

# Les Recettes Allégées



Dernière mise à jour le 19/10/2016

# Aiguillette de poulet (9 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 9 PP la part

✓ 800 gr de pomme de terre

✓ 1 CC de thym

✓ 3 CC d'huile

✓ 400 gr de filet de poulet

✓ 3 oignons

✓ 1 cs de moutarde

✓ 200 ml de crème fraîche liquide à 3% Sel & poivre

Préchauffer le four à 240°

Couper les pommes de terre très fines

Les essuyer et les parsemer de thym ajouter l'huile et fermer votre récipient pour le secouer

Étaler les frites sur votre plaque et enfourner à mi-hauteur pendant 15 minutes.

Au Cookéo : faire dorer le poulet avec les oignons 3 ou 4 minutes. Ajouter moultarde, crème, sel et poivre

Mettre en cuisson rapide pour 8 minutes.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Aiguillettes de dinde au Curry (4 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 400g d'escalopes de dinde ou poulet
- ✓ 1 échalote
- ✓ Gingembre
- ✓ 500g de carottes
- ✓ 2 CC d'huile d'olive
- ✓ 2 CC de Curry
- ✓ 1 CC de fond de veau et volaille
- ✓ 100g de crème fraîche allégée à 4 ou 5%
- ✓ Sel et poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Couper les escalopes de dinde en aiguillettes. Peler et hacher l'échalote puis le gingembre. Peler et tailler les carottes en allumettes.

Faire dorer la viande avec l'échalote puis incorporer tous les ingrédients, mettre de l'eau et mettre en cuisson rapide pendant 9 mn.

Rajouter la crème à la dernière minute.

Bon appétit ☺

# Aiguillettes de poulet (7 PP)

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

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 Cookéo 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.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Aiguillettes de poulet au curry et son riz basmati (9 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 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

## Procédure :

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 sous pression »

Démarrer la cuisson - 10 minutes -

Bon appétit ☺

# Aiguillettes de poulet, aux légumes (4 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Couper le poulet en aiguillettes, réserver.  
Mettre le Cookeo en mode dorer et pendant le préchauffage faire dorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps couper les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajouter les légumes dans la cuve. Verser l'eau et ajouter le kubor.

Passer en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajouter la Crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Saler, poivrer.

Bon appétit 😊

# Aiguillettes de poulet aux légumes (4 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 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 kub'or soit un bâtonnet
- ✓ Sel, poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

- Couper le poulet en aiguillettes, réserver.
- Mettre le Cookeo en mode dorer et pendant le préchauffage faire dorer le poulet et l'oignon émincé.
- Pendant ce temps couper les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.
- Une fois le poulet doré rajouter les légumes dans la cuve. Verser l'eau et ajouter le kub'or.
- Passer en cuisson rapide 10 minutes.
- A la fin de la cuisson, rajouter la crème en mode dorer pendant 1 minutes en remuant.
- Saler, poivrer.
- Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

## Ailes de poulet au paprika (8 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 4 ailes de poulet
- ✓ 120 gr de riz
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ Poivrons émincés
- ✓ 200 ml de bouillon de volaille
- ✓ Paprika
- ✓ Sel & poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Dorer les oignons et ajouter les ailes de poulet.

Une fois les ailes dorées ajouter les poivrons et laisser dorer un peu.

Ajouter ensuite le reste des ingrédients.

Mettre en cuisson rapide 10 minutes

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>





## BLANQUETTE

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 3 personnes (5PP la part)

500gr de blanquette de veau

5 CS de crème allégée

150 ml de bouillon

1CS de féculé

### Procédure:

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, puis choisir le programme « blanquette » enregistrée dans votre cookéo.



# Blanquette (5 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 500 gr de blanquette
- ✓ 2 Carottes
- ✓ 8 cs de crème allégé
- ✓ 150 ml de bouillon
- ✓ 1 cs de féculé

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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

Bon appétit 😊

cookeo

# Blanquette de poireaux WW revisitée

Pour 6 pers.

-6poireaux

-6pdt

-3 càs de crème fraîche allégée

-3 carrés frais 0%

-sel/poivre/noix de muscade

Cuire les pdt suivant les indications du cookeo, réserver. Couper les blancs de poireaux en rondelles suivant les indications du cookéo.

Tout mettre dans la cuve, cuisson rapide 2 mins. Bien mélanger.



## BLANQUETTE DE POIREAUX

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 6 personnes (7PP la part)

- 6 poireaux
- 6 pommes de terre
- 3 CS de crème fraîche allégées
- 3 carré frais à 0%
- Sel et poivre
- Noix de muscade



### Procédure:

Cuire les pommes de terre dans le panier vapeur en suivant les instructions du cookéo (cuisson légumes) puis réserver après cuisson.

Couper les blanc de poireaux coupés en rondelles dans le panier vapeur, puis suivre les instructions du cookéo (cuisson légumes).

Une fois les poireaux cuit, mettre pommes de terre et poireaux dans la cuve, ajouter les reste des ingrédients, mélanger.

Cuisson rapide 2mn

# Blanquette

Recette WW - 5PP -

Célia Colin Dewyse



## Ingédients :

Pour 4pers

500 gr de blanquette

8 cs de crème allégé

bouillon 150 ml

moi j ai mis des haricot mais vous  
prouver mettre n importe quel  
légumes

1 cs de fécule

tout dans cookeo programme  
blanquette et c est ni quel

bonne appétit

<http://www.facebook.com/groupe/Cookeo.entre.amis/>



## BLANQUETTE

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 3 personnes (5PP la part)

500gr de blanquette de veau

5 CS de crème allégée

150 ml de bouillon

1CS de féculé

### Procédure:

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, puis choisir le programme « blanquette » enregistrée dans votre cookéo.



## 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

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.

# Blé aux champignons et au poulet (7 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 5 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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

Salier, 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.

Bon appétit 😊



# Blésotto du soleil (4 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 1 poivron coupé en lanière
- ✓ 1 cc d'huile d'olive
- ✓ 1 cube de bouquet garni dissout dans 1 litre d'eau
- ✓ 4 carottes en rondelles
- ✓ 1 boîte de 400 gr de tomates pelées
- ✓ 1 boîte de 300 gr de maïs
- ✓ 250 gr de blé
- ✓ Sel & poivre

En mode doré faire revenir l'oignon et le poivron avec l'huile.

Ajouter le bouillon puis tous les autres ingrédients.

Saler et poivrer.

Passer en cuisson rapide 5 minutes.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

## Blésotto du soleil

WW :4pp/ portion

Ana-I Decasmaker

### Ingrédients :

Pour 4 personnes :  
4pp par portion

- 1 oignon émincé,
- 1 poivron coupé en lanières,
- 1cc huile olive,
- 1 cube de bouquet garni dissout dans 1 litre d'eau,
- 4 carottes coupées en rondelles,
- 1 boîte de 400g de tomates pelées,
- 1 boîte de 300g de maïs,
- 250g de blé,
- sel, poivre

En mode dorer, faire revenir l'oignon et le poivron dans l'huile d'olive. Ajouter le bouillon puis tous les ingrédients. Saler poivrer. Passer en cuisson rapide 5mn.



## BŒUF BRAISÉ AUX CAROTTES

RECETTE DORÉE WW

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 4 personnes (7PP la part)

480gr de bœuf (paleron)  
800gr de carottes  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 grosse tomate  
1 cube de bouillon de bœuf  
2 CC d'huile d'olives  
Thym



### Procédure:

Couper la viande en gros cube et les carottes en rondelles. Peler et émincer l'oignon. Peler l'ail, émincer et couper la tomate en dés. Porter 600ml d'eau à ébullition, diluer y le cube.

En mode dorer mettre l'huile, l'oignon et les morceaux de viande et remuer 3mn pour colorer. Ajouter les dés de tomate et l'ail écrasé. Parsemer de thym et verser le bouillon de bœuf. Cuisson rapide 15mn.

Ensuite ajouter les carottes et remuer. Rectifier l'assaisonnement et remettre en cuisson rapide 12mn.

# Bœuf braisé aux Carottes

(7 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



## BŒUF BRAISÉ AUX CAROTTES

RECETTE DORÉE WW

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 4 personnes (7PP la part)

480gr de bœuf (paleron)  
800gr de carottes  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 grosse tomate  
1 cube de bouillon de bœuf  
2 CC d'huile d'olives  
Thym



### Procédure:

Couper la viande en gros cube et les carottes en rondelles. Peler et émincer l'oignon. Peler l'ail, émincer et couper la tomate en dés. Porter 600ml d'eau à ébullition, diluer y le cube.

En mode dorer mettre l'huile, l'oignon et les morceaux de viande et remuer 3mn pour colorer. Ajouter les dés de tomate et l'ail écrasé. Parsemer de thym et verser le bouillon de bœuf. Cuisson rapide 15mn.

