Blanquette poireaux weight watchers cookeo



Blanquette poireaux weight watchers cookeo

125 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 jaune d’œuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Persil frais ou déshydraté

1 oignon ou 100 g d’oignons congelés

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Coupez l’oignon en morceaux si c’est un oignon frais

Séparez le jaune et le blanc d’œuf

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l’huile est chaude.

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez le bouillon constitué de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d’œuf . Mélangez et servez chaud.

Salade 4 graines weight watchers cookeo



Salade 4 graines weight watchers cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

90 g de riz

90 g de lentilles vertes

90 g de blé

150 g de petits pois

1 tomate

1 cuillère à soupe de jus de citron

6 cuillères à café d’huile d’olive

1 échalote

2 cuillères à café de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de moutarde

Ciboulette

Sel

Poivre

Préparation

Versez les lentilles dans la cuve et versez 200 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Faites cuire 12 mn les lentilles toutes seules

Quand la cuisson est terminée mettez de côté les lentilles et laissez les refroidir dans un saladier.

Rincez votre cuve et déposez le riz, le blé et les petits pois et recouvrez de 300 m d’eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn de cuisson.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz, les petits pois et le blé avec les lentilles laissez refroidir à l’air libre puis au frigo

Préparez la sauce :

- Mélangez le vinaigre et la moutarde.
- Salez et poivrez
- Versez l’huile et le jus de citron.
- Ajoutez la ciboulette et mélangez.

Coupez la tomate en morceaux et ajoutez-la dans le saladier

Salade moules betteraves cookeo weight watchers



Salade moules betteraves cookeo weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d’huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l’ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée. Egouttez et laissez refroidir à l’air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placer le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

Filet mignon moutarde cookeo weight watchers



Filet mignon moutarde cookeo weight watchers

210 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à café d’huile d’olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

100 g d’oignons congelés

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l’eau et le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

Ajoutez les champignons de Paris

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde servez chaud .

FILET MIGNON BOURSIN au cookeo *par jphil3600*

Gâteau pâtes weight watchers cookeo



Gâteau pâtes weight watchers cookeo

323 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

140 g de pâtes

800 ml de lait

2 œufs

4 cuillères à soupe de gruyère (50 g)

100 g de jambon blanc

Sel

Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 210 ° ;

Mode dorer

Faites portez du lait à ébullition dans la cuve du cookeo . Plongez les pâtes et faites cuire selon les indications du paquet .

Pendant la cuisson des pâtes battre les œufs dans un saladier avec le jambon coupé en morceaux et le gruyère .

Salez et poivrez .

Ajoutez le mélange œufs jambon gruyère aux pâtes avec le lait .

Versez dans un moule en silicone ou un plat qui va au four .Faites cuire 30 mn

Démoulez et servez chaud .

GATEAU PATES weight watchers au cookeo *par jphil3600*

Poulet canja weight watchers au cookeo



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 CANJA AU COOKEO WEIGHT WATCHERS *par jphil3600*

90 recettes cookeo weight watchers Chiffrage PP et SP



90 recettes cookeo weight watchers

Bonjour tout le monde je viens de finir de chiffrer une première série de recette cookeo weight watchers en PP et en SP .

Le PDF que vous pouvez télécharger gratuitement contient 90 recettes .De quoi se faire plaisir .

Les recettes présentes dans ce PDF sont l’oeuvre de différents auteurs d’une part puis d’autre part ce sont des recettes que j’ai réalisées à partir de recettes weight watchers traditionnelles . Il s’agit d’une adaptation pour le cookeo .

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

Lentilles chorizo weight watchers cookeo



Lentilles chorizo weight watchers cookeo

415CALORIES 9 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles

140 g de chorizo

100 g d’oignons

400 g de carottes

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d’eau

1 boite de tomates concassées

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons avec le chorizo coupé en rondelles .

Ajoutez les carottes et les lentilles .

Ajoutez La boite de tomates concassées.

Recouvrez d’un bouillon constitué d’eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo



Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poivrons surgelés en lanières

4 tomates

1 pomme de terre (200 g)

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

1 aubergine ou 200 g d’aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

1 cuillère à café d’ail déshydraté ou 2 gousses d’ail

2 cuillères à café d’huile d’olive

1 cuillère à café d’herbes de Provence

¼ de cuillère à café de Piment d’Espelette

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l’ail .

Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d’aubergines et les rondelles de courgettes.

Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .

