

20 Recettes minceur cookeo



VOL 2

Bolognaise saumon 198 CALORIES 4 PP 5 SP	3
Blanquette de poulet express 250 CALORIES 5 PP 1 SP	4
Boulgour viande hachée 212 CALORIES 6 PP 3 SP	5
Chou fleur chorizo paprika 170 CALORIES 4 PP 4 SP	6
Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP	8
Compote de pêches 110 CALORIES 3 PP 5 SP	9
Compote d'abricots 200 CALORIES 4 PP 3 SP	10
Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SPX	11
Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SPX	12
Hachis indien 210 CALORIES 5 PP 5 SP	13
Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP	14
Œufs brouillés champignons 200 CALORIES 6 PP 6 SP	15
Poireaux moutarde 135 CALORIES 3 PP 3 SP	16
Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP	18
Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP	19
Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP	21
Riz Bolognaise express 220 CALORIES 5 PP 6 SP	22
Salade poulet tomates poivrons 290 CALORIES 6 PP 5 SP	23
Sauté dinde carotte Calories 241 7 PP 8 SP	25

Bolognaise saumon 198 CALORIES 4 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

Préparation

Passez le saumon au hachoir.

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Mode dorer

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Verser l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Blanquette de poulet express 250 CALORIES 5 PP 1 SP



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet /200 g de carottes /200 g de champignons de Paris /200 g de poireaux/ Sel /Poivre/1 cube de bouillon de volaille/200 ml d'eau/50 g de crème fraîche/20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve :

- Les morceaux de poulet
- Les rondelles de carottes

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

- Les morceaux de champignons de Paris
- Les morceaux de poireaux

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud.

Boulgour viande hachée 212 CALORIES 6 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation au cookeo

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande, boulgour, échalotes, persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud.

Préparation sans cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet.

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez avec la viande hachée, les échalotes, le persil.

[Salez et poivrez](#)

Dans une poêle versez l'huile et faites dorer l'ensemble de la préparation pendant 5 bonnes minutes à feu doux.

[Servez chaud](#)

Chou fleur chorizo paprika 170 CALORIES 4 PP 4 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur frais ou congelé

100 g de chorizo

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez le chou en fleurettes.

Coupez le chorizo en rondelles

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Déposez les fleurettes directement dans la cuve . Versez l'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez utiliser le panier vapeur si les fleurettes tiennent dedans).

Saupoudrez de paprika.

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et réservez les .

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Rincez et essuyez votre cuve . Replacez la cuve dans le cookeo et passez en mode dorer

Mode dorer

Déposez les morceaux de chorizo dans la cuve . Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer .

Ajoutez ensuite les fleurettes de chou fleur et faites revenir 2 à 3 mn .

Salez et poivrez selon votre [convenance](#)

[Servez chaud](#)

Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP



Ingrédients 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

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Préparation

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](#).

Compote de pêches 110 CALORIES 3 PP 5 SP



Ingrédients

700 g de pêches /50 ml d'eau /20 g de sucre en poudre

Préparation

Faites bouillir de l'eau dans une casserole ou un faitout

Déposez les pêches dans l'eau bouillante pendant une minute, sortez-les de la casserole puis égouttez les et laissez refroidir.

Enlevez la peau quand les pêches sont froides et coupez-les en morceaux.

Déposez les morceaux de pêches dans la cuve.

Ajoutez 20 g de sucre et mélangez.

Versez 50ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez et placez au frigo dans un saladier par exemple ou des ramequins.

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Servez frais

Compote d'abricots 200 CALORIES 4 PP 3 SP



Ingrédients pour 3 pots

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

Préparation

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

Déposez les morceaux d'abricots dans la cuve.

Versez 50 ml et 50 g de sucre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

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

Laissez refroidir à l'air libre.

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SPX



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

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde servez chaud

·

Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SPX



Ingrédients pour 4 personnes

240 g de blé

1 pot de 400 g de Sauce tomate

400 ml d'eau

200 g de brocolis

100 g de gruyère râpé allégé

Sel Poivre

Préparation

Préchauffez votre four Th 7 (220° C).

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

Rincez le blé

Dans la cuve déposez le blé et les brocolis.

Versez de l'eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le blé et les brocolis si nécessaire puis déposez les dans un plat qui va au four .

Versez la sauce tomate et le gruyère râpé mélangés.

Saupoudrez avec le reste du gruyère râpé

Enfournez 20 mn

Servez chaud

Hachis indien 210 CALORIES 5 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 personnes

350 g de steak haché ou de viande hachée à 5%

2 cuillères à café d'épices indiennes

1 cube de bouillon de poule dégraissé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

2 petits suisses à 0%

100 g de poivrons surgelés

Préparation

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons (dans la version d'origine les oignons doivent être hachés.)

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez la viande hachée ou les steaks hachés, faites revenir 2 mn.

Ajoutez les poivrons.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petit [suissets](#) et mélangez.

[Servez chaud.](#)

Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes pour cookeo

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d'ail

Persil

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Sel

Poivre

Préparation au cookeo

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez-les dans le sens de l'épaisseur.

Hachez l'ail et le persil.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en fonction dorer 3 mn. Salez, poivrez.

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

Œufs brouillés champignons 200 CALORIES 6 PP 6 SP



Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche

200 g d'oignons

200 g de champignons de Paris

Huile d'olive

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Fonction dorer

Dans un saladier ou un bol cassez les œufs et mélangez avec le lait, la crème fraîche. Salez et poivrez.