Ensuite ajouter les carottes et remuer. Rectifier l'assaisonnement et remettre en cuisson rapide 12mn.

# Bœuf haché à la méditerranéenne (7 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 6 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 700 gr de bœuf haché à 5 %
- ✓ 2 oignons
- ✓ 2 gousses d'ail haché
- ✓ 1 aubergine épluché en dés
- ✓ 3 courgettes épluchées en dés
- ✓ 1 poivron rouge en dés
- ✓ 5 tomates en petits morceaux
- ✓ 200 ml d'eau avec un cube ail et persil
- ✓ Sel et poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre de l'huile avec le spray (environ 20 pchitts)

Faire dorer l'oignon, l'ail et la viande hachée pendant 3 à 5 minutes puis saler et poivrer.

Ajouter le reste des ingrédients, l'eau avec le cube, mélanger tous. Remettre sel et poivre si vous le désirez et mettre en cuisson rapide pendant 10 mn.

Bon appétit 😊

# Bœuf Mijoté Light

Marie Christine Giacalone  
Sebastian

©Cookeo Entre Amis©



## Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 1 kg de bœuf a braiser dégraissé
- ✓ 6 belles carottes
- ✓ 2 oignons
- ✓ 6 gousses d'ail entières
- ✓ thym branche
- ✓ 2 feuille de laurier
- ✓ quelques feuilles de romarin
- ✓ 1 c a café d'huile d'olive
- ✓ 1 c a soupe rase de farine
- ✓ 400 ml de bouillon aux herbes (dégraissé)

## Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Dans le cookeo, mettre la cuillère d'huile  
mettre en fonction "dorer", mettre la viande, l'ail,  
les oignons émincés et remuez  
Laissez dorer 2 minutes

Ajoutez les Carottes et les aromates ,sel et poivre  
et remuez.

Ajoutez la farine et remuez, couvrir de bouillon  
chaud.

Mettre en cuisson rapide 25 minutes (si la viande  
est pas trop nerveuse)

Au bout de Ce temps, vérifiez la cuisson et au be-  
soin remettre 5 minutes

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Bœuf mode aux carottes (recette light)

©Cookeo Entre Amis©



## Ingrédients :

Pour 6 personnes environ

- ✓ 10 petits oignons blancs
- ✓ 1 kilo de macreuse
- ✓ 2 cuillère à soupe d'huile
- ✓ 1 bouillon concentré dégraissé
- ✓ 1 kilo de carottes
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

## Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Epluchez les carottes et les oignons. Lavez les et coupez les carottes en rondelles.

Dans Cookeo en mode "dorer", faites chauffer l'huile. Faites revenir le morceau de macreuse avec les oignons.

Ajoutez le sel, le poivre, le bouquet garni, les carottes, 250ml d'eau et le bouillon.

Passer en mode "cuisson rapide" pendant 22 minutes.

Bon appétit ☺



## cailles au riz WW 6pts

- 4 cailles
- 2cac de margarine allégée
- 1oignon émincé
- 50 g de bacon en morceaux
- 6tomates coupées
- Thym/safran/sel/poivre
- 250g de riz basmati

Faire revenir les cailles avec la margarine, ajouter l'oignon et le bacon, faire fondre un peu. Ajouter les tomates et le thym, dorer encore 5 minutes. Ajouter le riz, couvrir d'eau. Assaisonner, cuisson rapide 10 minutes.

# Carbonade (5 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

En mode « Dorer »

Mettre le beurre dans la cuve, faire revenir la viande puis ajouter les oignons

et laisser rissoler quelques minutes

Recouvrir avec la bière et ajouter tous les autres ingrédients, mélanger

En mode « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Carbonade (9 PP)

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 8 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 1 kg de joue de bœuf
- ✓ 1 litre de bière brune
- ✓ 2 CS de cassonade
- ✓ 4 tranches de pain d'épices
- ✓ 30 gr de beurre allégé à 10%
- ✓ 1 CC d'huile
- ✓ 900 gr de riz cru
- ✓ 2 oignons
- ✓ 2 CS de vinaigre de vin
- ✓ Moutarde forte
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 2 branches de persil

Procédure :

Couper la viande en morceaux et émincer les oignons.

Faire chauffer le beurre et l'huile mettre la viande à dorer puis la retirer.

Faire suer les oignons en remuant régulièrement. Ajouter le vinaigre.

Saupoudrer de cassonade et laisser caraméliser quelques instants. Mouiller avec la bière.

Ajouter le bouquet garni.

A ébullition tartiner généreusement les tranches de pain d'épices de moutarde.

Poser la viande puis les tranches dans le cookeo.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



## CARBONADE WW

RECETTE COOKÉO WW  
COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 8 personnes (9PP la part)

- 1kg de joue de bouef
- 1 litre de bière brune
- 2 CS de cassonade
- 4 tranches de pain d'épices
- 30gr de beurre allégé à 10%
- 1 CC d'huile
- 900gr de riz cru
- 2 oignons
- 2 CS de vinaigre de vin
- Moutarde forte
- 1 bouquet garni
- 2 branches de persil



### Procédure:

Couper la viande en morceaux et émincer les oignons. Faire chauffer le beurre et l'huile, mettre la viande à dorer puis la retirer. Faire suer les oignons en remuant régulièrement, ajouter le vinaigre. Saupoudrer de cassonade et laisser caraméliser quelques instant. Mouiller avec la bière, ajouter le bouquet garni. A ébullition, tartiner généreusement les tranches de pain d'épices de moutarde.

Poser la viande, puis les tartines et fermer le cookéo.

Cuisson rapide 35mn

# Carbonnade WW

Taly Bouly

## Ingédients :

Pour 8 personnes ( 9pp)

- 1kg de joue de boeuf ( 33pp)
- 1 l de bière brune (0pp)
- 2 c à s de cassonade ( 3pp)
- 4 tr de pain d'épices ( 7 pp)
- 30 g de beurre allégé 41% ( 3pp)
- 1 cà c d'huile (1pp)
- 900g de riz cru ( 28 pp)
- 2 oignons ( 0pp)
- 2 càs de vinaigre de vin ( 0pp)
- moutarde forte ( 0pp)
- 1 bqet garni et 2 branches de persil ( 0pp)

Couper la viande en morceaux et émincer les oignons.

Faire chauffer le beurre et l'huile, mettre la viande à dorer puis la retirer.

Faire suer les oignons en remuant régulièrement, ajouter le vinaigre, saupoudrer de cassonade et laisser caraméliser quelques instant. Mouiller avec la bière, ajouter le bouquet garni. A ébullition, tartiner généreusement les tranches de pain d'épices de moutarde. Poser le viande, puis les tartines et fermez le cookeo  
Cuisson rapide 35 min

cookeo

## Carotte à l'indienne (weight watchers)

Delphine Nominé

Ingrédients :

Pour 3 personnes (4PP la part) :

- 6 belles carottes,
- 1 oignon,
- 100 gr de riz cru,
- 1 CS de curry,
- 1CS de cumin,
- 1 bouillon de volaille dilué dans 200 ml d'eau,
- 100gr de creme fraîche à 4% 2 C à café d'olive.

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive en mode dorer. Ajouter les carottes coupées en rondelles. Ajouter curry et cumin, mélanger. Ajouter le riz, le bouillon de volaille et enfin la creme fraîche. Un peu de sel, bien mélanger. Cuisson rapide 12 minutes.

cookeo



## CAROTTES À L'INDIENNE WW

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 3 personnes (4PP la part)

- 6 belle carottes
- 1 oignon
- 100gr de riz cru
- 1 CS de curry
- 1 CS de cumin
- 1 bouillon de volaille dilué dans 200ml d'eau
- 100gr de crème fraîche à 4%
- 2 CC d'huile d'olive



### Procédure:

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive en mode dorer. Ajouter les carottes coupées en rondelles. Mettre ensuite le curry et le cumin, puis mélanger.

Ajouter le riz, le bouillon de volaille et enfin la crème fraîche à 4%. Saler, poivrer et bien mélanger.

Cuisson rapide 12mn

# Chili con carné express (7 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 2 cc d'huile
- ✓ 250 gr de bœuf haché à 5 %
- ✓ 3 oignons émincés
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)
- ✓ 1 poivron rouge coupés en dés
- ✓ 280 gr de haricots rouges en boîte cuits.
- ✓ 2 cc de chili en poudre
- ✓ ½ cc de cumin
- ✓ 1 gr origan
- ✓ Ou remplacer toutes ces épices par une épice mexicaine déjà toutes prête.
- ✓ Sel & poivre
- ✓ 120 gr de riz

Mettre l'huile et faire dorer la viande avec l'ail et l'oignon en remuant de temps en temps.

Au bout de 3 à 5 mn incorporer la pulpe de tomate avec le poivrons, les haricots rouges les épices, sel et poivre.

