petite boîte de pulpe de tomates
10 cl de vin blanc
Arôme plein sud de Knorr

Préparation :

En mode « Dorer »

Faire revenir l'oignon haché avec le bacon
Ajouter les paupiettes et faire colorer
Arrêter le mode « Dorer »
Mettre les carottes, les pommes de terre, les petits pois, la boîte de tomates,
le vin et l'arôme plein sud.
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 15 minutes -

Info :

Pilons poulet riz lait coco



Pilons poulet riz lait coco

480 CALORIES 10 PP 10 SP

Ingrédients :

8 pilons de poulet
150 g oignons surgelés
4 carottes en rondelles
1 petite boîte de pulpe de tomates
20 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe de curry

Préparation :

En mode « Dorer »

Faire revenir les oignons et les pilons de poulet.

Arrêter le mode « Dorer »

Ajouter la pulpe de tomates, le lait de coco, les rondelles de carottes, du curry, du sel et du poivre.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 20 minutes -

Pilons de poulet au riz 6 PP 5 SP



Pilons de poulet au riz



Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

Propoints 6 Calories 267

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés

4 pilons de poulet

200 gr de riz basmati

1 bouillon cube de volaille

200 ml d'eau

100 g de crème fraîche à 0 %

Huile d'olive

Curry

Sel, poivre



Préparation :

Mode dorer

Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.

Versez le riz dans la cuve .

Salez et 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 2PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Poireaux pommes de terre wwachers



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 à la crème ww 2 PP 5 SP



Poireaux et pommes de terre à la crème 2PP



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poireaux en rondelles
- 4 pommes de terre coupées en dés
- 1 oignon émincé 2 gousses d'ail hachées
- 1 jaune d'œuf
- 2 c à soupe de crème fraîche allégée
- 1 cube de bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau
- 2 c à café d'huile Ciboulette Sel et poivre

Préparation :

Mode « Dorer » Versez l'huile dans la cuve, faites revenir l'oignon, les poireaux et les pommes de terre

Arrêtezle mode « Dorer » Versez dans la cuve le bouillon de volaille et mélangez

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 10 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/>

Poêlée pommes de terre courgettes

Poêlée pommes de terre courgettes

140 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients :

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

Préparation :

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



Recette pour 5 personnes

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

Porc moutarde 6 PP 8 SP



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/>

Poulet basquaise 4 PP 4 SP



Poulet basquaise weight watchers



Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

Propoints 4 Calories 180



Ingédients 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 Boursin 8 PP 8 SP

Moulinex
cookeo

Poulet au boursin cuisine

WW 8 pp

Karine Radman



Ingédients :

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>

Poulet pommes de terre 395 CAL 8 PP 8 SP

Cookeo
Moulinex

Poulet pommes de terre



395 CAL 8 PP 8 SP

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

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

Recette pour 4 personnes

<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 au cola 4 PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Poulet au cola



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 citrons

150 ml de cola

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de gingembre moulu



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

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

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://recettescookeo.net/>

Poulet pommes de terre au cidre 4 PP



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
400 g pommes de terre entières
400 g de pommes pelées et coupées en 4
3 échalotes émincées
60 cl de cidre brut
4 cuillères à café de beurre
Herbes de Provence
Persil
Sel et poivre

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

Mode « Dorer »

Mettez le beurre dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet quelques minutes Réservez. Faites revenir les pommes, puis les échalotes

Arrêtez le mode « Dorer » Versez dans la cuve le cidre et tous les autres ingrédients sauf le persil, mélangez. Déposez les cuisses de poulet par-dessus

« Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »
Démarrer la cuisson - 20 minutes -

Servir saupoudrer de persil

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

Poulet aux champignons 500 CAL 10 PP 12 SP



Recette pour 2 personnes

Poulet aux champignons

500 CALORIES 10 PP 12 SP

Ingrédients :

2 blancs de poulet
230 gr de champignons de paris (1 petite boîte)
400 gr de pomme de terre
6 tranches de bacon
125 ml de vin blanc
3 cc d'huile d'olive
1 cube de bouillon de volaille
1 bouquet garni
1 oignon
Sel, poivre du moulin

Préparation :

