les 8 meilleures recettes régimes cookeo

recettesregime.com/recettes-regimes-cookeo/

Certainement,vous n'avez jamais entendu du cookeo ?Ce robot cuiseur de Molinex qui vous permet de préparer des recettes régime faciles et rapides,mincir tout en jouissant avec vos plats préférés,verser les ingrédients dans la cuve,le reste sera un jeu d'enfant. Parce que nous pensons à vous, nous avons préparé pour vous les plats les plus savoureux,laissez le cookeo faire son boulot…

vous demandez sans doute c'est quoi cet appareil,c'est le ***cookeo magique*** *c'est une marque de moulinex, un robot qui vous permet de réaliser de* ***recettes régimes faciles et diététiques*** *,même pour toute la famille. Grâce à la capacité de sa cuve vous pouvez préparer vos* ***recettes de cuisine****, une satisfaction totale pour un couple comme pour 6 personnes. Avec le* ***Cookeo*** *vous avez le choix entre une cuisson rapide ou* ***légumes à vapeur****, sans oublier le mode dorer pour vos viandes, une fois vos* ***recettes régimes cookeo*** *faites vous pouvez les réchauffer ou maintenir au chaud.N'hésitez pas à l'essayer et à l'utiliser, suivez mes conseils et achetez-le rapidement via ce lien* https://amzn.to/2MS59ci

Pourquoi acheter un Cookeo?

dans cet articles vous trouverez pleines de **recettes régimes cookeo** faciles et rapides allant des entrées au plats sans oublier les gâteaux et les déserts.vous aurez aussi beaucoup d'information qui concerne ce robot magique.

Contents

- Moulinex Cookeo pour recette régime
- Caractéristiques
- les meilleures 8 recettes régimes cookeo
- recette régime Pudding à la poudre d'amande au cookeo
- Composition de farine d'amande:
- recette régime Soupe de butternut au Cookeo
- recette régime Poulet au lait de coco au Cookeo
- recette régime Macaroni au poulet et sauce moutarde au Cookeo
- recette régime Gâteau à l'ananas au Cookeo
- recette régime Boulettes de viande à l'indienne au Cookeo
- recette régime Riz cantonnais aux crevettes au Cookeo
- recette régime Chou-fleur à l'indienne au Cookeo

Moulinex Cookeo pour recette régime

Véritable assistant personnel de cuisine, le Moulinex Cookeo vous aide à préparer des plats simples et délicieux au quotidien, en quelques clics.

Même si vous ne savez même pas faire frire un œuf, vous pourrez préparer **des recettes variées** et diététiques, sans passer des heures dans la cuisine et sans tacher d'innombrables casseroles. cookeo ne pétrit pas, **cookeo** ne démange pas, mais il cuit sous pression rapidement, tout en vous guidant dans la préparation.

Caractéristiques

Cookeo est destiné aux personnes qui souhaitent gagner du temps dans la préparation des repas, mais aussi à celles qui ne veulent pas ou ne savent pas cuisiner. Les recettes proposées nécessitent un minimum de préparation et certaines utilisent même des ingrédients surgelés (ail, fines herbes, oignons, carottes ...).

cookeo a une capacité de **6 litres** pour préparer des aliments pour 2 à 6 personnes, et contrairement aux casseroles express, vous pouvez ajuster la forme et les temps de cuisson en fonction du nombre de personnes (2, 4 ou 6).

la technologie de cookeo**haute pression** permet de **préparer des recettes** en quelques minutes; et avec son récipient antiadhésif, cookeo offre une fonction de « brunissement » pour griller les aliments, en plus de les cuire ou de les cuire à la vapeur. Cependant, le bol est assez profond, donc le brunissement des aliments est un peu plus gênant qu'avec une casserole ou une poêle.

Une autre caractéristique importante de Cookeo est qu'il **garde les aliments au chaud** jusqu'à une heure et demie après leur cuisson. Il peut être automatiquement sélectionné ou activé à la fin d'une recette pour garder le plat au chaud sans autre cuisson.

Enfin, l'un des avantages de Cookeo est qu'il n'est pas nécessaire de contrôler la cuisson. Tous les ingrédients sont à l'intérieur de la casserole, qui gère le préchauffage, puis la cuisson s'arrête automatiquement.

