

20 recettes minceur cookeo vol7



Voici le 7è volume , de recettes cookeo minceur .Je pense que la série va continuer .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE

Boulettes légumes 290 CALORIES 7 PP 6 SP.. 4

Compote pommes fraises 120 CALORIES 2 PP 2 SP.. 6

Côtes de porc haricots verts 235 CALORIES 5 PP 5 SP.. 7

Courgettes chorizo 175 CALORIES 4 PP 3 SP.. 8

Couscous légumes weight watchers 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 8

Crème dessert minute 201 CALORIES 7 SP 4 PP.. 10

Escalope de poulet basquaise 245 CALORIES 5 PP 5 SP.. 12

Fausse marmite espagnole ww 9 PP 4 SP.. 13
Gâteau pâtes 323 CALORIES 8 PP 10 SP.. 15
Gnocchis tomate 290 6 PP 8 SP.. 16
Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP.. 17
Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP.. 18
Poulet au yaourt 290 CALORIES 6 PP 7 SP.. 19
Ratatouille piment Espelette 215 CAL 5 PP 3 SP.. 20
Sauce tomate express 50 calories 1 PP 0 SP.. 21
Risotto crevettes curry tomates 190 CALORIES 3 PP 4 SP.. 22
Salade lentilles tomates 265 CALORIES 6 PP 5 SP.. 23
Salade poireaux Crème fraîche 175 CALORIES 4 PP 2 SP.. 24
Spaghettis forestiers 220 CALORIES 5 PP 9 SP.. 25
Soupe de poires au sirop d'agave 200 CALORIES 3 PP 3 SP.. 26



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 recettes cookeo minceur



VOL 5

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 recettes cookeo minceur



VOL 4

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes minceur cookeo



vol 3

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes minceur cookeo



VOL 2

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes cookeo minceur



VOL 1

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



Recettes minceur cookeo vol 6



Voici le 6 è volume d'une série de 7 (peut être plus) de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour téléchargez le fichier PDF gratuitement cliquez SUR

L'IMAGE

Boulettes bœuf Bourguignonnes 285 CALORIES 7 PP 8 SP.. 3

Courgettes farcies 155 CALORIES 3 PP 3 SP.. 5

Compote pommes orange 165 CALORIES 3 PP 2 SP.. 7

Compote pommes poires 170 CALORIES 3 PP 2 SP.. 8

Coulis aux fruits rouges 110 CALORIES 2 PP 3 SP.. 9

Crème dessert légère à la vanille 232 Calories 5 PP 10 SP.. 9

Emincés de poulet à la tomate ww 250 5 PP 3 SP.. 10

Endives jambon bière 270 CALORIES 5 PP 4 SP.. 12

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP.. 13

Fondue de poireaux au piment d'Espelette 130 CALORIES 3 PP 2 SP.. 14

Lentilles chorizo 415 CALORIES 9 PP 9 SP.. 15

Pilons de poulet au riz 267 6 PP 5 SP.. 16

Porc moutarde 200 CALORIES 6 PP 8 SP.. 17

Poulet au citron 265 CALORIES 5 PP 5 SP.. 18

Poulet au soja 242 CALORIES 5 PP 4 SP.. 20

Riz poulet champignons 252 CALORIES 6 PP 6 SP.. 21

Salade moules betteraves 230 CALORIES 6 PP 5 SP. 22

Sauce barbecue 75 CALORIES 2PP 2 SP.. 23

Spaghettis Poulet citron 260 CALORIES 5 PP 9 SP.. 24

Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 PP 5 SP.. 27

Soupe carottes pommes de terre poireaux 135 CALORIES 3 PP 2 SP.. 28

20 recettes cookeo minceur



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 recettes cookeo minceur



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?

20 Recettes minceur cookeo



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?

20 Recettes minceur cookeo



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER?

20 Recettes cookeo minceur



20 recettes minceur cookeo vol 5



Voici le 5^e volume d'une série de 7 (peut être plus) de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE

Bœuf sauté aux oignons 282 CALORIES 8 PP 9 SP..

Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP..

Compote pommes pêches 185 CALORIES 4 PP 4 SP..

Côtes de porc tomates 267 calories 6 PP 10 SP.. 8

Couscous épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP..

Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP..

Curry de légumes 250 CALORIES 5 PP 4 SP..

Escalope de dinde brocolis 200 CALORIES 4 PP3 SP..

Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP..

Flan thon tomates 150 CALORIES 3 PP 6 SP.

Goulash 8 PP 11 SP..

Poireaux moutarde aux Fruits de mer 275 CALORIES 6 PP 5 SP..

Pommes de terre tomates 215 calories 4 PP 5 SP..

Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP..

Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP.. 1

Riz carotte 200 CALORIES 5 PP 9 SP..

Saint Jacques aux poireaux 165 CALORIES 4 PP 4 SP..

Spaghettis asperges 170 CALORIES 3 PP 8 SP..

Spaghettis poulet tomate paprika 298 CALORIES 6 PP 10 SP.

Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP..



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes cookeo minceur



VOL 1

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com

**20 recettes minceur cookeo
vol 3**



Voici le 3^e volume d'une série de 7 de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE

Blé légumes express 370 CALORIES 7 PP 6 SP.. 4

Compote aux 3 fruits 180 CALORIES 3 PP 3 SP.. 5

Compote pommes ananas 135 CALORIES 3 PP 2 SP.. 6

Curry poulet 225 CALORIES 5 PP 6 SP.. 8

Dinde à la crème fraîche 265 CALORIES 6 PP 6 SP.. 9

Escalopes porc brocolis 220 CALORIES 5 PP 7 SP.. 10

Filet mignon au Boursin Calories : 180 4 PP 5 SP.. 11

Œuf cocotte Jambon Boursin 205 CALORIES 5 PP 5 SP.. 12

Gâteau ananas 210 calories 5 PP 7 SP.. 14

Gratin chou-fleur 250 CAL 6 PP 5 SP.. 15

Œufs brouillés tomate piment d'Espelette 175 CALORIES 5 PP 5 SP.. 16

One pot pasta bolognaise 280 CALORIES 6 PP 5 SP.. 17

Poireaux sauce curry 150 CALORIES 4 PP 2 SP.. 18

Ragoût crevettes 130 CALORIES 3 PP 3 SP.. 21

Risotto jambon 225 CALORIES 5 PP 7SP.. 22

Salade courgettes feta 210 CALORIES 6 PP 7 SP.. 23

Salade haricots verts champignons 185 CALORIES 5 PP 4 SPX.. 25

Spaghettis moules marinières 235 CALORIES 5 PP 10 SP.. 26

Spaghettis lardons crème fraîche 250 CALORIES 6 PP 12 SP.. 27

Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP.. 28

Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP.. 29



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

20 Recettes cookeo minceur



*CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER
poulet.
par exemple.*

20 recettes cookeo minceur

VOL 1



Voici le premier volume d'une série de 7 de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'image

Vous trouverez ci dessous le sommaire de ce PDF .

Aubergines courgettes Boursin 168 CALORIES 4 PP 4 SP4

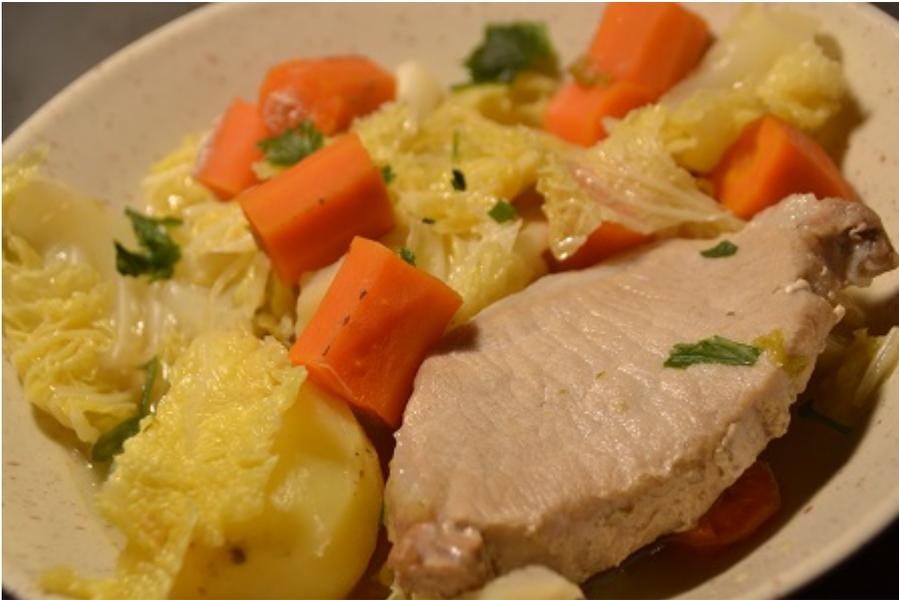
Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP.. 5

