

**20 recettes cookeo weight
watchers**

Coquillettes au Boursin weight watchers.....	1
Spaghettis aux asperges weight watchers	1
Aiguillettes de dinde au curry weight watchers.....	1
Boeuf forestier weight watchers	1
Coquillettes sauce poireaux weight watchers.....	1
Rôti de porc au cidre weight watchers	2
Fausse marmite espagnole weight watchers.....	2
Porc aigre doux weight watchers	2
Emincés de poulet à la tomate wwatchers.....	2
Risotto jambon weight watchers	2
Blanquette de dinde weight watchers	2
Aiguillettes de poulet aux légumes	2
Marmite espagnole weight watchers	2
Poulet au citron weight watchers	2
Courgettes au Boursin weight watchers.....	2
Lentilles horizo weight watcher.....	2
Boeuf forestier weight watchers.....	3
Poulet weight watchers	3
Filet mignon au Boursin weight watchers.....	3

Coucou tout le monde je vous propose ici 20 recettes cookeo weight watchers.

Pour accéder aux fiches il suffit de cliquer sur le texte ou sur l'image . Ensuite vous pouvez imprimer ou créer un PDF de la fiche en cliquant sur les icônes en haut de chaque article.



Fiche recette cookeo : coquillettes au Boursin weight watchers

Coquillettes au Boursin W W



Coquillettes Boursin WW



Ingrédients pour 4 personnes:

500 g d'émiettés de poulet
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre



<http://open-et-regler.com/category/recipe/>

Découpez en morceaux les émiettés de poulet.
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Enlevez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée, ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/>

Fiche recette cookeo : spaghettis aux asperges weight watchers



Spaghettis aux asperges 9 PP



Ingrédients pour 4 personnes

90 g de dés de jambon
180 g de spaghetti
1 cube de bouillon de bœuf
Paprika
250 g d'asperges vertes cuites au Cookeo (au en conserve)
100 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche



<http://open-et-regler.com/category/recipe/>

Préparation

Coupez les spaghetti en 2 et déposez les dans la cuve. Ajoutez les champignons de Paris.

Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté. (recouvrez tous les ingrédients).

Séquencez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression.

Programmez 5 mn (le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2).

En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon, la crème fraîche.

Faites réchauffer les asperges au micro-ondes et déposez les spaghetti dans les assiettes. Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/>

Fiche recette cookeo : aiguillettes de dinde au curry weight watchers



Aiguillettes de dinde au curry 4 PP



Ingrédients pour 4 personnes

400g d'escalopes de dinde ou poulet
1 échalote
Gingembre
500g de carottes
2 cc d'huile d'olive
2 cc de curry
1 cc de fond de veau et volaille
100g de crème fraîche allégée à 4 ou 5%
200 ml d'eau
Sel et poivre

<http://open-et-regler.com/category/recipe/>

Préparation :

Coupez les escalopes de dinde en aiguillettes. Pelez et hachez l'échalote puis le gingembre. Pelez et taillez les carottes en allumettes.

Mode d'or

Faites dorer la viande avec l'échalote puis incorporez tous les ingrédients, mettez de l'eau.

Cuisson rapide pendant 9 mn.

Ajoutez la crème fraîche à la dernière minute.

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/>

Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers



Boeuf forestier weight watchers 7 PP

Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de boeuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

Préparation

En mode dorer, faire revenir le boeuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/>

Fiche recette cookeo : Coquillettes sauce poireaux weight watchers



Coquillettes sauce poireaux ww

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de poireaux congelés
300 g de coquillettes
100 g d'oignons congelés
Paprika
1 cube de bouillon de boeuf
150 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
poivre



Mode dorer

Verser de l'huile d'olive dans la cuve puis faire revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux.

Ajouter les coquillettes dans la cuve.

Ajouter les dés de jambon, saupoudrer de paprika ajouter du sel et du poivre selon votre convenance. Verser un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 minutes (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2).

Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/>

Rôti de porc au cidre weight watchers au cookeo: la fiche



Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP

Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc dans le fil (800 gr)
2 échalotes
8 petites pommes
1 petite boîte de champignons de Paris émincés
3 cc de margarine végétale à 90 %
20 cl de cidre brut
1 bouquet garni
1 cc de fond de veau
3 CS de crème à 5%
Sel poivre

Mode dorer

Faire dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes. Puis mettre tous les ingrédients

Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex/>

Fiche recette cookeo:fausse marmite espagnole weight watchers



Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP



Ingédients pour 4 personnes

- 8 knacks de poulet
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 100 g d'oignons congelés
- 160 gr de riz
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 400 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- 8 tomates cerise
- Sel, poivre



Préparation
Mode dorer
Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron. Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupés en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavés et coupés en 2.
Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.
Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.
Salez et poivrez comme bon vous semble.
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

<https://open-et-regle.com/categorie/cocktail/>

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex>

Porc aigre doux weight watchers au cookeo



Porc à l'aigre doux weight watchers



Ingédients pour 4 personnes

- 400 g de filet aigre doux coupé en languettes
- 3 poivrons (orange, jaune, vert) coupés en lamelles
- 3 gousses d'ail hachées et dégermées
- 3 oignons blancs émincés
- 1 tomate coupée en dés
- 20 cl de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson
- 2 cuillères à café de vinaigre de soya
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de gingembre séché
- 1 cuillère à soupe de fécule

<https://open-et-regle.com/categorie/cocktail/>

2 cuillères à café d'huile d'arachide
Coriandre ciselée
Sel et poivre
Rouler les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer » Verser l'huile dans la cuve, y faire dorer les languettes de viande, sel, poivre et réserver

Faire dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajouter l'ail

Verser dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Combiner la mode « Dorer » ajouter les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Déverser la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrer de coriandre ciselée

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex>

Fiche recette cookeo : émincés de poulet à la tomate wwatchers

Cookeo Moulinex

Emincés de poulet style ww




Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'émincés de poulet
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 petit verre de vin blanc
- Sel
- Poivre
- 4 cuillères à café de Concentré de tomates
- 4 tomates coupées en quartier
- 250g de courgettes rondelles congelées
- 2 échalotes ciselées en morceaux
- Huile d'olive
- 300 ml d'eau

Mise d'or

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez. Versez 300 ml d'eau. Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Fiche Recette cookeo : risotto jambon weight watchers

Cookeo Moulinex

Risotto jambon wwwatchers




Ingrédients 4 personnes

- 240 g de riz
- 1 verre de vin blanc
- 400 g de dés de jambon
- 200 g de champignons de Paris congelés
- Sel, poivre
- 1 cube de bouillon de bœuf

Ajouter un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous pression » ou cuisson rapide 6 minutes (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

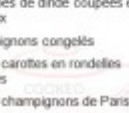
Servez chaud.

<https://www.cookbook.com/fr/recettes/risotto/>

Fiche recettes cookeo blanquette de dinde weight watchers

Cookeo Moulinex

Blanquette de dinde wwwatchers

Préparation 10 mn **Cuisson 4 mn** **Proportions 11** **Calories 405**

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de dinde coupées en morceaux
- 100 g d'oignons congelés
- 200 g de carottes en rondelles congelées
- 200 g de champignons de Paris congelés
- 1 cube de bouillon de volaille
- 300 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

Préparation

Mode d'or

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux.

Ajoutez ensuite les carottes, les champignons.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode d'or.

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi servez chaud.

<https://www.cookbook.com/fr/recettes/blanquette-de-dinde-ww/>

Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes

Cookeo
Moulinex

Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP

Préparation :
Couper le poulet en aiguillettes, réserver.
Mode dorer :
Pendant le préchauffage faire dorer le poulet et l'ailignon désiré.
Pendant ce temps couper les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.
Une fois le poulet doré rajouter les légumes dans la cuve.
Verser l'eau et ajouter le lubor.
Passer en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.
A la fin de la cuisson, rajouter la crème en mode d'oré pendant 1 minute en remuant. Saler, poivrer.