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

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

[Servez chaud.](#)

Poireaux moutarde 135 CALORIES 3 PP 3 SP



Ingrédients

400 g de poireaux congelés /3 cuillères à soupe de moutarde/ Sel /Poivre/ Huile d'olive/1 verre de vin blanc/100 g d'oignons congelés/1 cube de bouillon de bœuf/200 ml d'eau

Préparation

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Mode dorer

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

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans 200 ml d'eau et versez l'ensemble dans la cuve.

Versez le verre de vin blanc.

Salez et poivrez.

Ajoutez les 3 cuillères à soupe de moutarde.

Passez en mode cuisson rapide ou cuisson sous pression 10 mn.

Ouvrez votre cookeo et servez chaud

Poivrons farcis merguez 310 CALORIES 8 PP 10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 merguez/4 poivrons/2 tomates/50 g de gruyère râpé /Sel/ Poivre/1 cube de bouillon de bœuf /Cumin/1 cuillère à soupe d'ail déshydraté/2 petits oignons

Préparation

Découpez-la ou les tomates en morceaux ainsi que l'oignon ou les oignons

Découpez les merguez en rondelles.

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Déposez les tomates et les morceaux d'oignons et les rondelles de merguez dans un saladier et ajoutez le gruyère râpé. Salez et poivrez. Saupoudrez de cumin. Mélangez l'ensemble.

Lavez et découpez un chapeau sur chaque poivron. Enlevez les pépins.

Garnissez les poivrons de l'ensemble de la préparation. Refermez avec les chapeaux.

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

Déposez les poivrons farcis dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes

Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet/2 courgettes/1 poivron/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cube de bouillon de bœuf/100 ml d'eau/100 ml de vin blanc/2 tomates/1 oignon Sel/ Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez la viande et faites-la revenir avec les oignons.

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix.

Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 personnes

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

4 côtes de porc ou escalopes de porc

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

400 g de carottes

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en morceaux.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

Epluchez coupez, lavez les pommes de terre.

Effeuillez et lavez le chou.

Préparation

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

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

[Programmez 10 mn](#)

[Servez chaud](#)

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 râbles de lapin (400 g) /1 grosse boîte de tomates concassées (765g) /Thym /Herbes de Provence/100 ml de vin blanc /100 ml d'eau/200 g de champignons de Paris /1 oignon ou 100 g d'oignons congelés/1 cube de bouillon de volaille/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel/ Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant une minute puis les râbles de lapin.

Ajoutez au bout de 3 mn les champignons de Paris et les tomates concassées.

Salez, poivrez. Ajoutez du thym et des herbes de Provence

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud

Riz Bolognaise express 220 CALORIES 5 PP 6 SP



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée à 5%/240 g de riz/1 cube de bouillon de bœuf/1 petite boîte de tomates pelées/2 cuillères à café de concentré de tomates/ Sel Poivre/400 ml d'eau

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients : la viande hachée, le riz, les tomates pelées ;

Salez et poivrez.

Versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

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

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

[Servez chaud](#)

Salade poulet tomates poivrons 290 CALORIES 6 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tomates cerise

400 g d'escalopes de poulet

800 g de poivrons frais ou lanières de poivrons congelées

Ciboulette

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Piment d'Espelette

Jus de citron ou 1 citron pressé

5 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Coupez et épépinez les poivrons si vous utilisez du poivron frais.

Coupez les tomates cerise en 2

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de poulet puis ajoutez les morceaux de poivron.

Versez le verre de vin blanc et 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre.

Egouttez ensuite l'ensemble de la préparation net déposez la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette en mélangeant :

- Le vinaigre
- L'huile
- Le jus de citron
- Les morceaux de ciboulette
- Du piment D'Espelette ou autre selon votre convenance.

Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez avec le poulet et les poivrons.

Placez au frigo. Servez Frais

Sauté dinde carotte Calories 241 7 PP 8 SP



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de sauté de dinde

200 g de carottes

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons avec de l'huile d'olive dans la cuve. Ajoutez le sauté de dinde et faites dorer également.

Ajoutez les carottes, l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté, le verre de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Vous pouvez servir ce sauté de dinde avec de spaghettis par exemple.

Spaghettis Bolognaise allégée **235 CALORIES 5 PP 9 SP**



Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée/280 g de spaghettis/1 petite boîte de tomates pelées//1 cuillère à café d'ail déshydraté/100 g d'oignons congelés/200 g de carottes congelées/ Sel/ Poivre/1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez la viande quand les oignons sont dorés.

Ajoutez les carottes puis le boîte de tomates pelées.

Coupez les spaghettis en 2 puis déposez-les dans la cuve.

Versez de 500 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

Spaghettis au saumon 265 CALORIES 6 PP 10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis/300 g de médaillons de saumon ou de filets/40 g de crème fraîche/ Persil déshydraté/1 cube de bouillon de bœuf/. 1 oignon/1 cuillère à soupe de moutarde /Sel/ Poivre/600 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites jaunir vos oignons.

Ajoutez ensuite le saumon et émiettez-le au fur et à mesure.

Saupoudrez de persil déshydraté ou de persil frais lavé et ciselé.

Salez et poivrez.

Coupez les spaghettis en 2 puis déposez-les dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté. (L'eau doit recouvrir tous les spaghettis au ras).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 (pour mon cas 8 mn divisé par 2 soit 4 mn)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et la crème fraîche et mélangez.

Servez chaud.

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://sport-et-regime.com/> <https://www.facebook.com/cookeorecettes/>
<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>