Flan et poulet canja wwatchers au cookeo

Flan weight watchers cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 8 parts

3 œufs

15 g d’édulcorant

90 g de maïzena

750 ml de lait

2 cuillères à soupe d’extrait de vanille

Préparation

Battez les œufs dans un saladier avec l’édulcorant, l’arôme vanille et la maïzena diluée dans de l’eau

Faites préchauffer votre four à 180°.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Quand le lait commence à crépiter ajoutez le mélange œufs édulcorant maïzena, arôme vanille

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l’ensemble de la préparation dans un moule sur du papier sulfurisé

Enfournez 35 à 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l’air libre et placer le moule au frigo

Poulet canja weight watchers au cookeo

415 CALORIES 9 PP 8 SP

Une recette weight watchers au cookeo de poulet canja . Une Recette quelque peu modifiée. Mais qui au final présente moins de calories de SP et de PP et qui préserve toute sa saveur.

La recette originale se fait avec 1,2 kg de poulet moi j’ai remplacé par 600 g d’escalope de poulet.

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes

100 g d’oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d’escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d’huile d’olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

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

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

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

Poulet Basquaise style ww

cookeo

Poulet Basquaise style ww cookeo

220 CALORIES 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

2 gousses d’ail

1 oignon

1 poivron rouge

1 poivron vert

800 g de tomates

100 ml de vin blanc

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet et les tomates en morceaux.

Coupez l’oignon et l’ail en morceaux.

Epépinez les poivrons et coupez-les en lanières.

Versez l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis d’oignon et d’ail.

Ajoutez les tomates et les lanières de poivron dans la cuve.

Versez le vin blanc.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes

---

130 Recettes cookeo weight watchers Nouveau

130 Recettes cookeo weight watchers

Pour cette rentrée voici un PDF gratuit de 130 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez téléchargez le PDF en cliquant sur les images.Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.

Le nouveau WW liberté

Un nouveau programme Weight Watchers voit le jour : « Nouveau WW liberté ». Ce programme est un programme minceur qui présente quelques nouveautés comme :

- Un nouveau coaching
- Une nouvelle application
- 200 aliments à 0 propoints
- Plus de 3000 recettes pour la famille ,mais aussi des recettes veggie,express ,solo,duo.