Mettre en cuisson rapide pendant 8 mn.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



# Chili Corn carne

## express

WW 7pp

Karine Radman



### Ingrédients :

- 4 personnes 7 PP la part
- 2 cc d'huile
- 250 gr de bœuf haché à 5 %
- 1 gousse d'ail
- 3 oignons à émincer
- 1 boîte de pulpe de tomates en dés ( 400 gr)
- 1 poivron rouge coupés en dés.
- 280 gr de haricots rouges en boîte cuits.
- 2cc de Chili en poudre
- 1/2 cc de cumin
- 1 gr origan
- ou remplacer tous ces épices par une épice mexicaine déjà tout près .
- sel et poivre
- 120 gr de riz

Mettre l'huile et faire dorer la viande et l'ail et les oignons émincés en remuant de temps en temps .

Au bout de 3 à 5 min incorporer la pulpe de tomate, le poivron en petits morceaux, les haricots rouge et les épices puis saler et poivrer .

Mettre en cuisson rapide 8 min .  
Mettre le riz à cuir selon sa cuisson et le servir avec le Chili une fois la cuisson fini .

Un repas très complet , très bien pour les journées sans compter.

# Colombo de poulet (6 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 6 PP la part

- ✓ 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

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 sous pression » Démarrer la cuisson - 12 minutes -

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

## colombo de poulet WW

Pour 4 pers. 6PP

- 400gr de filet poulet
- 400 g de pdt
- 400g de carottes
- 2/3coup de spray huile
- 600ml de bouillon de volaille
- 1 càc de gingembre
- 1càs de poudre de colombo
- 500ml de lait de coco

Couper le poulet, les pdt et les carottes, les faire revenir.

Mélanger le gingembre, le bouillon, le colombo et de la maïzena. Mettre le lait de coco sur la viande, puis le mélange.

Cuisson rapide, 13 minutes.



## COMLOMBO DE POULET

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 4 personnes (6PP la part)

400gr de filet de poulet  
400gr de pommes de terre  
400gr de carottes  
1 CC d'huile d'olive  
600ml de bouillon de volaille  
1 CC de gingembre  
1 CS de poudre de colombo  
500ml de lait de coco  
Maizena



### Procédure:

Couper les filets de poulet, les pommes de terre et les faire revenir en mode doré.

Mélanger le gingembre, le bouillon, le colombo et la maïzena.

Mettre le lait de coco sur la viande, puis mélanger.

Cuisson rapide 13 mn

# Cordons bleus (6 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 2 personnes environ - 6 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

- Aplatir les filets, les couvrir de fromage et jambon
- Les plier en 2 et les fermer avec un cure-dents
- En mode « Dorer » Verser l'huile dans la cuve, faire revenir les filets de chaque côté
- Arrêter le mode « Dorer »
- Verser dans la cuve l'eau, le ¼ marmite poule Knorr et la crème
- Assaisonner
- Mettre en mode « Cuisson sous pression » pendant 4 minutes.
- Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



## COURGETTES AU BOURSIN CUISINE

RECETTE COOKEO WW

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 2 personnes (4PP la part)

2 belle courgettes coupées en rondelles  
60gr de riz cru basmati  
50gr de boursin cuisine allégée  
Sel et poivre

### Procédure:

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, mélanger et recouvrir à peine d'eau.

Cuisson rapide 5mn





## COURGETTES AU BOURSIN CUISINE

RECETTE COOKEO WW

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 2 personnes (4PP la part)

2 belle courgettes coupées en rondelles  
60gr de riz cru basmati  
50gr de boursin cuisine allégée  
Sel et poivre

### Procédure:

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, mélanger et recouvrir à peine d'eau.

Cuisson rapide 5mn



## courgettes boursin WW 4 pp

Pour 2 pers.

- 2 courgettes en fines rondelles
- 60g de riz cru (basmati)
- 50g de boursin cuisine
- sel/poivre

Tout mettre dans la cuve, en couvrant à peine d'eau.

Cuisson rapide 5 minutes.



# Courgettes farcies ww

5 pp

Valerie Lacroix



## Ingédients :

Pour deux personnes

4 courgettes rondes,  
300 gr de boeuf haché maigre,  
1 petit oignon,  
2 tomates fraîches,  
2 carottes,  
1 boîte de tomates concassées  
aux légumes

Vider les courgettes rondes, garder ce que vous en retirez, couper un oignon en fins morceaux, mélange viande, courgette et oignons, farcir les courgettes, placer les courgettes dans la cuve, ajouter les dés de tomates frais et les tomates concassées (la boîte en entier), un verre d'eau, sel et poivre et ensuite mettre en cuisson rapide pour 12 minutes...

J'ai servi cela avec du riz...

# Courgettes farcies (5 PP)

©Cookeo Entre Amis®

©Cookeo Entre Amis®



Ingrédients : Pour 2 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 4 courgettes rondes
- ✓ 300 g bœuf haché maigre
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 2 tomates fraîches en dés
- ✓ 2 carottes en rondelles
- ✓ 1 boîte de tomates concassées
- ✓ 1 verre d'eau
- ✓ Sel et poivre

Procédure :

Vider les courgettes (garder ce que vous retirez)

Pour la farce : mélanger viande, oignon, pulpe de courgettes et farcir les courgettes évidées.

Mettre dans la cuve les tomates fraîches et concassées, les carottes, l'eau, sel, poivre et bien mélanger.

Déposer par-dessus les courgettes farcies

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

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Endives au gratin et béchamel

## chorizo-tomate -LIGHT-

Par Emmanuelle Dauchel  
©Cookeo Entre Amis©



### Ingrédients :

- ✓ 4 endives
- ✓ 4 tranches de jambon
- ✓ 10 gr de chorizo
- ✓ 200 ml de lait
- ✓ 200 ml d'eau de cuisson des endives (sinon 200 ml de lait)
- ✓ 60 gr d'emmental allégé
- ✓ 25 gr de maïzena
- ✓ 10 gr de concentré de tomate
- ✓ sel et poivre.

Pour 2 personnes environ

### Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Un peu de chorizo et de concentré de tomate et voilà une béchamel complètement différente.

Le chorizo est très fort en goût un petit morceau et un peu de concentré de tomate suffit à donner une note très parfumée à cette béchamel.

J'ai utilisé le Cookeo pour la cuisson des endives, vous pouvez les cuire avec une cocotte-minute avec un même temps de cuisson.

Pas de beurre pour cette béchamel, et l'utilisation de l'eau de cuisson des endives allège bien ce plat.

Cette recette apporte 370 calories par personne.

Enlever si nécessaire les premières feuilles des endives, couper le pied et le creuser. Verser 200 ml d'eau dans la cuve du Cookeo, et y cuire les endives dans le panier vapeur pendant 20 mn cuisson sous pression (cuisson rapide).

Récupérer l'eau de cuisson et laisser les endives refroidir et s'égoutter.

Pendant ce temps, préparer la béchamel : enlever le peau du chorizo, le couper en fines tranches, puis en petits morceaux.

Déposer le chorizo dans une casserole et cuire rapidement à feu doux.

Mélanger la maïzena au jus de cuisson et le verser dans la casserole, laissez épaissir en mélangeant constamment, puis ajouter le lait au fur et à mesure, sans cesser de mélanger. Ajouter le concentré de tomate, sel et poivre.

Chauffer le four à 200°.

Enlever l'eau des endives en les serrant délicatement dans les mains, puis rouler chaque endive dans une tranche de jambon.

Dans 2 plats individuels (ou dans un seul plat) déposer les endives au jambon, arroser de béchamel, saupoudrer d'emmental et enfourner pour 20 mn, puis passer 5 mn sous le grill.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Endives au roquefort et noix de Saint-

## Jacques -LIGHT-

Emmanuelle Dauchel



Cette recette a été réalisée avec le Cookeo de Moulinex.



Ingrédients : Pour 1 personne environ

- ✓ 3 endives
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 25 gr de roquefort
- ✓ 100 ml d'eau
- ✓ 5 gr de maïzena
- ✓ sel et poivre

Les noix de Saint-Jacques :

- ✓ 3 noix de Saint-Jacques (40 gr)
- ✓ 1 grosse gousse d'ail

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

Procédure :

Laver, creuser les pieds des endives et les couper en lamelles.

Eplucher, dégermer et couper en morceaux la gousse d'ail pour les endives.

Dans la cuve du Cookeo, déposer l'ail et les endives et dorer (ou mijoter) pendant 2 mn.

Ajouter l'eau, le poivre, le sel, le roquefort, mélanger et cuire 7 mn sous pression (cuisson rapide).

Prélever une partie du jus, y ajouter la maïzena, mélanger, ajouter dans la cuve et laisser mijoter (ou maintenir au chaud) pendant 2 mn, le temps que ça épaississe.