Préparez vos ingrédients : épluchez les pommes de terre puis coupez-les en dés.
Coupez le poulet en petits morceaux.
Épluchez l'oignon puis émincez-le.
Branchez le Cookeo, choisissez dans le menu la section « recettes » puis « bourguignon » puis « 02 pers » (ou plus si vous êtes plus nombreux).
Ensuite, suivez les instructions de l'appareil :
Versez l'huile et le poulet et les oignons dans la cuve, puis faites dorer quelques minutes.
Appuyer sur ok puis mettez tous les autres ingrédients dans la cuve, mélangez, fermez l'appareil et verrouillez-le, attendez !
Quand l'appareil émet des bips, c'est cuit, il passe en mode maintien au chaud jusqu'à ce que vous l'arrêtiez.

Poulet au citron wwatchers 5 PP 7 SP



Poulet au citron wwatchers



Préparation 10 mn Cuisson 10 mn Propoints 5 Calories 242

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>

COOKEO RECETTES

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<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/>

COOKEO RECETTES

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<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/>

Ratatouille piment espelette 215 CAL 5 PP 3 SP

Cookeo
Moulinex

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/>

Ratatouille provencale 2PP 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/>

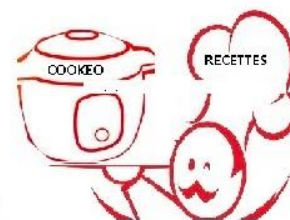
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP



Rôti de boeuf moutarde ancienne

398 CAL 10 PP 12 SP



Ingrédients pour 4 personnes

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



Préparation

Sélectionnez l'onglet « recettes » puis « plat » et « rôti de bœuf à la moutarde »

L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .

L'appareil se met en préchauffage .

L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile . Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.

Puis arrêtez la fonction dorer et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.

Salez et poivrez .

Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .

Servez chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP

Cookeo
Moulinex

Rôti de porc pommes et cidre



Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc
200 g de champignons de Paris congelés
3 pommes coupées en morceaux
100 g d'oignons congelés
330 ml de cidre
1 verre d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons. Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux. Versez le cidre et le verre d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté. Salez, poivrez selon votre convenance.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 30 mn. Servez chaud.



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

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

Rôti de porc au cidre 4PP 10 SP



Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rôti de porc dans le filet (480 gr)
- 2 échalotes
- 6 petites pommes
- 1 petite boîte de champignons de Paris émincés
- 3 cc de margarine végétale à 60 %
- 33 cl de cidre brut
- 1 bouquet garni
- 1 cc de fond de veau
- 3 CS de crème à 5%
- Sel poivre

Mode dorer

Faire dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes .Puis mettre tous les ingrédients

Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes

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

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

Risotto aux champignons 5PP 7 SP

Moulinex
cookeo **Risotto aux champignons**
WW 5PP Magali Guivarc'h

Ingédients :

pour 2 personnes

250gr champignons de Paris
3CC margarine à 60%
1 oignon
120gr riz rond à risotto
50CL de bouillon de volaille
(1 tablette)
4 ST Môret Ligne et Plaisir
de 18g
1CS de basilic frais ciselé
2 barquettes de dés
d'épaule dégraissée (150gr)
Sel, Poivre

Rincer et essuyer les champignons, les émincer en lamelles.
Chauffer 1 CC de margarine dans une sauteuse, saisir les champignons 2mn, saler et poivrer : les garder un peu croquants. Réserver
Hacher l'oignon. Rincer le riz.
En mode dorer : Faire chauffer 2CC de margarine, y faire dorer l'oignon, sans le faire dorer.
Ajouter le riz et le faire nacer 2mn.
Mouiller avec le vin blanc et le faire réduire (toujours en mode dorer).
En mode cuisson rapide, verser le bouillon de volaille, mélanger pendnt 15 à 20mn.
Si il reste du jus, tamiser.
Ajouter le St Môret et parsemer de basilic.
Mélanger. Incorporer les dés d'épaule et les champignons, mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

http://www.facebook.com/Cookeo.recettes

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/>

Risotto jambon ww 9 PP 9SP

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

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>

COOKEO RECETTES

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<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/>

