

# 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](#)