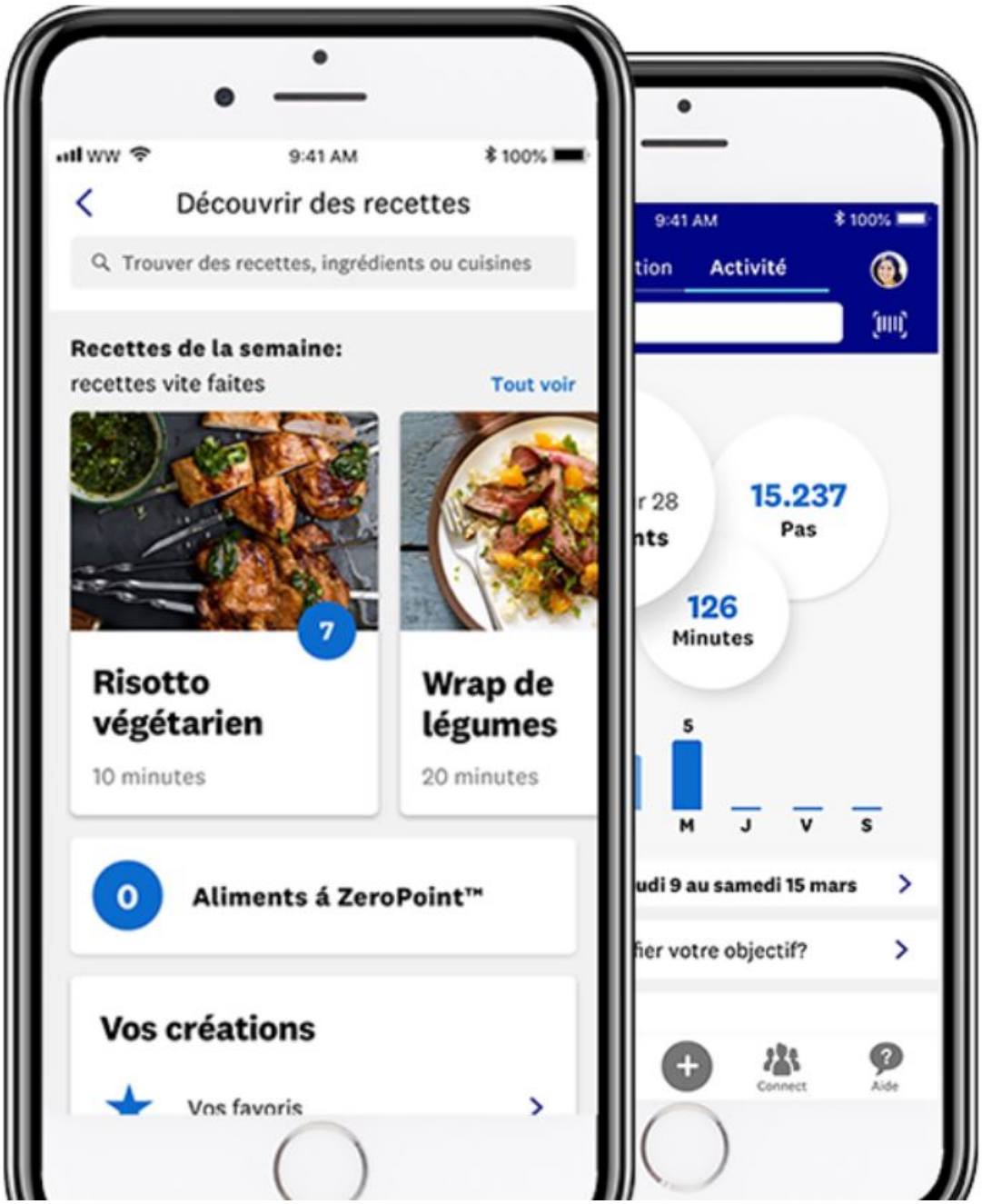
Les 3 axes essentiels du programme WW liberté sont :

- Vous mangez ce que vous aimez . Les aliments sont chiffrées en smartpoints (le principe c’est que les graisses et les sucres sont pénalisées). Un potentiel smartpoints vous est attribué .
- Vous bougez comme il vous plait . Votre activité

physique vous rapporte des fitpoints. De nombreuses activités vous sont proposées dans l’application.

- Voir les choses autrement . WW cherche à développer un état d’esprit positif pour vous aider à avancer.

Une promotion est en cours si vous souhaitez en SAVOIR PLUS CLIQUEZ ICI



---

60 recettes cookeo weight watchers avec liens

60 recettes cookeo weight watchers avec liens

Pour faciliter vos recherches de recettes cookeo weight watchers sur mes blogs voici 60 recettes . Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre la recette.

Blanquette poireaux weight watchers cookeo

Blanquette de dinde

Bolognaise saumon weight watchers cookeo (ou sans)