Rougail saucisses pommes de terre 400 CAL 9 PP 10 SP



Rougail saucisses et pommes de terre

400 CALORIES 9 PP 10 SP

Ingédients :

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 -

Riz légumes viande hachée 380 CALORIES 9 PP 6 SP

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/>

Steak de porc au vin blanc 3 PP 7 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/>

COOKEO RECETTES

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<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/>

Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 5 SP



Salade moules betteraves weight watchers

230 CALORIES 6 PP 5 SP

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>



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Spaghettis aux asperges 9 PP 10 SP

Cookeo
Moulinex

Spaghettis aux asperges 9 PP



Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon
180 g de spaghettis
1 cube de bouillon de bœuf
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 micro-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes. Servez chaud

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

Spaghettis au thon 7PP 6 SP

Cookeo
Moulinex

Spaghettis thon weight watchers 7PP
6 SP



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

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Tajine poulet agneau 360 CAL 8 PP 7 SP



Tajine poulet agneau

360 CALORIES 8 PP 7 SP

Ingrédients :

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

Préparation :

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

Tomates farcies 6 PP 4 SP



Tomates farcies weight watchers



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

Ingédients 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 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/>



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>

Veau Marengo 4PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Veau Marengo



Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon
1 échalote
2 carottes (ou +)
1 Cuillère à café de margarine à 60 %
320 gr veau en morceaux
1 Cuillère à café de fond de veau
200 ml de vin blanc sec
200 ml d'eau
1 bouquet garni
1 Cuillère à soupe de maïzena
3 Cuillères à soupe de concentré de tomate
1 boîte de champignons de Paris (400 gr)
1 cuillère à café de persil haché
Sel, poivre



Préparation :

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande .

Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.

Saupoudrez de persil haché .

Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau .Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 18 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Velouté potiron au curry 145 CAL 3 PP 1 SP



Velouté de potiron au curry

145 CALORIES 3 PP 1 SP

Ingrédients :

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

Préparation :

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

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

Ajouter la crème et mixer hors de la cuve

100 à 200 calories

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



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.

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

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

<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/>

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/>

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/>



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/>

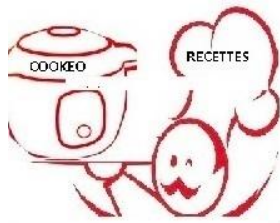
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Haricots verts forestiers 155 CAL 4 PP 3 SP



Haricots verts forestiers

155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

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



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes .
Au bout de 2 mn ajoutez les champignons et les haricots verts .

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez et servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net>,



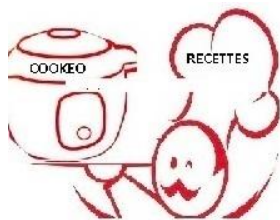
Filet mignon tomates 150 CAL 3 PP 4 SP

©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>

Moules marinières 135 CAL 33 PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Moules marinières



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 3

Calories 135 5 SP

Ingédients 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/>

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/>

Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP



Poireaux vinaigrette

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingédients 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/>

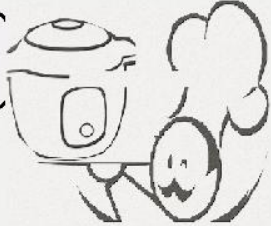
<http://recettescookeo.net>



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
Poireaux, en petits dés	200 g	400 g	600 g	
Beurre	20 g	40 g	60 g	Cuisson rapide ou sous pression 10 mn
Farine	20 g	40 g	60 g	
Eau	40 cl	80 cl	1,2 l	
Sel et poivre				Passer au presse-purée ou écraser avec les herbes, le jus de citron et un peu de zeste.
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/>

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/>

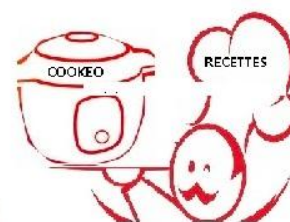
<http://recettescookeo.net/>

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 de poissons 180 CALORIES 4 PP 3 SP



Soupe de poissons



180 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

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

<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

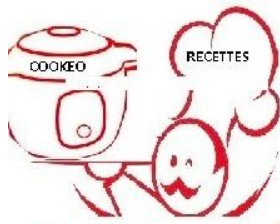
Programmez 12 mn préparation .

