20 Recettes minceur cookeo
vol 3

Blé légumes express 370 CALORIES 7 PP 6 SP 3
Compote aux 3 fruits 180 CALORIES 3 PP 3 SP 4
Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP 5
Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP 6
Dinde à la crème fraîche 265 CALORIES 6 PP 6 SP 7
Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP 8
Filet mignon au Boursin Calories : 180 4 PP 5 SP 9
Œuf cocotte Jambon Boursin 205 CALORIES 5 PP 5 SP 10
Gâteau ananas 210 calories 5 PP 7 SP 12
Gratin chou-fleur 250 CAL 6 PP 5 SP 13
Œufs brouillés tomate piment d'Espelette 175 CALORIES 5 PP 5 SP 14
One pot pasta bolognaise 280 CALORIES 6 PP 5 SP 15
Poireaux sauce curry 150 CALORIES 4 PP 2 SP 16
Ragoût crevettes CALORIES 130 3 PP 3 SP 19
Risotto jambon 225 CALORIES 5 PP 7SP 20
Salade courgettes feta 210 CALORIES 6 PP 7 SP 21
Salade haricots verts champignons 185 CALORIES 5 PP 4 SPX 23
Spaghettis moules marinières 235 CALORIES 5 PP 10 SP 24
Spaghettis lardons crème fraiche 250 CALORIES 6 PP 12 SP 25
Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP 26
Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP 27

Blé légumes express 370 CALORIES 7 PP 6 SP

370 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de blé/1 oignon/2 tomates/1 carotte/200 g de poivrons congelés en lanières/1 petite boite de concentré de tomates/2 cuillères à café soupe d'huile d'olive/. Sel Poivre

Préparation

Découpez l'oignon en morceaux.

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

Epluchez et coupez la crotte en rondelles.

Mode dorer

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

Puis ajoutez les lanières de poivrons.

Ajoutez les tomates, les rondelles de carottes.

Versez le blé, le verre de vin blanc et 400 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boite de concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

Compote aux 3 fruits 180 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients

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

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux

Déposez les fruits dans la cuve

Versez le sucre et mélangez.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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

Versez dans des pots ou un saladier. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pommes

300 g d’ananas

30 g de sucre

50 ml d’eau

Préparation

Déposez un à un les ingrédients en commençant par les pommes puis les morceaux d’ananas.

Saupoudrez de sucre. Mélangez l’ensemble des ingrédients.

Ajoutez les 50 ml d’eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn.
Mixez les ingrédients et versez dans des ramequins ou un saladier.

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de poulet

1 boite de tomates pelées

100 g d’oignon

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

2 cuillères à café de curry

Herbes de Provence

Persil

1 petite boite de concentré de tomates

Huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez les escalopes de poulet coupées en morceaux.

Ajoutez la boite de tomates pelées. Saupoudrez de curry, d'herbes de Provence et de Persil.

Versez le vin blanc et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez du concentré de tomates pour épaissir la sauce.

Dinde à la crème fraîche 265 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet/200 g de champignons de Paris congelés/100 g d'oignons congelés/ Huile d'olive/1 cube de bouillon de bœuf/4 cuillères à soupe de crème fraîche/3 cuillères à soupe de farine/ Sel /Poivre

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez les escalopes de dinde coupées en morceaux.

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez.

Incorporez la crème fraîche et mélangez. Passez en mode cuisson rapide pour 12 mn.

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez 3 cuillères à soupe de farine pour faire épaissir la **sauce.**

Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de brocolis

200 g d'oignons

3 escalopes de porc (400 g)

Huile d'olive

1 cube de bouillon de poule.

Sel

Poivre

Mélange 5 baies

Préparation

Découpez les escalopes de porc en morceaux.

Déposez les brocolis dans la cuve et recouvrez d'eau. Emiettez votre cube de bouillon de poule.

Cuisson rapide ou sous pression.

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée sortez la cuve du cookeo pour égouttez les brocolis.

Redéposez la cuve dans le cookeo.

Passez en mode dorer et versez de l'huile dans la cuve.

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons ainsi que les escalopes que vous avez coupées en morceaux.

Salez et poivrez saupoudrez de mélange 5 baies.

Ajoutez les brocolis égouttés et faites dorer pendant 2 à 3 mn.
Servez chaud

Filet mignon au Boursin Calories : 180 4 PP 5 SP

.

Ingrédients pour 4 personnes

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

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 doré

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez-le en tranches pendant que vous épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maîzena. Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud.

Œuf cocotte Jambon Boursin 205 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour une cocotte

1 œuf

50 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe de Boursin ou équivalent

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Déposez dans une cocotte les 2 cuillères à café de Boursin.

Déposez sur le Boursin les dés de jambon

Salez et poivrez selon votre convenance

Cassez l'œuf sur l'ensemble des ingrédients

Déposez la cocotte dans le panier vapeur.

Versez l'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn
Servez chaud

Gâteau ananas 210 calories 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 6 personnes

1 petite boite d'ananas au sirop/3 œufs/80 g de farine/60 g de sucre/50 g de margarine/300 ml d'eau

Préparation

Déposez dans un moule à gâteau (18 cm max) l'ananas coupé en morceaux.