Pendant ce temps, et couper en morceaux l'ail pour les noix de Saint-Jacques et faire cuire à sec dans une poêle avec la ciboulette (ajouter un peu d'eau si nécessaire), ajouter les noix de Saint-Jacques et cuire environ 1 mn. Retourner les noix de Saint-Jacques et poursuivre la cuisson environ 30 secondes, ajouter le Cognac, flamber.

Déposer les noix sur les endives et déguster.

Bon appétit !)

## Endives et pommes de terre à la cancoillotte WW

Sonia Bommersbach

### Ingrédients :

Pour 4 pers / 5 pp par pers pour une portion de 270 gr

- 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

Lancer le mode dorer du Cookeo.

Emincer les endives.

Éplucher les pommes de terres 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 et pommes de terre à la cancoillotte (3 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 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

## Procédure :

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

Bon appétit ☺

## Escalope de poulet aux petits pois et carottes (4 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 4 escalopes de poulet
- ✓ 600 gr de petits pois surgelés
- ✓ 6 Carottes
- ✓ 1 petit oignon
- ✓ 500 ml vin blanc
- ✓ 50 ml d'eau
- ✓ 1 bouillon cube de volaille
- ✓ 2 cs de crème à 15 % de MG Sel, poivre
- ✓ Persil

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

En mode dorer et pendant le préchauffage faire dorer les escalopes sur toutes les faces. Saler, poivrer.

Pendant ce temps éplucher les Carottes, et les couper en rondelles.

Emincer l'oignon.

Une fois le poulet doré le sortir de la Cuve, mettre à la place sans rincer la Cuve et toujours en mode dorer les petits pois, les Carottes, l'oignon, le persil, le vin blanc, l'eau et le bouillon cube. Saler, poivrer et mélanger le tout.

Poser les escalopes sur les petits pois et lancer la cuisson rapide pour 12 minutes.

A la fin de la cuisson sortir le poulet et rajouter la Crème dans la Cuve, mélanger et servir.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Escalopes de poulet à la Cancoillotte (5 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



## Escalopes de poulet à la cancoillotte WW Sonia Bommersbach

### Ingrédients :

Pour 4 personnes (5 pp par pers / pour 110 gr de poulet)

- 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

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

## Fausse marmite espagnole

(9 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 5 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 10 knack de poulet
- ✓ 1 poivron
- ✓ ½ oignon
- ✓ 200 gr de riz cru
- ✓ 1 CC cumin
- ✓ 1 CC paprika
- ✓ 400 ml d'eau
- ✓ 1 bouillon cube de volaille
- ✓ 10 tomates cerises
- ✓ Sel, poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre le Cookeo en préchauffage et pendant ce temps couper les knacks en rondelles.

Emincer l'oignon.

Couper le poivron en petits morceaux. Couper les tomates cerise en 2.

Mettre le tout dans la cuve

Rajouter le riz, mélanger

Rajouter les épices et le bouillon cube émietté.

Mouiller l'ensemble avec l'eau

Programmer cuisson rapide 10 minutes.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Filet de dinde aux Champignons et vinaigre balsamique (6 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 5 personnes environ - 6 PP la part

- ✓ 1 filet de 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

- 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.
- À 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.
- Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Filet de porc au vin blanc (3 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 6 personnes environ - 3 PP la part

- ✓ 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

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.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Filet de poulet au fromage frais

(7 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 5 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 5 filets de poulet
- ✓ 6 St Morêt light soit 90 gr
- ✓ 500 gr de courgettes
- ✓ 300 gr de Carottes
- ✓ 500 gr de Champignons frais
- ✓ 550 gr de pommes de terre
- ✓ 1 bouillon cube de volaille
- ✓ 4 cs de crème liquide à 15 % de mg
- ✓ 1 cc de maïzena
- ✓ Sel, poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mode dorer

Eplucher les légumes, les couper en rondelles ou en cubes et les mettre dans la cuve.

Émietter le bouillon cube et le rajouter aux légumes.

Dans un bol écraser le St Morêt à la fourchette, rajouter la crème liquide et mélanger. Verser ce mélange dans la cuve. (Ne rajouter pas d'eau, les légumes vont rendre de l'eau et ça suffira).

Saler, poivrer. Mélanger.

Poser les filets de poulet sur les légumes, Salé, poivré.

Stopper le mode doré et lancer une cuisson rapide pour 12 minutes. Si la sauce est trop liquide, sortir le poulet et réserver au chaud. Prélever un peu de liquide, y diluer la maïzena, mélanger et verser dans la cuve.

Faire épaissir en mode dorer tout en remuant.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

## filet de poulet cordon

bleu WW 6pts

Pour 2pers.

- 2filets de poulet
- 1tranche de fromage fondu light
- 1tranche de jambon dégraissée
- 1cas de crème, poivre
- 1/4 marmitte poule Knorr

Aplatir les filets, les couvrir de fromage et de bacon, les plier en 2, fermer avec un cure-dent.

Faire dorer chaque face, poivrer.

Ajouter la marmitte Knorr, 5cl d'eau et la crème.

Cuisson rapide 4 minutes.

# Filet de poulet sur lit de pommes de terre (8 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Filet mignon au maroilles (7 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 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

En mode « Dorer »

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

Verser dans la cuve le vin blanc, la crème fraîche, sel, poivre et bien mélanger.

Déposer par-dessus le Maroilles

En mode « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 10 minutes -

Bon appétit ☺



# Filet mignon de porc au boursin

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 6 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 2 beaux filets mignons de porc
- ✓ 160 gr de boursin cuisine ail et fines herbes light (ou non)
- ✓ 200 ml d'eau
- ✓ 2 CC fond de veau
- ✓ 2 CC de maizena
- ✓ Sel, poivre

Lancer le Cookeo en mode dorer et faire dorer les filets mignons entiers sur toutes les faces.

Une fois la viande dorée, sortir les filets, rajouter l'eau, le fond de veau, le boursin, saler, poivrer et bien mélanger le tout.

Remettre la viande dans la cuve et faire cuire en cuisson rapide 15 minutes.

Une fois la viande cuite, la sortir et réserver au chaud.

Prélever un peu de sauce et y diluer la maizena.

Verser dans la cuve et faire épaissir en mode dorer tout en remuant.

Couper la viande en fines tranches et servir nappée de sauce au boursin.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Filet mignon de porc au miel (8 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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.

Ajouter la pulpe de tomates et le bouillon de légumes.

En mode « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 15 minutes -

Bon appétit 😊

cookeo

# Filet mignon de Porc au miel (recette WW)

Carole Legeay

## Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 2 oignons
- 480g de filet mignon
- 8 c à c de miel
- 60 ml de vinaigre balsamique
- 2 c à s de sauce soja
- 1 boîte de tomates concassée
- sel, poivre

Mettre les oignons en mode **DORER** ainsi que le filet mignon en tranches.

Faire revenir 2 min

Ajouter tous les autres ingrédients.

Ajouter 100 ml d'eau.

Cuisson rapide 10 min

# Filet mignon exotique (8 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 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

En mode « Dorer »

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

Ajouter l'ananas égoutté

Arrêter le mode « Dorer »

Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients, mélanger

En mode « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 15 minutes -

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Filet mignon pommes de terre et Carottes ( 7 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 5 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 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

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.

À 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.

Bon appétit ☺

# Fricassée de lapin à la moutarde (5 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 4 cuisses de lapin
- ✓ 2 cc d'huile d'olive
- ✓ 6 carottes
- ✓ 3 oignons émincés
- ✓ 3 C $\text{\AA}$ S de cognac
- ✓ 12,5 cl de vin blanc sec
- ✓ 4 C $\text{\AA}$ S de crème fraîche à 15 %
- ✓ 2 C $\text{\AA}$ S de moutarde
- ✓ 1 C $\text{\AA}$ S de thym
- ✓ 1 trait de vinaigre balsamique sel, poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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

Bon appétit ☺

## Fricassée pomme de terre et Courgettes à la méditerranéenne (3 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 3 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Légumes Light

Par Marie Thérèse  
DesCoubes  
©Cookeo Entre Amis©



Pour 2 personnes environ

Ingrédients :

- ✓ 1 botte de jeunes Carottes
- ✓ 2 endives ou poireaux
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 cube aux fines herbes

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Eplucher les carottes, les couper en rondelles.

Couper les endives et les oignons en fines lamelles.

Mettre le tout dans la cuve, couvrir d'eau et ajouter le cube aux fines herbes.

Cuire sous pression pendant 10 min.

A la fin passer en mode Dorer pour former la sauce.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



# Lentilles à la dijonnaise

Recette WW

Ghyslaine Lebarbenchon



## Ingrédients :

4 PERS

250 g lentilles sèches,  
1500 ml eau plates,  
1 cc thym en branche,  
3 feuilles de laurier,  
1 oignon,  
3 clou de girofle,  
1 cube de bouillon dégraisser de bœuf,  
5 cc de moutarde,  
1 cc maïzena,  
1 pincée de sel.