Boeuf Bourguignon cookeo weight watchers

Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

Cluchili weight watchers cookeo

Civet lotte

Coquillettes sauce poireaux

Côtes de porc cidre

Courgettes farcies

Courgettes bolognaise

Couscous légumes weight watchers recette cookeo

Couscous épices douces weight watchers cookeo

Crevettes surimi

Endives jambon bière weight watchers cookeo

Emincés poulet

Escalopes poulet brocolis curry weight watchers adaptable cookeo

Filet mignon moutarde cookeo weight watchers

Filet mignon Boursin

Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo

Fausse marmitte espagnole

Gâteau pâtes weight watchers cookeo

Gratin blé tomates weight watchers recette cookeo

Gratin fusillis poulet cookeo

weight watchers

Goulash

Hachis indien weight watchers recette cookeo

Haricots verts carbonara

Lentilles chorizo weight watchers cookeo

Liberté weight watchers le nouveau programme 2017

Liberté weight watchers PDF GRATUIT nouveau programme 2017

Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou sans

Oeufs brouillés thon cookeo weight watchers

Paêlla

Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo

Pilons poulet

Pommes de terre tomates weight watchers cookeo

Porc moutarde

Poulet basquaise

Poulet cola

Poulet pois chiches curry weight watchers adapté cookeo

Poulet canja weight watchers au cookeo

Ragoût crevettes weight watchers cookeo

Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo

Risotto jambon poireaux

Rôti pommes de terre cidre

Salade courgettes feta cookeo weight watchers

Salade 4 graines weight watchers cookeo

Salade moules betteraves cookeo weight watchers

Spaghettis asperges

Spaghettis carbonara weight watchers cookeo

Spaghettis thon

Sauce barbecue weight watchers

recette cookeo

Sauce béchamel weight watchers

Sauce blanche weight watchers cookeo

Sauce tomates express style weight watchers cookeo

Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo

Steak porc vin blanc

Tartiflette weight watchers recette cookeo

Tomates farcies cookeo style weight watchers

Tomates farcies champignons

Tomates farcies

500 recettes weight watchers PDF

gratuit

<
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({
google_ad_client: « ca-pub-3311867126402452 »,
enable_page_level_ads: true
});

Haricots verts carbonara weight watchers cookeo

Haricots verts carbonara weight watchers cookeo

285 CALORIES 7 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de Jambon fumé

1 kg de haricots verts

2 cuillères à café de magarine végétale (10g)

4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% (120 g)

Sel

Poivre

Muscade

2 jaune d’oeuf

Préparation

Découpez le jambon fumé en lanières ou en morceaux

Séparez les blancs des jaunes.

Mélangez les jaunes d’œufs avec la crème fraîche

Déposez les haricots verts dans la cuve du cookeo .

Versez 200 ml d’eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts . Réservez les dans un plat et couvrez les.

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve puis ajoutez le jambon fumé coupé en morceaux ou en lanières.

Ajoutez les haricots verts puis versez la préparation jaune d’œufs crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Saupoudrez avec la cuillère à café de muscade.

Servez chaud.

Oeufs brouillés thon cookeo weight watchers

185 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

8 œufs

400 g de thon au naturel

Persil

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive (dans la recette originale c’est 2 cuillères à café de beurre)

Préparation

Egouttez le thon.

Lavez et ciselez le persil.

Battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites revenir le thon 2 mn.

Versez les œufs battus. Mélangez jusqu’à ce que les œufs soient cuits.

Sauce blanche weight watchers cookeo

Voici une adaptation d’une recette Weight Watchers de sauce blanche pour notre cookeo.

1 PP 1SP 21 CALORIES

Ingrédients pour 500 ml de sauce (2 personnes)

500 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à café de muscade moulue

Préparation

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

Mode dorer

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

Ajoutez la maïzena délayée.

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

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

Ajoutez la muscade en poudre

Vous pouvez aussi ajoutez du curry

Pâtes sauce tomate et thon weight watchers adaptée cookeo

Pâtes sauce tomate et thon weight watchers adaptée cookeo

Voici une recette de Pâtes sauce tomate et thon weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360.

120 CALORIES 3 PP 2 SP

Cette recette est réalisée dans une marmite. Je vous propose une adaptation au cookeo théorique ou comment je ferai si je devais la faire . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas.

Ingrédients pour 4 personnes suivez le site partenaire https://www.recette360.com/recette-pates-avec-sauce-tomate-et-thon-ww/

A rajouter en plus une cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les tomates en morceaux

Egouttez le thon .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les tomates et le thon .

Déposez les pâtes dans la cuve .

Versez de l'eau au ras des pâtes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2 ;

Quand la cuisson est terminée servez chaud .

Escalopes poulet brocolis curry weight watchers adaptable cookeo

Escalopes poulet brocolis curry weight watchers adaptable cookeo 2 SP

Voici une recette de notre site partenaire RECETTE 360. Une recette réalisée de façon classique mais qui peut à mon avis s’adapter à notre cookeo.