Quant au nettoyage, c'est une tâche très simple et confortable, il suffit de retirer le bac antiadhésif et de le nettoyer en l'essuyant avec un chiffon humide avec un peu de savon. Le couvercle et le bol vont au lave-vaisselle.

Comprend un panier à vapeur, un accessoire à la vapeur pour préparer les aliments de manière très saine. cookeo est un accessoire idéal pour les personnes qui ne veulent pas passer des heures dans la cuisine ou pour celles qui n'ont pas beaucoup de cuisine à la main. Et son ingénieux collecteur d'eau à l'arrière, recueille la condensation lorsque nous ouvrons le couvercle.

Avec l'écran allumé (sans cuisson), le Cookeo consomme 1 W (0 W éteint). Pendant la cuisson et le début du préchauffage, il consomme 1180W, bien moins qu'une plaque à induction. A mi-chemin du préchauffage, cette consommation tombe à 1 W pour augmenter pendant la cuisson. Bref, une consommation maîtrisée.

pou bien comprendre la méthode de fonctionnement de cookeo et comment préparer **une recette régime facile** ,je vais partager avec vous cette vidéo de ClicknCook afin de vous montrer la préparation de de poulet au riz au cookeo

les meilleures 8 recettes régimes cookeo

recette régime Pudding à la poudre d’amande au cookeo

La farine d’amande est un produit alimentaire obtenu en hachant des amandes de qualité. La farine d’amande est également appelée poudre d’amande ou poudre d’amande. La farine d’amande est principalement utilisée pour la préparation de diverses confiseries et desserts. La poudre d’amande conserve toutes les vitamines et

éléments minéraux présents dans les amandes. La poudre d'amande est très nutritive et nutritive, par conséquent, les produits fabriqués sur cette base, contrairement à la croyance populaire, ne seront pas diététiques.

Composition de farine d'amande:

La composition de la poudre d'amande comprend toutes les mêmes vitamines et éléments minéraux que l'on trouve dans les noix d'amande.

La farine d'amande contient:

- Lipides – 50%;
- Protéines – 20%;
- Glucides – 20%;
- Eau – 5%;
- Vitamines et minéraux – 5%.

Ingrédients (6 Personnes)

- 400 g de pain
- 50 cl de lait
- 2 œufs
- 120 g de miel diététique
    - 30 ml de jus d'orange
    - 1 sachet de poudre d'amande

Préparation
Dans un bol, faire tremper le pain dans le lait.
Ensuite dans un autre bol battre les œufs avec le miel diététique.
Ajouter le mélange œufs et miel diététique au pain, mélanger bien.
Verser la poudre d'amande et le jus d'orange, puis continuer à mélanger.
Enfin, mettre la préparation dans un moule et filmer-le.
Verser l'eau dans la cuve du Cookeo, placer le panier vapeur puis mettre le moule dans le panier.
Cuire votre pudding à la poudre d'amande sous pression pendant 30 minutes.et voila une recette régime au cookeo facile à faire.

recette régime Soupe de butternut au Cookeo

Soupe de butternut au Cookeo. Découvrez cette délicieuse recette de Soupe de butternut, simple et facile à réaliser chez vous au Cookeo.

Ingrédients (4 Personnes)

- 1 courge butternut
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 500 ml d'eau
    - 1 cube de légumes
    - 3 c.à.s de crème fraîche épaisse
    - Sel
    - Poivre

Préparation
Éplucher et couper en morceaux la courge butternut, les pommes de terre et l'oignon.
Diluer le cube de légumes dans l'eau.
Dans la cuve du Cookeo, mettre la courge, les pommes de terre, l'oignon, le bouillon de légumes, sel, poivre, puis cuire sous pression pendant 15 minutes.
Enfin, ajouter la crème diététique fraîche et mixer le tout.essayer cette recette au cookeo

recette régime Poulet au lait de coco au Cookeo

Le lait de coco est un produit sous-estimé sous nos latitudes. Il est principalement connu comme un élément de la cuisine thaïlandaise exotique et un certain nombre de régimes qui impliquent le rejet de l'un ou l'autre des aliments d'origine animale. Dans ce cas, le lait de coco agit comme une alternative au lait de vache ou de chèvre, à la crème ou à la crème sure habituels.

