

20 recettes cookeo minceur



VOL 5

Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP	3
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP	4
Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP	5
Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP	6
Couscous épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP	7
Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP	8
Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP	9
Escalope de dinde brocolis 200 CALORIES 4 PP3 SP	10
Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP	11
Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP	12
Goulash 8 PP 11 SP	13
Poireaux moutarde aux Fruits de mer 275 CALORIES 6 PP 5 SP	14
Pommes de terre tomates 215 calories 4 PP 5 SP	15
Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP	16
Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP	17
Riz carotte 200 CALORIES 5 PP 9 SP	18
Saint Jacques aux poireaux 165 CALORIES 4 PP 4 SP	19
Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP	20
Spaghettis poulet tomate paprika 298 CALORIES 6 PP 10 SP	21
Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP	22

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.

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP



Ingrédients 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

Préparation

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.

Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP



Ingrédients

600 g de pommes en morceaux/200 g de pêches coupées en morceaux /1 sachet de sucre vanillé/50 ml d'eau

Préparation

Coupez vos fruits en morceaux

Déposez les fruits dans la cuve

Versez le sucre et mélangez.

Versez l'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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

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

Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc ou escalopes de porc

1 petite boîte de tomates pelées

1 petite boîte de concentré de tomates

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Enlevez le gras et les os des côtes de porc.

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve. Faites dorer les côtes de porc et les oignons

Versez la boîte de tomates pelées, le verre de vin blanc l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Ouvrez votre cookeo puis ajoutez le concentré de tomates

Servez chaud

Couscous 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 raz-el-Hanouti

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-nouet 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

Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP



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

Cette recette n'utilise que la fonction 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

Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP



250 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon/3 courgettes/3 tomates/1 aubergine/3 pommes de terre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive /Sel /Poivre Curry/1 branche de persil/2 carottes/1 cube de bouillon de bœuf/50 ml de vin blanc/200 ml d'eau

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et rincez les sous l'eau.

Lavez l'aubergine et les courgettes puis coupez-les en rondelles ou en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez les morceaux de tomates au bout de 2 mn de fonction dorer

Ajoutez les courgettes et les morceaux d'aubergine et les pommes de terre.

Ajoutez les carottes

Salez et poivrez

Escalope de dinde brocolis 200 CALORIES 4 PP3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de brocoli /300 g d'escalopes de dinde/100 g d'oignons congelés /Sel/
Poivre/200 ml d'eau /2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn de cuisson.

Quand la cuisson est terminée sortez le panier vapeur de la cuve et réservez-le.
Sortez la cuve du cookeo pour vider et la rincer. Replacez la cuve dans le cookeo.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites cuire la viande.

Ajoutez les oignons.

Ajoutez les brocolis faites revenir 2 mn.

Servez chaud.

Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP



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

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 épaissez 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 .

Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP



Ingrédients pour 4 pots

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

Préparation

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

Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Saupoudrez de persil, salez et poivrez.

Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.

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

Programmez 25 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée ouvrez l'appareil et laissez refroidir 15 mn.

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

Goulash 8 PP 11 SP



Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf

600 g de pommes de terre

4 gousses d'ail ou 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

Poireaux moutarde 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

Pommes de terre tomates 215 calories 4 PP 5 SP



Ingrédients pour 4 personnes

900 g de pommes de terre

2 échalotes

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées ou concassées

1 bouquet garni

Préparation

Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les ensuite en morceaux.

Hachez les échalotes.

Mode dorer

Versez le vin blanc dans la cuve, ajoutez les morceaux d'échalote. Faites suer 1 mn.

Ajoutez les pommes de terre et la boîte de tomates pelées ou concassées.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le [bouquet garni](#).

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn.

Quand la cuisson est terminée enlevez le bouquet garni et [servez chaud](#).

Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP



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

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.

Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP



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.

Riz carotte 200 CALORIES 5 PP 9 SP



Ingrédients pour 4 personnes

280 gr de riz/400 gr de carottes fraîches ou congelées/1 cube de bouillon de volaille /Un oignon ou 100 g d'oignons congelés/ Huile d'olive /Curry /Sel Poivre/400 ml d'eau/100 ml de vin blanc

Préparation

Coupez votre oignon en morceaux s'il est frais

Coupez les carottes en rondelles

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites dorer les oignons
Ajoutez les carottes congelées
Ajoutez le riz dans la cuve
Verser un bouillon composé de 400 millilitres d'eau 100 ml de vin blanc et d'un cube de volaille émietté
Salez et poivrez selon [votre convenance](#)
Saupoudrez de curry
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2
[Servez chaud](#)

Saint Jacques aux poireaux 165 CALORIES 4 PP 4 SP



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

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

Cuisson rapide ou sous pression 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

Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP



Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis/1 cube de bouillon de bœuf/ Paprika/1 petit verre de vin blanc/300 g d'asperges vertes en conserve/2 cuillères à soupe de crème fraîche/400 ml d'eau /Poivre

Préparation

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

Versez le vin blanc et 400 ml d'eau avec un cube de bœuf émietté.

Poivrez, saupoudrez de paprika.

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 puis les asperges vertes coupées en morceaux.

Servez chaud

Spaghettis poulet tomate paprika 298 CALORIES 6 PP 10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet /100 g d'oignons/280 de spaghettis /Sel /Poivre /Paprika/1 verre de vin blanc /1 petite boîte de tomates concassées/1 cube de bouillon de bœuf /2 cuillères à soupe d'huile d'olive/500 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les morceaux d'oignon.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Versez la boîte de tomates concassées, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez, saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Servez chaud

Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP



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

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

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 évidées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Servez chaud