Blanquette de dinde 240 CALORIES 6 PP 5 SP.. 6

Carottes bolognaises 240 CALORIES 5 PP 6 SP.. 7

Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP.. 8
Dinde 3 légumes 300 CALORIES 6 PP 3 SP.. 9
Encornets tomates poivrons 230 CALORIES 5 PP 5 SP.. 11
Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP.. 12
Filet mignon tomates 195 CALORIES 4 PP 4 SP.. 13
Gâteau ananas 210 calories 5 PP 7 SP.. 14
Haricots verts forestiers 155 CALORIES 4 PP 3 SP.. 15
Lentilles tomates curry 180 CALORIES 4 PP 2 SP.. 16
Œufs brouillés oignons 190 CALORIES 5 PP 6 SP.. 17
Moules au safran 430 CALORIES 9 PP 11 SP.. 18
Poireaux pommes de terre chorizo CALORIES 290 7 PP 7 SP.. 19
Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP.. 21
Saumon champignons de Paris 190 CALORIES 5 PP 5 SP.. 22
Spaghettis Bolognaise allégée 235 CALORIES 5 PP 9 SP.. 23
Velouté poireaux champignons 100 CALORIES 2 PP 2 SP.. 24

Potée chou côtes de porc cookeo



260 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc ou escalopes de porc

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

400 g de carottes

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en morceaux.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

Epluchez coupez, lavez les pommes de terre.

Effeuillez et lavez le chou.

Préparation

Déposez dans la cuve les carottes, les feuilles de choux ,les pommes de terre et les côtes de porc.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Servez chaud

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



**Pâtes sauce tomate et thon
weight watchers adaptée
cookeo**



Pâtes sauce tomate et thon weight watchers adaptée cookeo

Voici une recette de Pâtes sauce tomate et thon weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360.

120 CALORIES 3 PP 2 SP

Cette recette est réalisée dans une marmite. Je vous propose une adaptation au cookeo théorique ou comment je ferai si je devais la faire . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas.

Ingrédients pour 4 personnes suivez le site partenaire <https://www.recette360.com/recette-pates-avec-sauce-tomate-et-thon-ww/>

A rajouter en plus une cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les tomates en morceaux

Egouttez le thon .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les tomates et le thon .

Déposez les pâtes dans la cuve .

Versez de l'eau au ras des pâtes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2 ;

Quand la cuisson est terminée servez chaud .

Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo



Pâtes au basilic weight watchers adaptée au cookeo

Voici une recette Weight Watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360. Cette recette proposée est réalisée de façon

traditionnelle ; Je vais tenter de l'adapter théoriquement au cookeo .
Si vous la réalisez dites moi ce que vous en avez pensé.

200 CALORIES 4 PP 5 SP

**Ingrédients pour 4 personnes suivez le lien de notre partenaire
RECETTE**

360 <https://www.recette360.com/recette-pates-au-basilic-weight-watchers/>

Préparation

Lavez les tomates .

Epluchez l'ail et dégermez .

Rincez le basilic.

Dans un mixeur déposez les tomates, les gousses d'ail dégermées.

Ajoutez ensuite dans le mixeur le basilic et le gruyère râpé. Mixez les ingrédients .Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée égouttez vos pâtes .

Redéposez les pâtes dans la cuve et versez la sauce préparée .
Mélangez .

Servez chaud .

Autre possibilité

On peut aussi éventuellement repassez en mode dorer .Versez la sauce dans la cuve et portez à ébullition . Arrêtez ensuite le mode dorer et

ajoutez les pâtes puis mélanger et servir chaud.

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com

Velouté poireaux champignons

recette cookeo



Velouté poireaux champignons recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de poireaux

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte d'assortiment de champignons

900 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux .

Egouttez ,rincez les champignons .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faire dorer les champignons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 3 mn .

Ajoutez les rondelles de poireaux

Salez et poivrez selon votre convenance .

Ajoutez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc,900 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation et servez chaud

Poulet pois chiches curry weight watchers adapté cookeo



Poulet pois chiches curry weight watchers

La recette weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360 s'effectue dans un faitout ou une cocotte. Tentons de l'adapter au cookeo. Elle est prévue pour 1 personne nous allons voir comment faire pour 4 personnes. Cette recette est chiffrée au départ à 3 SP .

317 CALORIES 6 PP 2 SP

Ingrédients pour 1 personne voir site partenaire sur ce lien

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

1 grosse boîte de pois chiche

1 oignon

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

100 ml de lait coco

Curry

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Egouttez les pois chiches et rincez les sous l'eau.

Coupez l'oignon en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'escalope de poulet.

Au bout de 2 mn ajoutez les morceaux d'oignon et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les pois chiches dans la cuve puis saupoudrez de paprika et de curry.

Versez 200 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Ajoutez le lait de coco.

Ajoutez une cuillère à soupe de maïzena et faites épaissir la sauce.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Quand la sauce a épaissi servez avec du riz par exemple.