

20 recettes cookeo minceur



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

Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP	3
Chou fleur chorizo paprika 170 CALORIES 4 PP 4 SP	4
Compote pommes spéculoos 220 CALORIES 5 PP 3 SP	6
Côtes de porc champignons curry 200 CALORIES 4 PP 5 SP	7
Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP	9
Cuisses poulet champignons haricots 221 CALORIES 5 PP 4 SP	10
Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP	11
Flan poireaux fromage 166 CAL 4 PP 3 SP	13
Noix Saint Jacques express 185 CALORIES 5 PP 3 SP	14
Paëlla weight watchers 10 PP 7 SP	15
Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP	16
Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP	17
Potée de légumes au chou vert 160 CALORIES 3 PP 3 SP	18
Poulet canja 415 CALORIES 9 PP 8 SP	20
Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP	21
Salsifis provençaux 225 CALORIES 6 PP 7 SP	23
Sauce blanche weight watchers 1 PP 1SP 21 CALORIES.....	24
Spaghettis Noix de Saint Jacques 240 CALORIES 5 PP 10 SP.....	25
Soupe de poissons 180 CALORIES 4 PP 3 SP	26
Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP	27



..... 27

Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

1 pot de fromage blanc 125 g

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

Sel

Poivre

400 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 et placez-le sur la fonction dorer puis 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. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le fromage blanc et mélangez.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

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](#)

Compote pommes spéculoos **220 CALORIES 5 PP 3 SP**



Ingrédients pour 4 personnes

700 g de pommes coupées en morceaux

8 spéculoos

50 ml d'eau

Préparation

Coupez les pommes en morceaux. Déposez les morceaux dans la cuve.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn de cuisson rapide

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les spéculoos que vous avez émiettés. Puis mixez l'ensemble des ingrédients. Versez la préparation dans un saladier ou un grand bol

Laissez refroidir à l'air libre puis placer au frigo.

Côtes de porc champignons curry **200 CALORIES 4 PP 5 SP**



Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

100 g d'oignons

300 g de champignons de Paris

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

Huile d'olive

Persil

Curry

Préparation

Faites revenir dans l'huile d'olive les côtes de porc puis les oignons.

Ajoutez les champignons.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil et de curry.

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

Versez le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix

Courgettes poivrons chorizo 208 CALORIES 5 PP 3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1kg de courgettes

80 g de chorizo

1 oignon

2 poivrons

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Lavez vos courgettes et coupez-les en morceaux ou en rondelles.

Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

Déposez les courgettes et les poivrons dans la cuve.

Versez 400 ml d'eau dans la cuve et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

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

Quand la cuisson est terminée égouttez l'ensemble de la préparation et passez en mode dorer.

Quand le préchauffage est terminé déposez les oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve.

Ajoutez les morceaux de courgettes et de poivrons et faites-les revenir avec l'oignon et le chorizo.

Servez Chaud

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

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

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

Cuisses poulet champignons haricots 221 CALORIES 5 PP 4 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

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

200 g d'oignons congelés
Herbe de Provence
1 verre de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet et les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive
Ajoutez les champignons de Paris et les haricots verts.

Versez le verre de vin blanc et l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d'herbes de Provence

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Servez chaud

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon

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

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

÷

Flan poireaux fromage 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°

Cuisson rapide ou sous pression

Faites cuire les poireaux dans le cookeo en les couvrant d'eau pendant 10 mn

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

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
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

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

Paëlla weight watchers 10 PP 7 SP



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.

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

Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois, les lanières de poivron, les moules, les tomates coupées en morceaux, le chorizo et le riz.

Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP



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

Préparation

Mode dorer

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

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 .

Poireaux vinaigrette 190 CALORIES 5 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

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

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

Potée de légumes au chou vert 160 CALORIES 3 PP 3 SP



Ingédients pour 4 personnes

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

200 g de carottes

1 oignon

100 g de navet

100 ml de vin blanc

1 l d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes, les navets en morceaux .

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez coupez ,lavez les pommes de terre.

Effeuillez et lavez le chou .

Mode dorer

<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 morceaux d'oignons .

Ajoutez au bout de 2 mn les carottes,les feuilles de chou ,les pommes de terre,les morceaux de navet.

Versez un bouillon composé de 1 l 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

Poulet canja 415 CALORIES 9 PP 8 SP



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes

100 g d'oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d'escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

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

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faite dorer les oignons et les escalopes de poulet coupées en morceaux. Puis ajoutez les morceaux de jambon cru.

Ajoutez les rondelles de carottes, les rondelles de poireaux, les tomates coupées en morceaux ainsi que le navet coupé en morceaux.

Versez le riz et l'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g

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

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

Salsifis provençaux 225 CALORIES 6 PP 7 SP



Ingrédients pour 4 personnes

800 g de salsifis (1 grosse boîte)

Huile d'olive

100 g d'oignons

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail fraîches

12 olives vertes dénoyautées

200 g de dés de jambon

1 petite boîte de concentré de tomates

1 pincée de piment d'Espelette

Persil frais ou déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons. Faites dorer une minute

Ajoutez l'ail et les salsifis. Faites revenir une minute

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

Ajoutez les dés de jambon. Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez une pincée de piment d'Espelette. Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Servez chaud

Sauce blanche weight watchers 1 PP 1SP 21 CALORIES



Ingrédients pour 500 ml de sauce (2 personnes)

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à café de muscade moulue

Préparation

Délayez dans un bol la maïzena avec de l'eau.

Mode dorer

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

Mélangez dans la cuve le lait en poudre avec les 500 ml d'eau.

Ajoutez la maïzena délayée.

Restez en mode dorer jusqu'à épaississement de la sauce.

Arrêtez le mode dorer puis salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez la muscade en [poudre](#)

Vous pouvez aussi ajoutez du [curry](#)

Spaghettis Noix de Saint Jacques 240 CALORIES 5 PP 10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Noix de Saint Jacques congelées/280 de spaghettis/30 g de beurre/200 g de champignons de Paris/2 cuillères à soupe de crème fraîche/2 cuillères à soupe de jus de citron/ Curcuma/1 cuillère à soupe d'ail déshydraté/ Sel/Poivre/600 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites fondre le beurre puis faites cuire les Noix de Saint Jacques. Ajoutez l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons et les spaghettis.

Salez, poivrez et saupoudrez de curcuma.

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

Versez de l'eau sur les ingrédients afin de les recouvrir.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2 pour mes spaghettis 4 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jus de citron

Servez chaud

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

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

Mélange 5 baies

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 le cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez le poisson.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn préparation.

Mixez l'ensemble et servez chaud

Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP



Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

curry

5 tomates

100 g d'oignons congelés

1 tranche de pain

1 œuf

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

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil déshydraté

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 émietté.

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

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