Ingédients pour 4 personnes :
600 gr de blancs de poulet
1 poivron jaune
1 poivron rouge
1 poivron vert
450 gr de courgettes
1 petit oignon
3 cs de crème à 15 % de mg
150 ml d'eau 2 lubor soit un bâtonnet
Sel, poivre

<http://open-recipe.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

Cookeo
Moulinex

Marmite espagnole WWatchers 6 PP

Préparation 10 mn Cuisson 8 mn Propoints 6 Calories 268

Ingédients pour 4 personnes :
400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d'ailignons congelés
200 g de lamelles de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
120 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 cs café de riz
Huile d'olive

Préparation :
Mode dorer
Verser l'huile dans la cuve et faire dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.
Ajouter ensuite les morceaux de poulet.
Ajouter les morceaux de tomates, les lamelles de poivrons, le riz, le chorizo.
Verser un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.
Ajouter 2 cuillères à café de riz.
Ajouter du piment si vous le souhaitez.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression :
Programmez 8 mn [temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet (visé par 2)]
Servez chaud.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<https://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Fiche recette cookeo poulet au citron weight watchers

Cookeo
Moulinex

Poulet au citron wwatchers

Préparation 10 mn Cuisson 10 mn Propoints 5 Calories 242

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 2 citrons
- 100 g d'oignon congelés
- 1 cube de bouillon de volaille
- 200 g de champignons de Paris congelés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation
Mode dorer
Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.
Ajoutez les champignons de Paris.
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.
Mode cuisson rapide ou mode dorer
Programmez 10 mn
En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud



<http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Cookeo courgettes au Boursin weight watchers la fiche

Cookeo
Moulinex

Courgettes au Boursin weight watchers SPP

Préparation 5 mn Cuisson 5 mn Propoints 2 Calories 72

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 courgettes coupées en fines rondelles
- 60 gr de riz cru Basmati
- 50 gr de boursin cuisine
- sel
- poivre

Préparation
Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Couvrir d'eau.
Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.



<http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Lentilles chorizo weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo
Moulinex

Lentilles au chorizo wwatchers

Préparation 10 mn Cuisson 12 mn Propoints 11 Calories 358

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 d'oignons congelés
- 400 g de carottes congelées en rondelles
- 200 gr de chorizo doux
- 300 gr de lentilles
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 cube de bouillon de boeuf
- eau

Préparation
Mode dorer
Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.
Ajoutez les lentilles et les tomates concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de boeuf.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 12 mn
Servez chaud.

<https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/>

<http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

Boeuf forestier weight watchers au cookeo:la fiche



Boeuf forestier weigth watchers 7 PP



Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de boeuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

Préparation

En mode dorer, faire revenir le boeuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

<https://www.moulinex.com/>

<https://www.facebook.com/cookeomoulinex>

Paëlla weight watchers au cookeo : la fiche



Recette cookeo paëlla allégée weight watchers



Ingrédients pour 6 personnes

600 g de poulet
300 g de riz
1 citron
200 g de crevettes cuites congelées
100 g d'oignons congelés
1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor
4 gousses d'ail
4 tomates
250 g de petits pois congelés
1 cube de bouillon de boeuf
200 g de moules décortiquées
300 g de lanières de poivrons congelés
50 g de chorizo
300 ml d'eau

Préparation
Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajoutez en suite les crevettes, les petits pois, les lanières de poivron, les moules, les tomates coupées en morceaux, le chorizo et le riz.

Verser le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez une dose de safran ou de rizdore.

Cuison sous pression ou cuisson rapide
Programmez 10 min Servez chaud

<https://www.cookeo.com/cookeorecettes/>

<http://ipart-et-anglais.com/category/cookeo/>

Filet mignon au Boursin weight watchers au cookeo : la fiche



Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP




Préparation 5 min

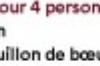
Cuisson 15 mn

Propoints 5

Calories 250

Ingédients pour 4 personnes

1 filet mignon
1 cube de bouillon de bœuf
100 g de Boursin
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1 cuillère à café d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de maizena



Préparation
Mode dorer
Faites revenir le filet mignon avec de l'huile .
Réservez le filet mignon lorsqu'il est doré sur toutes ses faces .
Versez alors l'eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu'à obtenir un mélange homogène .
Redéposez le filet mignon dans la cuve .
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 15 min de cuisson
Rapaissez en mode dorer
Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez le en tranches pendant que vous épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maizena. Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de Filet mignon pendant 2 mn et servez chaud .



<https://open.cozime.com/categories/cuisine/>
<https://www.cookiecraze.com/lesrecettes/index>

Trio de poivrons weight watchers au cookeo : la fiche









Ingrédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
 2 oignons émincés
 1/2 petite boîte de concentré de tomates
 20 gr de Margarine allégée
 50 ml d'eau

Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

Ajouter ensuite les autres ingrédients.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 4 minutes.