Verser les lentilles dans le cookéo.  
les couvrir d'1 litre et demi d'eau.

Ajouter le thym, le laurier, l'oignon pelé  
des clous de girofle et le bouillon de bœuf.  
Fermer le cookéo et cuire 10 min.

Égoutter les lentilles. prélever un bol de  
jus. Dans un autre bol, mélanger la  
moutarde et la maïzena.

Délayer avec le jus et remettre le tout  
dans le cookéo. Tourner jusqu'à  
épaississement avec une cuillère en bois.  
vérifier l'assaisonnement en sel.  
Servir chaud.



## LENTILLES BOLOGNAISE AU CHORIZO

RECETTE COOKEO WW

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 4 personnes (7PP la part)

- 2 oignons émincés
- 5 carottes coupées en rondelles
- 200g de chorizo doux coupé en rondelles
- 300g de lentilles
- 1 boîte de tomate concassées
- 1 kubor
- De l'eau



### Procédure:

Faire dorer les oignons et les carottes pendant 5mn.

Ajouter le reste des ingrédients et recouvrir d'eau.

Cuisson rapide 12mn



## LENTILLES BOLOGNAISE AU CHORIZO

RECETTE COOKEO WW

COOKEO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 4 personnes (7PP la part)

- 2 oignons émincés
- 5 carottes coupées en rondelles
- 200g de chorizo doux coupé en rondelles
- 300g de lentilles
- 1 boîte de tomate concassées
- 1 kubor
- De l'eau



### Procédure:

Faire dorer les oignons et les carottes pendant 5mn.

Ajouter le reste des ingrédients et recouvrir d'eau.

Cuisson rapide 12mn

## Lentilles bolognaise au chorizo ww

- 2 oignons émincés
- 5 carottes coupées en rondelles
- 200g de chorizo doux coupé
- 300g de lentilles
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 cub'or
- De l'eau

Faire dorer oignons et carottes pendant 5 mins.

Ajouter le reste des ingrédients, recouvrir d'eau.

Cuisson rapide 12 mins.

# Magret de Canard aux poires (4 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 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 et poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

En mode « Dorer »

Inciser en biais la peau du magret, saler et poivrer, colorer les magrets coté peau en premier, 3 minutes par face

Jeter la graisse de cuisson et réserver le magret

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

Ajouter le reste des ingrédients et le magret

En mode « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 5 minutes -

Découper le magret en tranches fines, servir avec les poires

Napper avec la sauce

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

cookeo

## Marmite espagnole light, version WW

Sonia Bommersbach

Ingrédients :

Pour 5 personnes ( 9 pp par pers)

- 10 Knacks de poulet
- 1 poivron
- ½ oignon
- 200 gr de riz cru
- 1 cc cumin
- 1 cc paprika
- 400 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- 10 tomates cerises
- sel, poivre

Mettre le Cookeo en préchauffage et pendant ce temps couper les knacks en rondelles.

Émincer l'oignon.

Couper le poivron en petits morceaux.

Couper les tomates cerises en 2.

Mettre le tout dans la cuve

Rajouter le riz, mélanger

Rajouter les épices et le bouillon cube émietté  
Mouiller l'ensemble avec l'eau

Programmer cuisson rapide 10 minutes

# Marmite Espagnole (9 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 6 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 600 g de blanc de poulet en morceaux
- ✓ 3 oignons émincés
- ✓ 2 poivrons rouges en morceaux
- ✓ 160 g de chorizo en rondelles
- ✓ 100 g d'allumettes de bacon
- ✓ 180 g de riz
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille dans 30 cl d'eau
- ✓ 1 c à café de cumin
- ✓ 1 c à café de paprika
- ✓ 1 ou 2 pincée (s) de piment de Cayenne

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et bien mélanger.

Mettre en cuisson sous-pression ou cuisson rapide 10 minutes.

Bon appétit 😊

## Marmitte espagnole allégée ( 9pp)

Taly Bouly

### Ingédients :

Pour 5 personnes

- 1 chorizo St Agaune ( 11pp)
- 1 gros poivron rouge ( 0pp)
- 500g de filet de volaille en dés ( 15pp)
- 2 oignons
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de cumin
- 1/2 c à c de piment
- 180 g de riz cru ( 17pp)
- 1 tablette de cube bouillon ( 1pp)
- 300 ml d'eau
- 100g de dés de bacon ( 3pp)

Tout mettre dans le cookeo  
et faire cuire 10 min



# Noix de St-Jacques aux légumes et riz (8 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 3 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 300 gr de noix de St Jacques sans corail surgelées
- ✓ 1 échalote
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 1CC fumet de poisson
- ✓ 150 gr de riz cru
- ✓ 1 belle courgette
- ✓ 2 belles Carottes
- ✓ Sel, poivre Curry Paprika
- ✓ 2 cs crème épaisse à 15 % de mg

## Procédure :

Mettre les noix de St Jacques encore surgelées et l'échalote émincée dans la cuve et lancer le pré-chauffage.

Les noix de St Jacques vont décongeler pendant ce temps-là.

Rajouter ensuite le riz, les carottes coupées en rondelles, la courgette coupée en dés.

Disperser le fumet de poisson

Mélanger et mouiller avec le vin blanc

Assaisonner avec le sel, poivre, curry et paprika, mélanger à nouveau et programmer cuisson rapide pendant 10 minutes.

Rajouter ensuite la crème, bien mélanger et lancer le réchauffage

Bon appétit 😊

# Omelette basquaise

(recette light)

©Cookeo Entre Amis©



## Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 5 œufs
- ✓ 30ml de lait écrémé
- ✓ 1/2 boîte de ratatouille niçoise de 375g
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Thym déshydraté
- ✓ 30ml d'huile d'olive

## Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Battez au fouet les œufs cassés un à un avec le lait, le sel, le poivre et le thym. Ajoutez la ratatouille non égouttée et mélangez grossièrement.

Dans Cookeo en mode "dorer", faites chauffer l'huile d'olive. Versez le contenu de votre saladier et laissez cuire 10 minutes jusqu'à ce que l'omelette soit complètement prise.

Bon appétit 😊

# Pâtes à la dinde (12 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 2 personnes environ - 12 PP la part

- ✓ 50g de pâtes crues (penne, 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)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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.

À l'ouverture du Cookeo, ajouter le maïs, les pâtes cuites et mélanger.

Servir et déguster.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Pâtes au jambon et asperges (9

## PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 240 g de pâtes crues
- ✓ 500 g d'asperges égouttées en bocal
- ✓ 500 g de champignons de paris frais émincés
- ✓ 100 g de jambon blanc en dés ou en lamelles
- ✓ 25 cl de lait demi-écrémé
- ✓ 1/4 tablette de bouillon en tablette dégraissé, dilué dans 25 cl d'eau
- ✓ 125 g fromage frais type demi-sel
- ✓ 1/2 cc Paprika en poudre
- ✓ 1 cuillère à café d'huile
- ✓ Quelques brins de ciboulette ciselée
- ✓ Sel et poivre

Mettre dans la cuve les pâtes, les Champignons, le lait,  
le bouillon, l'huile et le sel et poivre

En mode « Sous pression » ou « Cuisson rapide » Démarrer la cuisson - 4 minutes -

En fin de cuisson verser dans la cuve, le jambon, le fromage frais le paprika et mélanger

Rectifier l'assaisonnement

Maintien au chaud jusqu'au moment de servir.

Bon appétit ☺

# Paupiettes de dinde aux légumes (9 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

En mode « Dorer »

Faire revenir l'oignon haché avec le bacon. Ajouter les paupiettes et faire colorer.

Mettre les carottes, les pommes de terre, les petits pois, la boîte de tomates, le vin et l'arôme plein sud.

En mode « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 15 minutes -

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Pavé de saumon sauce crevettes & poireaux (7 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ 4 pavés de saumon
- ✓ 230 gr de crevettes décortiquées surgelées
- ✓ 5 blancs de poireaux
- ✓ 1 échalote
- ✓ 1 CC d'huile d'olive
- ✓ 1 CC de fumet de poisson
- ✓ 2 CS de crème à 15 % de mg
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ Sel, poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

- Emincer l'échalote et les blancs de poireaux.
- En mode dorer faire chauffer l'huile, et mettre l'échalote et les blancs de poireaux. Mélanger
- Rajouter le vin blanc, le fumet de poisson et les crevettes.
- Saler, poivrer et laisser décongeler les crevettes en remuant de temps en temps.
- Poser ensuite le saumon par-dessus et lancer une cuisson rapide pendant 8 minutes.
- A la fin de la cuisson sortir le saumon et réserver au chaud Rajouter la crème et mélanger le tout (sans cuisson, la crème va chauffer avec la chaleur des poireaux et des crevettes)
- Servir avec du riz et nappé de la sauce crevettes / poireaux
- Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Pennes sauce poireaux et vache qui rit (3 PP)

©Cookeo Entre Amis©



La cuisine de Dany

Ingrédients : Pour 3 personnes environ - 3 PP la part

- ✓ 4 blancs de poireaux
- ✓ 3 Vache qui rit
- ✓ 150 gr de râpé de jambon
- ✓ 1 Cœur de bouillon de légumes à la méditerranéenne
- ✓ 250 ml d'eau
- ✓ 1 paquet de penne

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Émincer le poireau en le coupant d'abord en 2 puis en ½ rondelles. Les mettre dans la cuve et les faire dorer le temps du préchauffage. Ajouter le râpé de jambon et faire dorer 2/3 minutes.

