20 recettes cookeo weight watchers

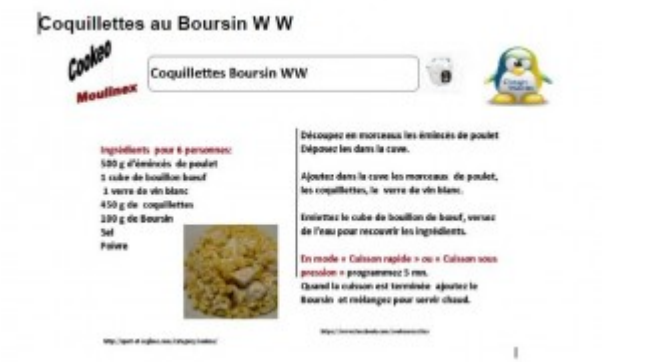
Coquillettes au Boursin weight watchers 1
Spaghettis aux asperges weight watchers 1
Aiguillettes de dinde au curry weight watchers 1
Boeuf forestier weight watchers 1
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 1
Rôti de porc au cidre weight watchers 2
Fausse marmite espagnole weight watchers 2
Porc 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 chorizo weight watchers 2
Boeuf forestier weight watchers 3
Paella 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



Fiche recette cookeo : spaghettis aux asperges weight watchers



Fiche recette cookeo : aiguillettes de dinde au curry weight watchers



Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers



Fiche recette cookeo :Coquillettes sauce poireaux weight watchers



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



Fiche recette cookeo:fausse marmite espagnole weight watchers


Cookeo
Moulinex
Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP
Ingrédients 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 coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavez et coupées 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)

Porc aigre doux weight watchers au cookeo


Cookeo
Moulinex
Porc à l'aigre doux weight watchers
Ingrédients pour 4 personnes
400 g de filet mignon découpé en languettes
3 poivrons (rouge, 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 xérès
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 cuillère à soupe de fécule
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, saler, poivrer 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
Arrêter le mode « Dorer » Ajouter les languettes de viande
Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 6 minutes -
A mi-temps de servir, saupoudrer de coriandre ciselée

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 coupées en morceaux
Huile d'olive
300 ml d'eau
Mode dorer
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 poivrer. 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 wwatchers
Ingrédients 4 personnes
240 gr de riz
1 verre de vin blanc
400 gr de dés de jambon
200 gr de champignons de Paris congelés
Sel, poivre
1 cube de bouillon de bœuf
Ajoutez 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.

Fiche recettes cookeo blanquette de dinde weight watchers


Cookeo
Moulinex
Blanquette de dinde wwatchers
Préparation 10 mn
Cuisson 4 mn
Propoints 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 dorer
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 dorer
Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi servez chaud

Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes



Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers



Fiche recette cookeo poulet au citron weight watchers



Cookeo courgettes au Boursin weight watchers la fiche



Lentilles chorizo weight watchers au cookeo : la fiche



Boeuf forestier weight watchers au cookeo:la fiche



Paëlla weight watchers au cookeo : la fiche



Filet mignon au Boursin weight watchers au cookeo : la fiche


Cookeo
Moulinex

Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP

Préparation 5 mn Cuisson 15 mn Propoints 5 Calories 250

Ingrédients pour 4 personnes
1 filet mignon
1 cube de bouillon de bœuf
100 g de Boursin
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1cuillère à café d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de maïzena

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 mn de cuisson
Repassez 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 maïzena.Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

Trio de poivrons weight watchers au cookeo : la fiche


Cookeo
Moulinex

Trio de poivrons en sauce ww watchers 2PP

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.