Poulet pois chiches curry weight watchers adapté cookeo



Poulet pois chiches curry weight watchers

La recette weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360 s'effectue dans un faitout ou une cocotte. Tentons de l'adapter au cookeo. Elle est prévue pour 1 personne nous allons voir comment faire pour 4 personnes.Cette recette est chiffrée au départ à 3 SP .

317 CALORIES 6 PP 2 SP

Ingrédients pour 1 personne voir site partenaire sur ce lien

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

1 grosse boite de pois chiche

1 oignon

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

100 ml de lait coco

Curry

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Egouttez les pois chiches et rincez les sous l’eau.

Coupez l’oignon en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et quand l’huile est chaude faite dorer les morceaux d’escalope de poulet.

Au bout de 2 mn ajoutez les morceaux d’oignon et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les pois chiches dans la cuve puis saupoudrez de paprika et de curry.

Versez 200 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer.Ajoutez le lait de coco.

Ajoutez une cuillère à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce. Salez et poivrez selon votre convenance.

Quand la sauce a épaissi servez avec du riz par exemple.

Sauce béchamel weight watchers



Sauce béchamel weight watchers

Notre site partenaire RECETTE 360 nous propose cette recette weight watchers sans le cookeo alors voilà comment je ferai avec le cookeo. Pour les ingrédients allez sur notre site partenaire puis revenez pour

la suite de la recette.

Ingrédients pour 4 personnes

CLIQUEZ ICI

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez la maïzena diluée dans de l’eau.

Faites épaissir la sauce en fouettant au fur et à mesure.

Quand la sauce a épaissi ajoutez la pincée de muscade.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Et voilà une sauce béchamel allégée pour se faire plaisir.

Couscous légumes weight watchers recette cookeo



Couscous légumes weight watchers recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

Cette recette cookeo est une recette adaptée d'une recette weight watchers intitulée « couscous légumes et harissa » je l'ai donc quelques peu adaptée.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de légumes à couscous surgelés

200 g de semoule

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de ras el hanout

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation

Déposez la semoule dans un saladier .

Déposez dans la cuve les légumes surgelés et versez un bouillon composé de 400 l d’eau et d’un cube de bouillon de volaille émietté. Ajoutez la cuillère de ras el hanout et une cuillère à café de piment ou d’harissa .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée prélevez 200 ml de bouillon . Versez les 200 ml dans une tasse ou un bol et ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates. Mélangez.

Egouttez au dessus du saladier de semoule les légumes . Laissez gonfler la semoule 5 à 10 mn et égrenez.

Déposez les légumes dans la cuve et passez en mode maintien au chaud .

Servez les légumes et la semoule arrosés de bouillon .

Pour information

La recette originale est réalisée avec de l’harissa

Pour la semoule l’astuce est la suivante pour 200 g de semoule ,200 ml de bouillon soit pour 1 g de semoule 1 ml de bouillon .

Hachis indien weight watchers recette cookeo



Hachis indien weight watchers recette cookeo

210 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de steak haché ou de viande hachée à 5%

2 cuillères à café d’épices indiennes

1 cube de bouillon de poule dégraissé

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

100 g d’oignons congelés

2 petits suisses à 0%

100 g de poivrons surgelés

Préparation

Versez l’huile d’olive dans la cuve . Quand l’huile est chaude faites dorer les oignons (dans la version d’origine les oignons doivent être hachés.)

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez la viande hachée ou les steaks hachés , faites revenir 2 mn .

Ajoutez les poivrons .

Versez 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de poule émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petit suisses et mélangez .

Servez chaud .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr
Widgets Amazon.fr

Pommes de terre tomates weight watchers cookeo



Pommes de terre tomates weight watchers cookeo

Voici une recette weight watchers adaptée au cookeo. 215 calories 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

900 g de pommes de terre

2 échalotes

50 ml de vin blanc

150 ml d’eau

1 petite boite de tomates pelées ou concassées

1 bouquet garni

Préparation

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

Hachez les échalotes.

Mode dorer

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

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

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le bouquet garni.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn.

Quand la cuisson est terminée enlevez le bouquet garni et servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

60 recettes cookeo weight watchers de JP PDF gratuit



60 recettes cookeo weight watchers de JP PDF gratuit

Voici un PDF qui regroupe toutes les recettes weight watchers que j’ai adaptée ou **réalisées** au Cookeo.

Ces recettes sont chiffrées en calories mais aussi en propoints et smartpoints selon le dernier programme weight watchers liberté.

Pour télécharger cliquez sur l’image ou sur le lien ICI.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Sauce tomates express style weight watchers cookeo



Sauce tomates express style weight watchers cookeo

50 calories 1 PP 0 SP

Cette recette cookeo est inspirée d'une recette weight watchers. Cette recette a été adaptée .Ce qui change au niveau des ingrédients ce sont des tomates fraîches à la place des tomates pelées .J'ai rajouté 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les tomates.