Mixez l'ensemble et servez chaud

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

<http://recettescookeo.net/>

Thon au fenouil 180 CALORIES 4 PP 6 SP



Thon au fenouil

180 CAL 4 PP 6 SP



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/>

200 à 300 calories

Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 7 SP



Aiguillette de poulet à l'orange
Celine Hay

280CALORIES **6 PP** **7 SP**

Ingédients
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 aux légumes 270 CALORIES 5 PP 5 SP



Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP



270 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingédients 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 doré

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>

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/>

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.

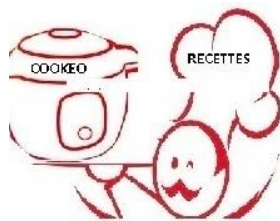
Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP



Curry poulet

225 CALORIES 5 PP 6 SP



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>



Gratin de chou fleur 315 CAL 8 PP 10 SP

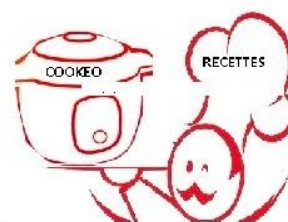


Gratin de chou fleur

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/>

Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP



Escalopes porc brocolis

220 CALORIES

5 PP

7 SP



Ingédients 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/>

Escalope poulet basquaise 245 CALORIES 5 PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Escalopes de poulet basquaise



245 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingédients 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/>

Crème vanille légère 5PP 10 SP 232 CALORIES



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/>

Crème vanille légère au cookeo

Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 7 SP



Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet à la moutarde



Préparation 5 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 290 7 SP

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/>

Fiche recettes cookeo cuisses de poulet à la moutarde

Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 5 SP

Cookeo
Moulinex

Encornets à la tomate et aux poivrons



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 5

Calories 230 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800g d'encornets 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 encornets, 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/>

Recette cookeo diététique encornets à la tomate

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Filets saumon poireaux 250 CALORIES 5 PP 7 SP

Cookeo
Moulinex

Filets saumon aux poireaux



Préparation 5 mn

Cuisson 15 mn

Propoints 5

Calories 250

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

7 PP

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

Poireaux aux fruits de mer 275 CAL 6 PP 5 SP



Poireaux moutarde express aux Fruits de mer

275 CALORIES

6 PP

5 SP



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/>

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>



Saint Jacques aux poireaux 165 CAL 4 PP 4 SP

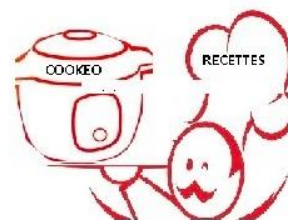


Saint Jacques aux poireaux

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

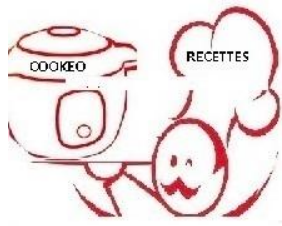
Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud

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

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

<http://recettescookeo.net/>

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 .

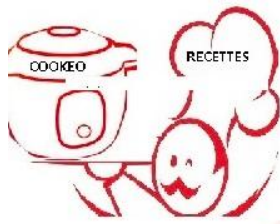
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>



Soupe 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>,



Spaghettis steaks hachés tomates 290 CAL 6 PP 10 SP

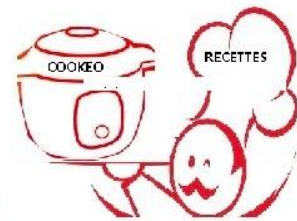


Spaghettis steaks hachés tomates

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/>

300 à 400 calories

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 bœuf
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 bœuf, 2 cuillères à soupe de curry, du sel, du poivre.

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

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

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

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

<http://recettescookeo.net/>

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

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

<http://recettescookeo.net/>

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

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.

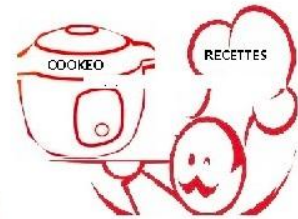


Spaghettis poulet courgettes 358 CAL 7 PP 11 SP



Spaghettis poulet courgettes

356 CAL 7 PP 11 SP



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/>