Ajouter ensuite le Cœur de bouillon et l'eau et lancer une cuisson rapide pendant 10 minutes.

Pendant ce temps faire cuire les pâtes à la Casse-sole. (Les pâtes sont à comptabiliser en plus)

Une fois les poireaux cuits rajouter la vache qui rit et lancer à nouveau le mode dorer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Pilons de poulet au curry et lait de coco (10 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 10 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

En mode « Dorer »

Faire revenir les oignons et les pilons de poulet.

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

En mode « Cuisson sous pression »  
Démarrer la cuisson - 20 minutes -

Bon appétit ☺



# Pilons de poulet au riz (9 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 1 cs d'huile d'olive
- ✓ 1 petit oignon
- ✓ 8 pilons de poulet
- ✓ 200 gr de riz cru
- ✓ 1 bouillon cube de volaille
- ✓ 200 ml d'eau
- ✓ 100 ml de crème liquide à 15% de mg
- ✓ Sel, poivre

Lancer le Cookeo en mode « dorer » et faire chauffer l'huile.

Faire revenir l'oignon émincé et les pilons de poulet en commençant pendant le préchauffage pour gagner du temps.

Une fois les pilons de poulet bien dorés les sortir de la cuve et mettre le riz à la place et faire revenir jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

Stopper le mode dorer et rajouter l'eau, la crème et le bouillon cube.

Bien mélanger.

Poser les pilons de poulet sur le riz, saler, poivrer et lancer une cuisson rapide pendant 10 minutes.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Poêlée courgettes & pommes de terre (2 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 5 personnes environ - 2 PP la part

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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Poêlée de poulet et pommes de terre (8 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Émincer 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.

Bon appétit ☺



## Poêlée d'haricots plats et carottes au dés de jambon -Light

### Ingédients : pour 2 personnes

- 500 gr d'haricots plats
- 330 gr de carottes
- 150 gr de dés de jambon
- 80 gr de crème épaisse à 7%
- sel et poivre

### Préparation

Couper les bouts des haricots plats, les passer sous l'eau et les couper en tronçons

Eplucher les carottes et les couper en rondelles

Verser 200 ml d'eau dans la cuve du cookéo, déposer les carottes et haricots plats dans le panier et cuire 10 mn sous pression (cuisson rapide) ou avec un même temps de cuisson en cocotte-minute

Dans une poêle, à sec, faire cuire les dés de jambon et les légumes pendant environ 4 mn, ajouter la crème épaisse et poursuivre la cuisson environ 1 mn.

Bon appétit.



# Poireaux et pommes de terre à la crème (2 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 2 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

En mode « Dorer »

Verser l'huile dans la Cuve, faire revenir l'oignon, les poireaux et les pommes de terre

Arrêter le mode « Dorer »

Verser dans la Cuve le bouillon de volaille et mélanger

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

Démarrer la cuisson - 10 minutes -

Pendant ce temps préparer la Crème :

Mélanger la crème fraîche, le jaune d'œuf et la ciboulette

En fin de cuisson verser sur les poireaux/pommes de terre

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Porc à l'aigre-douce (3 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 3 PP la part

- ✓ 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 cuillère 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

Rouler les languettes de viande dans la féculé

En mode « Dorer » Verser l'huile dans la cuve, y faire dorer les languettes de viande, saler, poivrer et réserver.

Faire dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajouter l'ail.

Verser dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêter le mode « Dorer » Ajouter les languettes de viande

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



## POULET AU BOURSIN CUISINE WW

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 6 personnes (8PP la part)

550gr d'escalope de poulet en morceaux

800gr de courgettes coupées en dés

200ml d'eau avec un bouillon de volaille

100ml de vin blanc

180gr de pâtes

100gr de bacon en dés ou en allumettes



### Procédure:

Mettre tout dans le cookéo, remuer et mettre en cuisson rapide 10mn.

À la fin de cuisson mettre un pot de 245gr de boursin cuisine light.

Bon appétit !

# Poulet au boursin cuisine (8 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 6 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 500 gr d'escalopes de poulet coupés en morceaux
- ✓ 800 gr de courgettes coupés en dés
- ✓ 200 ml d'eau avec un bouillon de volailles
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 180 gr de pâtes
- ✓ 100 gr de bacon coupés en mini aiguillettes ou des allumettes de bacon

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre tous les ingrédients dans le Cookéo et remuer pour mélanger.

Mettre en cuisson rapide pendant 10 mn.

À la fin de la cuisson mettre un pot de boursin cuisine light de 245 gr et déguster.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



# 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 .

# Poulet au Colombo (4 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 600 gr d'escalopes de poulet
- ✓ ½ oignon
- ✓ 1 poivron jaune
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 6 cs crème liquide à 12% de mg
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Colombo

Lancer le Cookeo en mode Dorer et pendant ce temps ce temps couper le poulet en gros cubes, émincer l'oignon et couper le poivron en fines lames.

Mettre la volaille ainsi que l'oignon dans la cuve et faire dorer l'ensemble environ 10 minute.

Saler, poivrer et mettre le colombo (selon vos goûts.)

Rajouter alors la crème, bien mélanger le tout et lancer le programme cuisson rapide pendant 6 minutes.

Servir.

Bon appétit 😊



## POULET AU MARSALA WW

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 4 personnes (8PP la part)

- 2 CS de farine
- 4 blanc de poulet
- 1 CC d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée
- 120ml de marsala
- 6 CS de fraîche à 5%
- 1 boîte de champignon de paris
- 1 Cs de persil
- 150ml de bouillon de volaille
- Sel et poivre



### Procédure:

Mettre la farine, les aiguillettes de poulet, le sel et le poivre dans une boîte culinaire.

Fermer hermétiquement. Secouer pour enrober la viande farine. En mode dorer mettre l'huile d'olive et faire revenir le poulet avec l'ail environ 4mn. Ajouter le marsala, le bouillon, les champignons, le persil et la crème.

Mélanger et mettre en cuisson rapide 10mn. Ajuster en sel et poivre. Épaissir la sauce avec de la sauceline ou maïzena si besoin.

# Poulet au marsala

WW

Noémie Lefèvre



## Ingrédients :

pour 4 personnes  
2 CS de farine  
4 blancs de poulet  
1 cc d'huile d'olive  
1 gousse d'ail pelée et écrasée  
12 cl de marsala  
6 Cs de crème fraîche à 5%  
1 boîte de champignons de paris au naturel  
émincés  
1 CS de persil  
15 cl de bouillon de volaille  
sel, poivre

Mettre la farine, les aiguillettes, le sel et le poivre dans une boîte culinaire. Fermer hermétiquement. Secouer pour enrober la viande de farine. En mode dorer mettre l'huile d'olive et faire revenir le poulet avec l'ail environ 4 minutes. Ajouter le marsala, le bouillon, les champignons, le persil et la crème. Mélanger et mettre en cuisson rapide 10 minutes. Ajuster en sel et poivre. Pour ma part j'ai épaissi la sauce avec de la maïzena et servi avec des pâtes fraîches.

# Poulet aux Champignons (11 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 2 personnes environ - 11 PP la part

- ✓ 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

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.

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.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Poulet curry minute

WW 6 pp sans riz et 9 pp avec.

Karine Radman



## Ingrédients :

4 personnes :

500 gr de blanc de poulet  
coupe en aiguillettes.

1 oignon a émincé

1 boîte de pulpe de tomates  
coupe en petits morceaux  
(240gr)

100 ml de lait de coco

2 cc de curry

Sel et poivre

120 gr de riz basmati

Faire dorer le poulet avec  
l'oignon coupe, saler et poivrer.  
Une fois doré , ajouter la pulpe de  
tomate, le lait de coco et le curry .

Comme je l'ai fait avec le riz, le  
cookeo ma mis erreur 26 pas  
assez d'eau, donc j'ai mis a peu  
près 800 ml d'eau .

Et 10 min en mode cuisson  
rapide.

Sans le riz je pense qu'il faut pas  
mettre autant d'eau .