Ingrédients (4 Personnes)

- 4 blancs de poulet
- 45 cl de crème de coco
- 2 oignons
- 2 c.à.c de curry en poudre
    - 20 ml d'eau
    - 1 cube de bouillon de volaille
    - 2 c.à.s d'huile d'olive
    - Sel, poivre

Préparation
Couper les blancs de poulet en morceaux. Peler et émincer les oignons.
Diluer le cube de bouillon de volaille dans les 20 g d'eau.

Ensuite, faire dorer les oignons avec l'huile dans la cuve du Cookeo.
Ajouter les blancs de poulet et continuer à dorer pendant 2 minutes.
Ajouter la crème de coco, le curry, le bouillon de volaille, saler et poivrer puis cuire sous pression pendant 10 minutes.
Enfin servir votre plat de Poulet au lait de coco avec du riz.

recette régime Macaroni au poulet et sauce moutarde au Cookeo

Ingrédients (2 Personnes)

- 2 escalopes de poulet
- Épices à poulet
- un peu d'huile végétale ou beurre diététique
- 250 g de Macaroni
    - 2 c.à.s de crème fraîche
    - un cube de Bouillon de volaille
    - 1 c.à.s de moutarde forte
    - 1 boîte de champignons
    - Sel, poivre

Préparation
Commencer par mariné le poulet coupé en morceaux avec les épices, beurre diététique, sel poivre et moutarde (laisser pendant 45 minutes à 1 heure).
Ensuite, faire dorer le poulet et les champignons pour 45 secondes.
Ajouter les macaronis, le bouillon, l'eau à niveau et la crème.
Enfin cuire sous pression pendant 10 minutes.

recette régime Gâteau à l'ananas au Cookeo

recettes régimes cookeo

L'ananas est une plante herbacée tropicale dont le fruit ressemble à la fois à une pomme et à un cône. Patrie des fruits exotiques – Brésil. Selon la légende, le navigateur espagnol Christophe Colomb a apporté des ananas en Europe avec du tabac et des pommes de terre. Aujourd'hui, en anglais, le terme «ananas» est toujours utilisé, ce qui signifie «pomme de pin».

L'ananas est une symbiose de vitamines et de minéraux essentiels pour le corps, il est donc à juste titre considéré comme une « pharmacie tropicale ».

Caractéristiques bénéfiques:

- Abaisse la pression artérielle, dilue le sang, dissout les plaques de cholestérol. Améliore l'état des patients atteints d'athérosclérose, d'hypertension.
- Augmente l'immunité, réduit l'inflammation du nasopharynx, facilite l'évolution de la maladie, inhibe la toux, élimine les expectorations.
- Il établit des processus métaboliques dans le corps, améliore la digestion.
- Élimine les callosités.
- Il lie les radicaux libres dans le corps, empêche la propagation des métastases.
- Avec des varices dissout les bouchons de fibrine.

- Rétablit l'équilibre psycho-émotionnel, améliore l'humeur, combat le stress, dynamise.
- Il élimine l'excès de liquide du corps, contribuant à la perte de poids d'une personne.
- Élimine la peau grasse accrue, les taches de vieillesse, prévient l'inflammation, il est donc utilisé pour prendre soin du cou et du visage. Sur la base du jus d'ananas, des masques et des gommages sont préparés qui lissent, rafraîchissent le derme, restaurent son élasticité et dégagent les pores de la couche kératinisée.
- Hydrate les cheveux secs et abîmés, nourrit le cuir chevelu.

De plus, le fruit exotique a un effet anti-cellulite, il fait donc souvent partie des crèmes pour le corps: il élimine les toxines, améliore la microcirculation dans les tissus et détruit la graisse corporelle.