Cassez les œufs et déposez dans un saladier. Ajoutez la farine et mélangez.

Ajoutez le sucre et la margarine fondue. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez la pâte sur les morceaux d'ananas.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve.

Filmez le moule à gâteau et déposez le dans le panier vapeur.

Déposez le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 45 mn

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Dégustez froid.

Gratin chou-fleur 250 CAL 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou-fleur

1 cuillère à soupe de moutarde

40 g de crème fraîche

Sel

Poivre

140 g de gruyère râpé

200 g d’oignons

Huile d’olive

200 ml d’eau

Préparation

Sélectionnez la 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 fleurs 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 fleurs puis saupoudrez de gruyère râpé.

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

Œufs brouillés tomate piment d'Espelette 175 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

8 œufs /100 g d'oignons /1 petite boite de tomates pelées/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel / Poivre/ Persil/1 pincée de piment d'Espelette

Préparation

Mode dorer

Dans un saladier ou un bol cassez les œufs. Salez et poivrez et mélangez.

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

Quand les oignons sont dorés versez la boite de tomates pelées puis préparation des œufs dans la cuve. Mélangez jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Saupoudrez de persil et d'une pincée de piment d'Espelette.

Servez chaud.

One pot pasta bolognaise 280 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

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

Préparation
Déposez dans la cuve les pâtes, la viande hachée, les morceaux d'oignons, les carottes en rondelles Salez, poivrez et ajoutez la cuillère à café d'ail.
Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

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

Poireaux sauce curry 150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux

200 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe de curry

1 cuillère à soupe de moutarde mi forte

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Persil

Préparation

Lavez vos blancs de poireaux puis coupez-les en rondelles.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Pendant la cuisson préparez une sauce avec 200 ml de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de curry, une cuillère à soupe de moutarde mi forte. Mélangez, salez et poivrez.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir les poireaux à l’air libre puis au frigo.
Servez froid avec la sauce curry

Ragoût crevettes CALORIES 130 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

20 crevettes décortiquées 300 g
1 oignon
1 carotte
2 cuillères à soupe de câpres 20 g
100 ml de vin blanc
100 l d'eau
4 tomates
1 gousse d'ail hachée
Persil
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Epluchez l'oignon, l'ail.
Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l'oignon et l'ail au hachoir .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail, l'oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles.

Ajoutez les câpres.

Versez le vin blanc et l'eau dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple.

Risotto jambon 225 CALORIES 5 PP 7SP

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

Préparation

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.

Salade courgettes feta 210 CALORIES 6 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

120 g de feta

Menthe

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Pressez le citron, placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Coupez la feta en morceaux

Lavez la menthe et ciselez la menthe

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes

Rincez et essuyez la cuve

Passez en mode dorer

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les courgettes et faites revenir 5 mn.

Arrêtez votre cookeo.

Déposez les oignons et les courgettes dans un saladier.

Versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier.

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo ajoutez la feta coupez en cube. Parsemez de menthe ciselée

Salade haricots verts champignons 185 CALORIES 5 PP 4 SPX

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

Sel poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de gingembre moulu

1 cuillère à café d'ail déshydraté

1 jus de citron pressé

Préparation

Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

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

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

Servez froid

Spaghettis moules marinières 235 CALORIES 5 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de moules congelées décortiquées /280 g de spaghettis/100 ml de vin blanc/2 échalotes/1 cuillère à soupe d'huile d'olive /Sel /Poivre /400 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans votre cuve et faites dorer les morceaux d'oignons et l'échalote. Ajoutez les moules.

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.

Déposez les spaghettis coupés en 2.

Versez le vin blanc et de l'eau afin de recouvrir l'ensemble des ingrédients au ras

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2.

Servez chaud

Spaghettis lardons crème fraiche 250 CALORIES 6 PP 12 SP

Ingrédients pour 4 personnes

125 g de lardons natures ou fumés/ 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée/1 cube de bouillon de bœuf/280 g de spaghettis/1 oignon/ 600 ml d'eau / Sel/ Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir l'oignon coupé en morceaux avec les lardons dans la cuve.

Salez et poivrez.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2

Versez un bouillon composé de 600 ml d'eau et un cube de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche.

Servez chaud

Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP

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 boeuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

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

Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir

300 gr de viande hachée

150 gr de jambon blanc.

Sel, poivre,

Persil

Curry

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d'eau

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

Ajoutez l'œuf et la crème fraîche. Mélangez

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.

Faites des chapeaux avec les tomates et évidez -les.

Garnissez les tomates de farce.

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

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn et servez chaud

Recette originale weight watchers Pour 4

Préparer la farce en mélangeant 300 gr de viande hachée et 150 gr de jambon blanc. Ajouter sel, poivre, épices, beaucoup de persil et de ciboulette, 1 gousse d'ail haché, 1 blanc d'œuf et 1 cuillerée à soupe de fromage blanc à 0%. Faire revenir légèrement la farce à la poêle. Evidez les tomates et les remplir de farce.