# Poulet et pâtes au Boursin (8 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 6 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 550 g d'escalopes de poulet en morceaux
- ✓ 800 g de courgettes en dés
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau
- ✓ 10 cl de vin blanc
- ✓ 180 g de pâtes
- ✓ 100 g d'allumettes de bacon
- ✓ 245 g de Boursin cuisine light

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre tous les ingrédients dans la cuve et bien mélanger

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 10 minutes -

En fin de cuisson, ajouter le Boursin cuisine light

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Poulet et pommes de terre au cidre (4 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

En mode « Dorer »

Mettre le beurre dans la cuve et faire revenir les cuisses de poulet quelques minutes

Réserver

Faire revenir les pommes, puis les échalotes

Arrêter le mode « Dorer »

Verser dans la cuve le cidre et tous les autres ingrédients sauf le persil, mélanger

Déposer les cuisses de poulet par-dessus

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

Démarrer la cuisson - 20 minutes -

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



# Poulet et son riz aux légumes saveurs fromages ail et fines herbes (9 PP)

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 5 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 5 escalopes de poulet
- ✓ 800 gr de julienne de légumes surgelée
- ✓ 180 gr riz cru
- ✓ 100 ml d'eau
- ✓ 1 marmite de bouillon de volaille
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 125 gr de bacon
- ✓ 150 gr de boursin cuisine ail et fines herbes light
- ✓ Sel, poivre

Procédure :

Mettre dans la cuve la julienne de légumes (non décongelée), le riz, le bacon coupé en lanière, l'eau, le vin blanc et la marmite de bouillon de volaille. Mélanger le tout

Poser les escalopes de poulet au-dessus, saler, poivrer  
Fermer le Cookeo et lancer une cuisson rapide pour 12 minutes. A la fin de la cuisson, sortir le poulet, le réserver au chaud.

Rajouter le boursin cuisine dans la cuve et mélanger le tout pour faire fondre le fromage, si nécessaire mettre le Cookeo en mode dorer pour faire fondre le fromage plus rapidement, de mon côté je n'ai pas eu besoin de le faire.

Servir le poulet accompagné de riz aux légumes.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Ratatouille bolognaise (5 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 6 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 350 g de bœuf haché maigre
- ✓ 1 aubergine coupée en dés
- ✓ 3 courgettes coupées en dés
- ✓ 1 poivron rouge coupé en dés
- ✓ 5 tomates coupées en dés
- ✓ 2 oignons émincés
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ 1 cube ail / persil dilué dans 20 cl d'eau
- ✓ Huile en spray
- ✓ Sel et poivre

En mode « Dorer »

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

Arrêter le mode « Dorer »

Verser dans la cuve le reste des ingrédients et mélanger

En mode « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 10 minutes -

Bon appétit ☺

Pour 6 pers.

- 2 oignons/2 gousses d'ail
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 poivrons
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 ½ cube légumes
- Thym, romarin, pesto, sel, poivre

Tout mettre dans la cuve.  
Cuisson rapide 8 minutes.



## RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 2 personnes (5PP la part)

- 1 boîte de champignons de Paris
- 2 CC de margarine à 60%
- 1 oignon
- 120gr de riz arborio
- 500ml de bouillon de volaille
- 4 St Môret ligne et plaisir de 18gr
- 1 CS de basilic frais ciselé
- 2 barquettes de dés d'épaule dégraissée (150gr)
- Sel et poivre
- 100ml de vin blanc



### Procédure:

En mode dorer faire chauffer la margarine puis mettre l'oignon et les champignons quelques minutes. Ajouter le riz et le faire nacrer 2mn. Mouiller avec le vin blanc et le faire réduire.

Verser le bouillon de volaille, remuer bien et lancer en cuisson rapide 15mn.

Une fois la cuisson terminée, ajouter le St Môret, les dés d'épaule et parsemer de basilic.

Mélanger délicatement.

# Risotto aux Champignons (5 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 2 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 250 gr de champignons de paris
- ✓ 3 CC de margarine à 60%
- ✓ 1 oignon
- ✓ 120 gr de riz rond à risotto
- ✓ 50 cl de bouillon de volaille (1 tablette)
- ✓ 4 St-Morêt ligne & plaisir de 18 gr
- ✓ 1 CS de basilic ciselé
- ✓ 150 gr de dés de jambon dégraissé
- ✓ Sel & poivre

Rincer et essuyer les champignons, les émincer en lamelles.  
Chauffer 1 CC de margarine dans une sauteuse, saisir les champignons 2 mn saler et poivrer : les garder un peu croquants. Réserver.

Hacher l'oignon et rincer le riz

En mode dorer :

Faire chauffer 2 CC de margarine, y incorporer l'oignon sans le faire dorer

Ajouter le riz et le faire sauter 2 mn.

Mouiller avec du vin blanc et faire réduire. (Toujours en mode dorer) En mode cuisson rapide, verser le bouillon de volaille, mélanger lancer pendant 15 à 20 mn.

S'il reste du jus, tamiser.

Ajouter le St-Morêt et parsemer de basilic et mélanger.  
Incorporer les dés de jambon, les champignons et mélanger délicatement.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Risotto aux Champignons (7 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 7 PP la part

- ✓ ½ oignon ou 1 petit oignon
- ✓ 2 cc d'huile d'olive
- ✓ 500 gr de champignons surgelés
- ✓ 210 gr de riz à risotto
- ✓ 50 ml de vin blanc
- ✓ 500 ml d'eau
- ✓ 1 Cœur de bouillon de volaille
- ✓ 80 gr de St Morêt nature ligne et plaisir
- ✓ Sel, poivre

Lancer le Cookeo en mode "dorer".

Pendant le préchauffage émincer l'oignon. Mettre l'huile dans la cuve et faire dorer l'oignon.

Rajouter ensuite le riz et le faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Mettre ensuite les champignons encore congelés et le vin blanc, saler poivrer.

Continuer à faire dorer jusqu'à évaporation du vin blanc et de l'eau des champignons.

Rajouter alors le cœur de bouillon et l'eau, bien mélanger et programmer 15 min en cuisson rapide.

A la fin de la cuisson incorporer le fromage en remuant pour qu'il fonde.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Risotto aux Champignons (8 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 2 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 250 g de champignons de Paris en lamelles
- ✓ 120 g de riz Arborio
- ✓ 72 g de St Morêt «Ligne et Plaisir» (4 portions de 18 g)
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille dilué dans 50 cl d'eau
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 150 g d'épaule dégraissée en dés
- ✓ 1 c à soupe de basilic frais ciselé
- ✓ 3 c à café de margarine à 60% Sel et poivre

En mode « Dorer »

Verser 1 c à café de margarine dans la cuve, faire revenir les champignons quelques minutes

Les garder un peu croquants, réserver

Verser 2 c à café de margarine dans la cuve, faire revenir l'oignon, l'épaule dégraissée, ajouter le riz et le faire nacer.

Arrêter le mode « Dorer »

Verser dans la cuve le bouillon de volaille et les champignons En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 15 minutes.

En fin de cuisson ajouter le St Morêt, mélanger et parsemer de basilic

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



## RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients 2 personnes (5PP la part)

- 1 boîte de champignons de Paris
- 2 CC de margarine à 60%
- 1 oignon
- 120gr de riz arborio
- 500ml de bouillon de volaille
- 4 St Môret ligne et plaisir de 18gr
- 1 CS de basilic frais ciselé
- 2 barquettes de dés d'épaule dégraissée (150gr)
- Sel et poivre
- 100ml de vin blanc



### Procédure:

En mode dorer faire chauffer la margarine puis mettre l'oignon et les champignons quelques minutes. Ajouter le riz et le faire nacrer 2mn. Mouiller avec le vin blanc et le faire réduire.

Verser le bouillon de volaille, remuer bien et lancer en cuisson rapide 15mn.

Une fois la cuisson terminer, ajouter le St Môret, les dés d'épaule et parsemer de basilic.

Mélanger délicatement.



# Risotto de jambon aux poireaux et champignons de paris (9 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 1 personnes environ - 9 PP la part

- ✓ 60 gr de riz cru
- ✓ 1 cc d'huile d'olive
- ✓ 20 ml de vin blanc
- ✓ 500 gr de poireaux surgelé en rondelles
- ✓ 75 gr de dés de jambon
- ✓ 80 gr de champignons de Paris émincés en boite
- ✓ Sel, poivre

Faire dorer le riz dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter le poireau puis le vin blanc petit à petit.

Ajouter ensuite le jambon et les champignons Saler et poivrer.

Mettre en cuisson sous-pression ou cuisson rapide 7 minutes.

Bon appétit ☺

# Risotto de la mer aux Champignons (10 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 10 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

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 2min. Puis rajouter l'eau et le bouillon cube et passer en cuisson rapide pendant 15 minutes.

