

Tartiflette weight watchers recette cookeo



Voici une recette de tartiflette un peu plus allégée en version weight watchers. Attention les points sont calculés pour 6 personnes .

Tartiflette weight watchers recette cookeo

370 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 6 personnes

1.2 kg de pommes de terre à chair ferme / 240 g de lait $\frac{1}{2}$ écrémé concentré non sucré / $\frac{1}{2}$ reblochon 250 gr, sel / poivre / 600 ml d'eau.

Préparation

Préchauffer le four th 8 (240 C).

Epluchez lavez et coupez les pommes de terre en rondelles.

Déposez les rondelles de pommes de terre dans la cuve et versez l'eau

Coupez le fromage en morceaux

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de pommes de terre égouttées dans un plat qui va au four .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le lait concentré demi écrémé non sucré sur les pommes de terre.

Déposez les tranches de fromage sur les pommes de terre

Enfournez pour 10 mn à [240°](#).

Puis passez en mode grill entre 5 et 10 mn selon la puissance de votre four et de l'aspect grillé souhaité.

[Servez chaud](#)

Cluchili weight watchers cookeo



Cluchili weight watchers cookeo

340 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés (400 g)

2 oignons émincés

400 g de haricots verts

1 petite boîte de tomates pelées

500 g de haricots rouges

200 ml d'eau

Epices à chili

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe [d'huile d'olive](#)

Préparation

Emincez les oignons .

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons puis les morceaux de steaks que vous émiettez au fur et à mesure de la fonction dorer .

Ajoutez les haricots verts, les haricots rouges et les tomates pelées

Versez 200 ml d'eau .

Saupoudrez d'épices à chili.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et [servez chaud](#) .

120 recettes cookeo régime



**120 RECETTES COOKEO
REGIME**

120 recettes cookeo régime

Voici un PDF gratuit de 120 recettes cookeo régime destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .

Ce PDF est constitué de :

-89 recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et SP;

-37 recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

[Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE](#)

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](#).

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 porter 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](#)

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

$\frac{1}{4}$ 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 .

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](#)