Ingrédients (6 Portions)

- 100 g de beurre diététique
- 80 g de miel diététique
- 2 œufs entier
- 100 g de farine pour régime
    - 1 sachet de levure
    - caramel
    - ananas

Préparation
Dans un saladier mélanger le beurre diététique mou avec le sucre.
Ensuite, ajouter les œufs entier, la farine pou régime et la levure, continuer à mélanger.
Mettre du caramel dans le fond du plat puis les ananas et verser la pâte dessus.
Couvrir d'un papier cuisson et mettre dans le panier du cookeo, puis verser de l'eau dans la cuve de votre cookeo.
Enfin, cuire sous pression pendant 30 minutes.

recette régime Boulettes de viande à l'indienne au Cookeo

La viande est une source de protéines, de graisses, de glucides d'origine animale. Dans tous les pays, le produit est populaire: il est cuit, bouilli, cuit, cuit, fumé. Il s'agit d'un entrepôt de vitamines A, E, B12, D et de minéraux (magnésium, zinc, cuivre, potassium, calcium, fer) dont le corps humain a besoin pour construire le squelette, le tissu musculaire, le fonctionnement complet du système musculo-squelettique, endocrinien, immunitaire, cardio -systèmes vasculaires, nerveux, digestifs.

Ingrédients (4 Personnes)

- 500 g de boulettes de viande
- 250 g de tomates pelées
- 20 cl de lait de coco
- 1 c.à.c de gingembre en poudre
    - 1 c.à.c de cumin
    - 1 c.à.c de curry en poudre
    - 1 c.à.c de paprika
    - 1 poignée de noix de cajou
    - 2 c.à.s d'huile d'olive
    - 50 ml d'eau
    - Persil
    - Sel

Préparation
Dans la cuve du Cookeo mettre l'huile d'olive puis démarrez la fonction dorer.
Attendre 1 minute puis mettre les boulettes. Laissez revenir durant 2 minutes.
Ensuite, ajouter les tomates pelées, le lait de coco, l'eau, le gingembre, le cumin, le curry, le paprika, le sel puis mélanger avec une cuillère.
Cuire sous pression durant 5 minutes.
Enfin, ajouter les noix de cajou et le persil ciselé puis servir aussitôt
Vous pouvez servir ce plat avec du riz.

recette régime Riz cantonnais aux crevettes au Cookeo

Le riz est l'une des plus anciennes cultures de la planète. Selon les scientifiques, cette plante a au moins 5000 ans et c'est un aliment de base pour plus de la moitié de la population mondiale. Les principaux consommateurs de riz sont des résidents de l'Asie du Sud et de l'Est. Le plus souvent, ils consomment du grain blanc pour se nourrir, mais le riz brun (non poli) est devenu de plus en plus populaire dans le monde occidental ces dernières années comme produit sain.

Ingrédients (3 Personnes)

- 300 g de riz brun
- 300 g de crevettes crues décortiquées
- 2 poignées de petits pois

- 1 échalote
    - 2 gousses d ail
    - Poivre
    - Sauce diététique
    - 2 à 3 œufs en brouillade

Préparation
Faire revenir les crevettes, l'ail, l'échalotes dans 1 c.à.s du beurre diététique neutre avec la sauce régime (il faut que ça caramélise)
Ensuite, ajouter le riz, l'eau, les petits pois, le poivre .
Enfin cuire sous pression pendant 5 minutes.
Au moment de servir, ajouter la brouillade d'œufs coupées en petits morceaux.

recette régime Chou-fleur à l'indienne au Cookeo

Ingrédients (6 Personnes)

- 750 g de chou-fleur lavé et coupé en sommités
- 1,5 c.à.s de beurre diététique
- 60 g de noix de cajou concassées
- 1,5 c.à.s de pâte de curry
    - 600 g de tomates lavées et coupées en 8
    - 12 cl de bouillon de volaille
    - 1,5 c.à.s de coriandre lavée et ciselée
    - 1,5 oignon pelé et ciselé
    - 4,5 c.à.s de crème de coco

Préparation
Ciseler l'oignon et verser le beurre diététique dans la cuve.
Faire dorer l'oignon, la pâte de curry pendant 2 minutes.

Ensuite, ajouter le chou-fleur et mélanger bien.
Ajouter les tomates, le bouillon et la crème de coco, puis mélanger à nouveau.
Enfin, cuire sous pression pendant 2 minutes.
Parsemer de noix de cajou et de coriandre. Servir ce plat avec du riz.