Ingrédients pour environ 3 pots de confiture de 380 ml

1 kg de tomates fraîches

4 feuilles de basilic

1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

Sel

Poivre

1 gousse d'ail

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve. Quand

l’huile est chaude faites revenir l’ail coupé en morceaux.

Ajoutez ensuite le basilic, les herbes de Provence et les tomates. Faites revenir 2 à 3 mn. Les tomates doivent rendre du jus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Servez la sauce avec des pâtes, du poisson ou de la viande.

Vous pouvez aussi congelez ou stériliser la sauce tomate dans des pots.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Omelette pommes de terre (fritata) recette cookeo



Omelette pommes de terre (fritata) recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

6 œufs

1 oignon

2 pommes de terre

3 cuillères à soupe d’huile

Sel

Poivre

Préparation

Cassez et battez les œufs dans un saladier . Salez et poivrez

Coupez l’oignon en morceaux .

Epluchez , lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de pommes de terre pendant 3 mn .

Ajoutez les oignons et faites revenir 2 mn avec les pommes de terre en morceaux .

Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn . Avant les 2 mn un code d’erreur eau va être signalé (voir la vidéo) . Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle .

Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour que l’omelette se retrouve dans l’assiette.

Servez chaud .

N’hésitez pas à suivre la vidéo pour plus de renseignements .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo



Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

212 CALORIES 6 PP 3 SP

Une recette inspirée d’une recette weight watchers. La recette d’origine propose des boulettes au boulgour. Pour facilitez la confection de la recette je mélange tous les ingrédients puis pour le dressage de l’assiette j’utilise un ramequin . Pour les ingrédients ils sont identiques à la recette d’origine.

Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation au cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .

Préparation sans cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet.

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez avec la

viande hachée ,les échalotes, le persil.

Salez et poivrez

Dans une poêle versez l’huile et faites dorer l’ensemble de la préparation pendant 5 bonnes minutes à feu doux .

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Bolognaise saumon weight watchers cookeo (ou sans)



Bolognaise saumon weight watchers cookeo

198 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 grosse boite de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

Ingrédients pour 2 personnes

120 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de parmesan 20 g

Une boîte moyenne de tomates pelées

Préparation pour cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Mode dorer

Verser l’huile dans la cuve , quand l’huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d’eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Préparation sans cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Dans une casserole, portez de l’eau salée à ébullition et faites cuire les spaghettis selon les indications du paquet.

Versez de l’huile dans une poêle et faites revenir les lamelles de champignons.

Ajoutez ensuite le saumon haché et la boîte de tomates pelées. Salez et poivrer selon votre convenance.

Laissez mijoter 5 minutes sur feu doux.

Egouttez les spaghettis, répartissez-les dans des assiettes, ajoutez la sauce au saumon bolognaise et saupoudrer de parmesan

---

Ragoût crevettes weight watchers cookeo



Ragoût crevettes weight watchers cookeo

CALORIES 130 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

4 tomates

1 gousse d’ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez l’oignon, l’ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l’oignon et l’ail au hachoir .

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir l’ail, l’oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles .

Ajoutez les câpres.

Versez le vin blanc et l’eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple.