Salez , saupoudrez de piment d’Espelette et d’herbes de Provence

Versez 200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

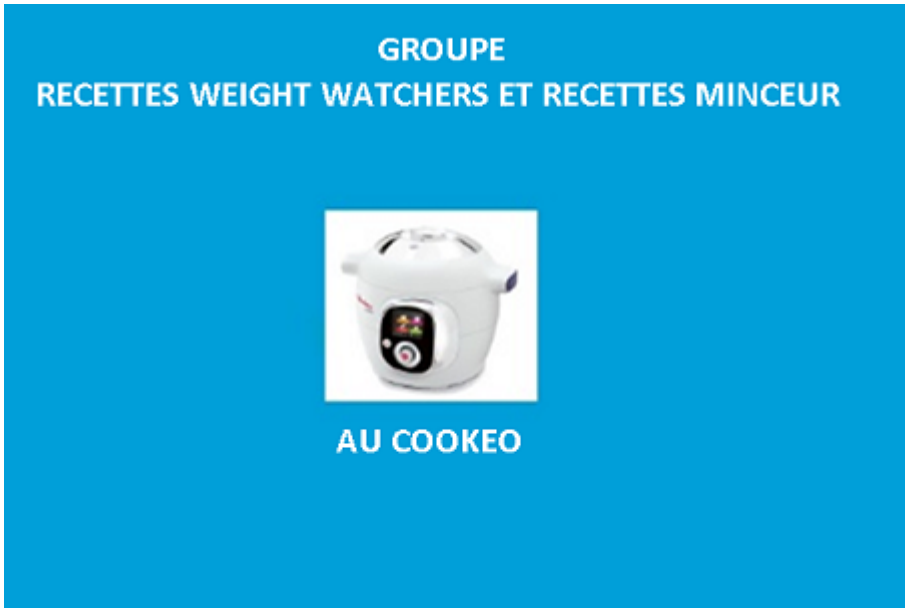
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

Ratatouille weight watchers au cookeo *par jphil3600*

Recettes cookeo weight watchers et minceur le groupe



Recettes cookeo weight watchers et minceur le groupe

N’hésitez pas à rejoindre mon groupe recettes cookeo weight watchers et minceur . Un groupe qui diffuse des recettes au cookeo chiffrées en calories ,en Smartpoints et en propoints .

Que l’on désire ou non faire attention à ce que l’on mange les recettes devraient plaire à tout le monde ;Alors à bientôt .Pour rejoindre le groupe cliquez sur l’image .

Endives jambon bière weight watchers cookeo



Endives jambon bière weight watchers cookeo

270 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives

200 g de dés de jambon

1 cuillère à soupe de cassonade ou de sucre en poudre

100 g d’oignons

100 ml de bière

200 ml d’eau

12 baies de genièvre

Huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons. Lavez vos endives

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les oignons .

Au bout d’une minute ajoutez les dés de jambon .

Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec la cassonade ou le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces

Versez la bière et 100 ml d’eau .

Salez et poivrez . Ajoutez les baies de genièvre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Servez chaud

Couscous épices douces weight watchers cookeo



Couscous épices douces weight watchers cookeo

270 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de semoule

1 cuillère à café d’huile d’olive

1 demi-cuillère de cumin

1 demi-cuillère de ras-el-hanout

50 g d’oignons congelés

250 g de carottes congelées en rondelles

200 g de courgettes congelées

100 g de pois chiches cuits (en boite)

1 cuillère à soupe de coriandre congelée

700 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :

- Les carottes
- Les oignons
- Les courgettes
- Les pois chiches

Versez les 700 ml d’eau.

Ajoutez les ½ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo



Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo

166 CAL 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux en rondelles congelés

1 cuillère à café de margarine

3 œufs

200 ml de lait demi écrémé

1 gousse d’ail

1 cuillère à café de noix de muscade

4 tranches de gruyère (40g)

Sel poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la **fonction ingrédients** puis **légumes et poireaux** ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .

Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.

Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait . Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.

Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .

Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud

Boeuf Bourguignon cookeo weight watchers



Boeuf Bourguignon cookeo weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux

600 g de carottes

250 ml de vin rouge
150 ml d’eau

1 cuillère à soupe d’huile d’olive
1 oignon

10 petits oignons au vinaigre

400 g de champignons de Paris
1 bouquet garni

1 cuillère à café d’ail déshydraté

2 cuillères à café de maizena

Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

Ajoutez les carottes ,les champignons ,le bouquet garni .

Versez Le vin rouge et l’eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer . Ajoutez la maizena et mélangez jusqu’à ce que la sauce épaississe.

Servez chaud