

Carottes dés de jambon recette cookeo



Carottes dés de jambon recette cookeo

240 CALORIES

Ingédients pour 4 personnes

1 kg de carottes

200 g de dés de jambon

100 ml de crème fraîche

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à café de concentré de tomates

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Coupez les carottes en morceaux

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mélangez la crème fraîche et la moutarde dans un récipient

Déposez les carottes dans la cuve du cookeo

Versez le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de curry

Ajoutez les dés de jambon

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et ajoutez le mélange crème fraîche moutarde et les 2 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud .

Menu cookeo light du lundi au

vendredi S6



Menu recette cookeo light de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories . Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI Spaghettis porc tomates 385 calories

SOIR Velouté carottes à la bière recette cookeo 150 calories

MARDI

MIDI Mincerlettes riz poireaux recette cookeo 280 calories

SOIR Pennes truite fumée recette cookeo 215 Calories

MERCREDI

MIDI One pot riz filets sole poireaux riz recette cookeo 280 calories

SOIR One pot pasta spaghetti aubergines cookeo 310 calories

JEUDI

MIDI Poulet flageolets tomates recette cookeo 330 calories

SOIR Riz brocolis oignons rouges 180 calories

VENDREDI

MIDI Poulet haricots pommes de terre recette cookeo 377 calories

SOIR Chorizo chou fleur carottes recette cookeo 210 calories

Chou vert pommes de terre recette cookeo



Chou vert pommes de terre recette cookeo

200 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Un chou vert

600 g de pommes de terre

1 cuillère à soupe d'huile

50 ml de vin blanc

350 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Passez sous l'eau le chou et coupez le en morceaux

Epluchez, passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux.

Préparez un bouillon avec 50 ml de vin blanc, 350 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Ajoutez les morceaux de chou. dans la cuve ainsi que les morceaux de pommes de terre

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de curry

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 7 mn de cuisson

Servez chaud

Menus cookeo light de lundi à vendredi S4



Menu recette cookeo light de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories . Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer

sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI Spaghettis poulet courgettes 356 calories

SOIR Filet mignon tomates moutarde 195 calories

MARDI

MIDI Salade riz thon 155 calories

SOIR Escalopes porc carottes 250 calories

MERCREDI

MIDI Salade poulet petits pois radis 215 calories

SOIR One pot riz thon tomates 300 calories

JEUDI

MIDI Côtes de porc haricots verts 275 calories

SOIR Salsifis tomates 150 calories

VENDREDI

MIDI Gâteau pâtes ww 320 calories

SOIR Couscous légumes 120 calories

Menu cookeo light du lundi au vendredi Semaine 3



Menu recette cookeo light de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories . Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI Salade haricots verts saumon 215 calories

SOIR Poulet pommes de terre petits pois 200 calories

MARDI

MIDI Riz moules gambas 320 calories

SOIR Porc au citron 260 calories

MERCREDI

MIDI Pot au feu côtes de porc 275 calories

SOIR Haricots verts jambon cru 220 CALORIES

JEUDI

MIDI Dinde 3 légumes 300 calories

SOIR Fondu de poireaux 80 calories

VENDREDI

MIDI Spaghettis carbo light ww 240 calories

SOIR Velouté poireaux champignons 100 calories

Menu cookeo light du lundi au vendredi Semaine 2



Menu recette cookeo light de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories . Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur

alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI Pâtes au thon 120 calories

SOIR Bouillon de légumes au poulet 160 calories

MARDI

MIDI Spaghettis asperges 170 calories

SOIR Gratin courgettes parmesan 220 calories

MERCREDI

MIDI Poulet pommes de terre petits pois 200 calories

SOIR Salsifis tomates 150 calories

JEUDI

MIDI Potée chou côtes de porc 260 Calories

SOIR Riz 3 légumes 180 calories

VENDREDI

MIDI Bolognaise saumon 198 calories

SOIR Blanquette de porc 236 calories

Menu recettes cookeo light du lundi au vendredi



Menu recette cookeo light de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories . Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI Riz moules gambas 320 calories

SOIR Blanquette de poireaux 125 CALORIES

MARDI

MIDI Spaghettis carbonara weight watchers 240 calories

SOIR Oeufs brouillés oignons 200 calories

MERCREDI

MIDI Dinde 3 légumes 300 calories

SOIR Carottes bolognaises 240 calories

JEUDI

MIDI Escalopes de porc brocolis 220 calories

SOIR Riz jambon poireaux 215 CALORIES

VENDREDI

MIDI Côtes de porc 2 haricots 240 calories

SOIR Gnocchis tomates 290 calories

Gâteau light à la pomme



Gâteau light à la pomme

300 CALORIES 6 SP

Ingédients pour 6 personnes

200 g de compote de pomme

1 yaourt nature

5 cl d'huile d'olive

1 sachet de levure chimique

80 g de sucre roux

200 g de farine

50 g de poudre d'amandes

1 pomme

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Epluchez et coupez une pomme en lamelles

Mélangez dans un premier temps la farine avec le sucre roux, la levure chimique et la poudre d'amande.