120 Recettes cookeo weight watchers en fiches PDF gratuit

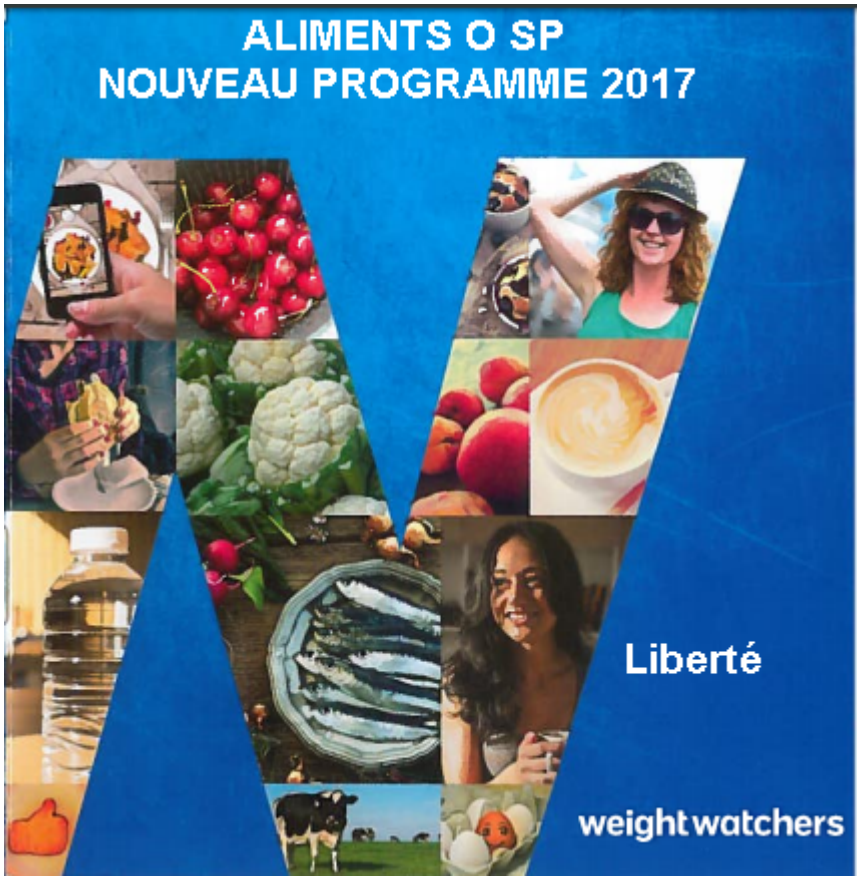


120 Recettes cookeo weight watchers en fiches PDF gratuit

Voici un nouveau PDF constitué de 120 recettes cookeo weight watchers en fiches . Ce PDF fait suite au PDF 100 recettes c'est donc 20 recettes supplémentaires.

Les recettes sont chiffrées en calories ,smartpoints (programme liberté) et propoints de l'ancienne méthode weight watchers.

Pour télécharger cliquez sur l'image ou ICI



Spaghettis carbonara weight watchers cookeo



Spaghettis carbonara weight watchers cookeo

240 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes
240 g de spaghettis
75 g de dés de jambon
200 g de crème fraîche allégée
1 jaune d’ œuf
20 g de parmesan

Eau
Préparation
Coupez les spaghettis en deux et déposez-les dans la cuve du cookeo. Versez de l’eau afin de recouvrir les spaghettis
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer le temps indiqué sur le paquet de spaghettis / 2
Pendant la cuisson des spaghettis, dans un saladier mélangez la crème fraîche et le jaune d’ œuf

Salez et poivrez selon votre convenance
Quand la cuisson est terminée mélangez les spaghettis avec la préparation crème fraîche œuf
Ajoutez les dés de jambon et le parmesan servez chaud

Recette originale sans le cookeo
Faites cuire les spaghettis dans une grande quantité d’eau bouillante salée pendant 9 minutes. Les égoutter.
Dans un saladier, versez les pâtes et les dés de jambon. Mélangez avec la crème fraîche et le jaune d’ œuf. Salez et poivrez
Saupoudrer de parmesan râpé servir très chaud

Mes recettes préférées Weight

Watchers idées cookeo



Mes recettes préférées Weight Watchers

Voici un livre que j’utilise parfois pour réaliser des recettes au cookeo .Ce livre comporte 70 recettes d’ entrées,plats,desserts.

Vous trouverez ci-dessous la table des recettes pour vous faire une idée.

Pour plus d’informations ou pour commander cliquez sur l’image ou ICI

Table des recettes

Entrées

Soupe de pois cassés à l'œuf poché 10
Crème de lentilles au bacon 12
Nage de Saint-Jacques aux agrumes 14
Coupe de pamplemousse aux crevettes 16
Salade salsa des Caraïbes 18
Brick au thon 20
Cake du soleil 22
Mousseline de pétoncle 24
Terrine de crabe à la crème ciboulette 26

Plats

Endives à la bière 30
Flan de poireau au fromage 32
Courgettes farcies aux champignons 34
Cake de la bohémienne 36
Poivronnade à l'œuf poché 38
Quiche de pommes de terre 40
Pennes aux tomates et ricotta 42
Lasagnes florentines 44
Caponata sicilienne 46

Tarte mexicaine 48
Crevettes créoles 50
Poêlée de surimi et de crevettes 52
Coquilles Saint-Jacques express 54
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise 56
Riz aux saveurs marines 58
Clafoutis de saumon aux légumes 60
Tajine de dorade au miel et raisins blonds 62
Pâtes sauce au thon 64
Gratin de thon au safran 66
Dos de cabillaud à la basquaise 68
Croustade de cabillaud 70
Magret de canard au cidre et au miel 72
Cailles rôties 74
Lapin aux pruneaux 76
Porc caramélisé 78
Lentilles au jambonneau 80
Crumble de la jardinière 82
Filet mignon au maroilles 84
Pilaf de dinde au curry 86
Paupiette de poulet 88
Poulet au marsala 90
Tajine de poulet aux courgettes 92
Curry de poulet minute 94
Galettes de poulet 96
Veau confit aux légumes de printemps 98
Grenadins de veau au marsala 100
Sauté de veau aux carottes 102
Tomates farcies 104
Bœuf bourguignon 106
Aubergine gratinée à la Bolognaise 108
Daube de bœuf aux pruneaux 110
Chili con carne 112
Goulasch 114
Cluchili 116
Hachis camarguais 118
Risotto à la milanaise 120
Hachis parmentier au potiron 122
Gâteau de pâtes 124
Cannelloni de Mamma Julia 126
Lasagnes 128

Desserts

Beignets de pommes 132
Samoussas de pomme aux épices 134
Tarte d'antan 136
Crème au chocolat et spéculoos 138
Crème velours chocolat meringue 140
Bûchettes de chocolat aux amandes 142
Petits ramequins pommes cerises 144
Charlotte aux framboises 146
Soupe de framboises 148
Crème caramel 150
Crème en verrine 152
Clafoutis ensoleillé 154
Diplomate poires-marrons 156