Une fois cuit rajouter le parmesan et mélanger.

Bon appétit ☺

## Risotto de la mer et aux champignons ww

Sonia Bommersbach

### Ingrédients :

Pour 4 pers / 10 pp par pers :

- 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

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.

# Riz à l'indienne (4 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 3 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 6 belles carottes
- ✓ 1 oignon
- ✓ 100 gr de riz cru
- ✓ 1 cs de curry
- ✓ 1 cs de cumin
- ✓ 1 bouillon de volaille dilué dans 200 ml d'eau
- ✓ 100 gr de crème fraîche à 4%
- ✓ 2 cc d'huile d'olive
- ✓ Sel & poivre

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive en mode dorer.

Ajouter les carottes en rondelles.

Mettre ensuite le curry, le cumin puis mélange.

Ajouter ensuite le riz, le bouillon de volaille et la crème. Saler, poivrer puis mélanger.

Mettre en cuisson rapide 12 minutes.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

## Riz aux courgettes et boursin de cuisine light (4 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 2 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 2 courgettes en rondelles
- ✓ 60 g de riz (Basmati)
- ✓ 50 g de Boursin de cuisine light
- ✓ Eau
- ✓ Sel et poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Couvrir à peine d'eau (Il faut que l'eau recouvre les ingrédients).

En mode « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 5 minutes

-

Bon appétit 😊

# Riz aux légumes et viande hachée (8 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 5 personnes environ - 8 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Eplucher les carottes, les couper en rondelles. Couper les courgettes en cubes. Réserver.

Lancer le Cookeo 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.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Rôti de porc aux pommes et aux cidres (4 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 6 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 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 50 %
- ✓ 33 cl de cidre brut
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 1 CC de fond de veau
- ✓ 3 CS de crème à 5% Sel poivre

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Faire dorer le rôti dans le  
cookeo et ajouter les  
échalotes.

Puis mettre tous les ingréd-  
ients cuisson sous pres-  
sion 18 minutes

Bon appétit 😊

# Rougail saucisses et pommes de terre (10 PP)

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 10 PP la part

- ✓ 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

Procédure :

- 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 sous pression »
- Démarrer la cuisson - 15 minutes -
- Bon appétit ☺



# Sauté de dinde à la moutarde (5 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 5 PP la part

- ✓ 1 kg de filet de dinde
- ✓ 1 CS de moutarde
- ✓ 1 CS de paprika
- ✓ 200 ml de crème liquide à 15 % de mg
- ✓ 250 ml d'eau
- ✓ 1 petit oignon
- ✓ 1 CC d'huile
- ✓ 1 CC de fond de veau
- ✓ 1 CS de sauceline
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Persil

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

- Emincer l'oignon.
- Couper le filet de dinde en cubes.
- Mettre le Cookeo en mode dorer et faire dorer l'oignon et la viande avec l'huile tout en remuant.
- Rajouter l'eau, la moutarde, le paprika, le fond de veau et programmer une cuisson rapide pour 7 minutes.

À la fin de la cuisson rajouter la sauceline et lancer une cuisson rapide pour 2 minutes pour faire épaisir la sauce.

Rajouter ensuite la crème en mode dorer, saler poivrer et mélanger le tout et faire chauffer 1 à 2 minutes. Parsemer de persil avant de servir.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Tajine poulet agneau (6 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 6 PP la part

- ✓ 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

En mode Dorer, faire revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons et la viande.

Ajouter les épices et bien mélanger le tout. Dessus poser les légumes et verser l'eau. Passer en mode cuisson rapide pour 10 min.

Servir avec semoule couscous ou boulgour.

Bon appétit 😊

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>



## TARTIFLETTE LIGHT

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients personnes (x PP la part)

2 oignons

400gr de pommes de terre

200gr d'alumettes de bacon

800gr de poireaux

200ml de vin blanc

Cumin

1 pot de cancoillotte

Sel et poivre

### Procédure:

Tout mettre dans la cuve sauf le cancoillotte.

Mélanger.

Mettre en cuisson rapide 15mn.

En fin de cuisson verser le pot de cancoillotte et bien mélanger.



cookeo

# Tartiflette Dietetique

Alex L'américain

## Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 2 oignons
- 400 g de pommes de terre
- 200 g d'allumettes de bacon
- 800g de poireaux
- 15 à 20 cl de vin blanc
- cumin
- sel, poivre
- 1 pot de concailote

Tout mettre dans la cuve  
sauf la concailote.

Mettre en cuisson rapide 15  
min.

Ajouter la pot de concailote  
et mélanger.



## TARTIFLETTE LIGHT

RECETTE COOKÉO WW

COOKÉO DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

### Ingrédients personnes (x PP la part)

2 oignons

400gr de pommes de terre

200gr d'alumettes de bacon

800gr de poireaux

200ml de vin blanc

Cumin

1 pot de cancoillotte

Sel et poivre

### Procédure:

Tout mettre dans la cuve sauf le cancoillotte.

Mélanger.

Mettre en cuisson rapide 15mn.

En fin de cuisson verser le pot de cancoillotte et bien mélanger.



# Thon à la tomate (recette diététique)

Anne Godier

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 600 g de steaks de thon
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 500 ml d'eau
- Sel poivre
- 100 g d'oignons congelés
- 1 petite boîte de tomates concassées

Placer tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Saler, poivrer selon votre convenance. Plonger un cube de bouillon de bœuf.

Verser 500 ml d'eau. Puis choisir la fonction manuelle avec un départ immédiat et une cuisson rapide. Sélectionner votre temps de cuisson 10 mn.

Quand la cuisson est finie ajouter les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates.

# Veau au Calvados - Light

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



## Ingrédients :

Pour 4 personnes environ

- ✓ 2 Carottes
- ✓ 1 branche de Céleri
- ✓ 1 éclat d'ail
- ✓ 6 belles pommes reinette
- ✓ 1 rôti de veau
- ✓ 15g de margarine
- ✓ 30ml de Calvados
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ 1 yaourt à 0%

Epluchez les carottes, le céleri et l'ail. Lavez les et détaillez les en petits dés. Evidez les pommes, lavez les sans les éplucher et laissez les en attente.

Dans Cookeo en mode "dorer" faites fondre la margarine. Faites revenir le rôti de veau sur toutes ses faces, versez le Calvados et déglacez, ajoutez les légumes (sauf les pommes) ; salez, poivrez, disposez le bouquet garni et versez 300ml d'eau.

Passer Cookeo en mode "cuisson rapide" pendant 20 minutes. Ouvrez, placez les pommes côte à côte, sur le dessus et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Au moment de servir, disposez les pommes dans un plat, coupez la viande, délayez le yaourt dans la sauce (retirez le bouquet garni), et versez la sur la viande et les pommes.

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# Veau marengo (4 PP)

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 4 PP la part

- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 échalote
- ✓ 2 Carottes (ou +)
- ✓ 1 CC de margarine à 60 %
- ✓ 320 gr de quasi de veau en morceaux
- ✓ 1 CC de fond de veau
- ✓ 10 cl de vin blanc sec bouquet garni
- ✓ 1 CŞ de maïzena
- ✓ 3 CŞ de concentré de tomate
- ✓ 1 boîte de champignons de Paris (400 gr)
- ✓ 1 CC de persil haché sel, poivre

Faire dorer la viande.

Ajouter tous les ingrédients.

Faire cuire sous pression pendant 18 minutes

Bon appétit 😊



# Velouté de potiron au curry (1 PP)

©Cookeo Entre Amis©



Ingrédients : Pour 4 personnes environ - 1 PP la part

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

Procédure :

©Cookeo Entre Amis©

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf la crème allégée

Remuer

En mode « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 8 minutes -

Ajouter la crème et mixer hors de la cuve

Bon appétit ☺

<http://www.facebook.com/groups/Cookeo.entre.amis/>

# VELOUTE DE HARICOTS VERTS

Recette WW

Ghyslaine Lebarbenchon



## Ingrédients :

POUR 4 PERS

400 g de courgettes (surgelées),  
500 g de haricots verts (surgelé),  
1 poireau,  
1 oignon,  
1 cube de bouillon de poulet, sel  
et poivre,  
50 g de philadelphia nature (ou  
du st môret).

Nettoyer le poireau et le couper en  
rondelles. Peler et émincer l'oignon.

Dans le cookéo, en mode dorer faire  
légèrement revenir l'oignon. Ajoutez  
les haricots verts, les courgettes, le  
poireau et le bouillon de cube. Poivre et  
sel.

Couvrir les légumes d'eau. fermer le  
cookéo et faire cuire 10 minutes.  
égoutter les légumes (mais garder l'eau  
de cuisson)

Mixer les légumes en ajoutant l'eau de  
cuisson selon la consistance voulu.  
Ajouter le philadelphia. Mixer le tout.