Ajoutez et mélangez ensuite la compote de pomme, le yaourt et l'huile d'olive.

Versez la préparation dans un moule qui va au four avec du papier sulfurisé (ou beurrer votre moule)

Gratin de pommes aux amandes



Gratin de pommes aux amandes

190 CALORIES 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes

30 g de poudre d'amande

30 g de sucre roux

1 œuf

100 ml de crème fraîche liquide

Préparation

Préchauffez votre four à 200°

Epluchez et coupez vos pommes en lamelles

Disposez les lamelles de pommes dans un plat qui va au four

Dans un saladier cassez et battez votre œuf.

Mélangez avec le sucre roux et la poudre d'amande.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Versez la préparation sur les lamelles de pommes.

Enfournez 20 mn à 200°

Servez tiède

Bouillon de légumes poulet recette cookeo



Bouillon de légumes poulet recette cookeo

160 CALORIES 3PP 2SP

Voici dans cet article une recette rapide à réaliser qui présente peu de calories . C'est un plat assez complet pour un soir par exemple

Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'escalopes de poulet

2 pommes de terre (100 g)

1 demi chou vert (500 g)

3 carottes (200g)

1 petite boite de champignons de Paris ou 200 g de champignons frais

1 oignon

3 cuillères à soupe de sauce soja

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile

1 l d'eau

1 cube de bœuf

Préparation

Coupez le poulet en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux/

Passez les feuilles de chou vert sous l'eau puis coupez le chou vert en lamelles.

Coupez les carottes en bâtonnets.

Emincez les champignons de Paris s'il sont frais sinon égouttez la boite de champignons de Paris.

Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau. Coupez-les en morceaux.

Préparez un bouillon avec 1 l d'eau, un cube de bouillon de bœuf émietté, 3 cuillères à soupe de sauce soja.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis les morceaux d'oignons.

Ajoutez ensuite les lamelles de chou, les bâtonnets de carottes ; les morceaux de pommes de terre, les champignons de Paris.

Versez le bouillon dans la cuve.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 12 mn

Servez chaud

Gratin courgettes parmesan

recette cookeo



Gratin courgettes parmesan recette cookeo

220 CALORIES 5 PP 5 SP

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j'aime dans les gratins c'est le fait que l'on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu'en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

Ingédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d'allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d'eau

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Dégermez la gousse d'ail et râpez la.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve l'ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

Asperges crème fraîche recette cookeo



Asperges crème fraîche recette cookeo

135 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingédients pour 4 personnes

1 kg d'asperges

200 g de crème fraîche

Quelques tiges de ciboulette

De l'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de vinaigre

Le jus d'un citron pressé

Préparation

Epluchez les asperges avec un économiseur en partant de la pointe pour aller vers le talon.

Coupez la partie dure du talon.

Passez les asperges sous l'eau.

Déposez les asperges dans la cuve. Recouvrez d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Pendant la cuisson des asperges préparez la sauce crème fraîche en mélangeant :

- 200 g de crème fraîche
- Une cuillère à soupe de vinaigre
- Le jus d'un citron pressé
- Du sel
- Du poivre
- De la ciboulette ciselée
- Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Placez également la sauce au frigo

Sortez les asperges du frigo et servez avec la sauce.

Salade haricots verts saumon cookeo



Salade haricots verts saumon cookeo

215 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots verts extra-fins surgelés

100 g de filets de saumon frais

1 Oignon rouge

2 cuillères à soupe de jus de citron ou le jus d'un citron pressé

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de persil

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon rouge en morceaux puis hachez le avec les feuilles de persil lavées.

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin et du jus de citron.

Ajoutez l'oignon et le persil haché et mélangez.

Déposez les haricots verts dans la cuve ainsi que le saumon coupé en morceaux.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots verts et le saumon dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante puis au frigo.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir

Poulet pommes de terre petits pois cookeo



Poulet pommes de terre petits pois cookeo

200 CALORIES 4 PP 1 SP

Ingédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

400 g de petits pois

400 g de pommes de terre

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Epluchez ,lavez et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez les morceaux de poulet dans la cuve .

Ajoutez les petits pois et les morceaux de pommes de terre

Versez les 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émiété.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Astuce

Vous pouvez ajoutez à cette recette des oignons par exemple . Alors il faudra avant la cuisson rapide ou sous pression utilisez le mode dorer avec de l'huile par exemple , du beurre ou de la margarine . Vous pourrez ainsi en profiter pour faire revenir les morceaux de poulet et d'oignons.