Alors voilà comment je ferais

Ingrédients pour 4 personnes
400 g d’escalope de poulet
200 g de fleurette de brocolis
2 oignons
Curry
1 cube de bouillon de volaille
2cuillères à soupe de crème fraîche à 15%
2 cuillères à soupe d’huile d’olive
200 ml d’eau
Sel
Poivre

Préparation
Emincez les oignons.
Coupez les escalopes de poulet en morceaux.
Lavez les fleurettes de brocolis.
Mode dorer
Versez l’huile dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de poulet pendant 2 mn.
Ajoutez les morceaux d’oignons et faites dorer 2 mn.
Ajoutez les fleurettes de brocolis.
Versez 200 ml d’eau dans la cuve et un cube de bouillon de volaille émietté.
Saupoudrez de curry
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 6 mn
Quand la cuisson est terminée, ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.
Vous pouvez égouttez le bouillon si vous souhaitez un plat moins liquide avant de mettre la crème fraîche.

Pour la recette originale de notre site partenaire c’est ici

500 recettes weight watchers PDF gratuit

500 recettes weight watchers PDF gratuit

Voici dans cet article un PDF gratuit à télécharger . C’est 500 recettes weight watchers . Certaines peuvent être adaptées au cookeo.

Pour télécharger cliquez sur l’image ou ICI

Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo

Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo

Voici une recette Weight Watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360. Cette recette proposée est réalisée de façon traditionnelle ; Je vais tenter de l'adapter théoriquement au cookeo . Si vous la réalisez dites moi ce que vous en avez pensé.

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes suivez le lien de notre partenaire RECETTE 360 https://www.recette360.com/recette-pates-au-basilic-weight-watchers/

Préparation

Lavez les tomates .

Epluchez l’ail et dégermez .

Rincez le basilic.

Dans un mixeur déposez les tomates, les gousses d’ail dégermées.

Ajoutez ensuite dans le mixeur le basilic et le gruyère râpé. Mixez les ingrédients .Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les pâtes dans la cuve .Recouvrez d’eau .

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez vos pâtes .

Redéposez les pâtes dans la cuve et versez la sauce préparée . Mélangez .

Servez chaud .

Autre possibilité

On peut aussi éventuellement repassez en mode dorer .Versez la sauce dans la cuve et portez à ébullition . Arrêtez ensuite le mode dorer et ajoutez les pâtes puis mélanger et servir chaud.

Sauce barbecue weight watchers recette cookeo

Sauce barbecue weight watchers recette cookeo

75 CALORIES 2PP 2 SP

Voilà de quoi se régaler sans affoler la balance . Pour ma part j’adore la sauce barbecue mais parfois je crains que sa composition en mode industrielle ne soit pas très bénéfique pour notre santé .

Ingrédients 4 personnes

2 échalotes

1 cuillère à café d’huile

1 cuillère à café de whisky ou de cognac.

1 cuillère à café de curry

200 g de purée de tomates (1 brique)

1 cuillère à café d’édulcorant liquide ou de sucre en poudre .

Poivre

Préparation

Coupez et hachez les échalotes

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer les échalotes hachées. Déglacez avec le whisky ou le cognac.

Ajoutez le curry et la purée de tomates et l’édulcorant (vous pouvez prendre du sucre en poudre à la place de l’édulcorant).

Mélangez et laissez cuire 5 mn .Poivrez selon votre convenance.

Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo

Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo

Voici une recette de soupe de carottes au gingembre weight watchers

proposée par notre site partenaire RECETTE360.

Cette recette est réalisée dans une marmite. Je vous propose une adaptation au cookeo théorique ou comment je ferai si je devais la faire . Si vous avez des suggestions n’hésitez pas.

120 CALORIES 3 PP 3 SP

Pour les ingrédients et la préparation d’origine suivez ce lien

Adaptation au cookeo

Coupez les carottes en dés ou en rondelles.

Epluchez l’oignon et coupez le en morceaux.

Mode dorer

Faites fondre le beurre, quand le beurre est fondu faites revenir les morceaux d’oignons.

Ajoutez le gingembre et les carottes.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixer l’ensemble de la préparation.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Servez chaud