

Dinde 3 légumes recette cookeo



Dinde 3 légumes recette cookeo

300 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de dinde

400 g de carottes congelées ou fraîches

4 pommes de terre

400 g de poireaux frais ou congelés

100 g d'oignons congelés ou frais

100 ml l de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez les carottes si elles sont fraîches

Epluchez et lavez les pommes de terre . Coupez les en gros morceaux

Lavez et coupez les poireaux en rondelles .

Coupez les escalopes de dinde en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux si frais

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde

Ajoutez ensuite les oignons .

Ajoutez les pommes de terre,les rondelles de poireaux

Versez un bouillon composé de 150 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

Pot au feu côtes de porc recette cookeo



Pot au feu côtes de porc recette cookeo

275 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

4 pommes de terre

400 g de carottes

200 g de poireaux

1 oignon

1 navet

100 ml de vin blanc

1 l d'eau

Thym déshydraté

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes, le navet en morceaux .

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux .

Epluchez ,coupez ,lavez les pommes de terre.

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faite dorer les morceaux d'oignons .

Ajoutez au bout de 2 mn les côtes de porc et faites les dorer .

Ajoutez les carottes, le navet, les pommes de terre et les poireaux .

Versez un bouillon composé de 1 l 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

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Filet mignon tomates moutarde recette cookeo



Filet mignon tomates moutarde recette cookeo

195 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (400 g)

4 tomates

1 petite boîte de champignons de Paris

50 ml de vin blanc

50 ml d'eau

2 oignons

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Coupez les oignons en morceaux

Egouttez les champignons de Paris et rincez les

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé pendant 1 mn. Puis ajoutez les oignons et faites dorer pendant 1 mn.

Déposez dans la cuve les tomates coupées en morceaux et laissez revenir pendant 3 à 4 mn.

Ajoutez les champignons de Paris.

.

Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc, 50 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches.

Puis ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde dans la cuve. Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve et mélangez

Servez chaud ensuite

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

**10 recettes minceur et
astuces diététiques PDF
GRATUIT**



10 recettes minceur et astuces diététiques ebook gratuit

Ce n'est pas encore Noël mais voilà je vous propose de télécharger gratuitement cet ebook de 10 recettes minceur et astuces diététiques. Ces recettes sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

**Escalopes porc carottes
express recette Cookeo**



Escalopes porc carottes express recette Cookeo

250 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

400 g de carottes

1 oignon

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les escalopes e porc en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de porc et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les carottes, le persil, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Pour une viande bien tendre 15 mn.

Servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Coulis abricots recette cookeo



Coulis abricots recette cookeo

150 CALORIES 3 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

20 oreillons d'abricots environ 600 g

2 cuillères à soupe d'arôme vanille

80 g de sucre

200 ml d'eau

Préparation

Déposez e sucre dans la cuve

Ajoutez les 200 ml d 'eau

Ajoutez les oreillons d'abricots

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Mixez le contenu de la cuve . Versez le coulis dans des pots .

Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

7 recettes cookeo minceur poulet



7 recettes cookeo minceur poulet

Des idées de recettes au cookeo pour se faire plaisir sans affoler la balance.

Poulet entier tomates champignons

Poulet canja

Poulet Basquaise

Poulet aux 3 légumes

Poulet au citron

Poulet façon libanaise

Poulet au cola

Poulet au soja

Poulet aux 3 légumes recette cookeo

<http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-poulet-au-citron-weight-watchers>

Poulet façon libanaise recette cookeo

Poulet cola cookeo weight watchers

Poulet soja au cookeo : une recette légère

Poulet entier tomates champignons cookeo

Poulet canja weight watchers au cookeo

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

3 recettes de flan cookeo minceur



3 recettes de flan cookeo minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints (programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers

Flan champignons carottes recette cookeo

Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo

Flan thon tomates Recette cookeo

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

**Salade poulet petit pois
radis au cookeo**



Salade poulet petit pois radis au cookeo

215 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de petits pois congelés

80 g de radis

300 g d'escalope de poulet

60 g d'asperges vertes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel et poivre

Préparation

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir le poulet coupé en morceaux

Ajoutez les petits pois .

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Pendant la cuisson préparez une sauce vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de vinaigre.

Lavez et coupez en rondelles les radis.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et faites refroidir à l'air libre.

Placez le poulet et les petits pois et les asperges dans un saladier. Ajoutez les radis coupés en morceaux Puis placez au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier versez la vinaigrette et servez.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

5 recettes cookeo poireaux minceur



5 recettes cookeo poireaux minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints (programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers

Poireaux moutarde cookeo express aux Fruits de mer

Poireaux pommes de terre chorizo cookeo

Recette cookeo : poireaux pommes de terre weight watchers à la crème

Poireaux sauce asiatique recette cookeo

Poireaux moutarde : une recette cookeo

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

3 recettes cookeo haricots minceur



3 recettes cookeo haricots minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints (programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers

Haricots beurre champignons persillade cookeo

Haricots verts chou fleur au cookeo

Haricots verts forestiers cookeo

Salsifis tomate recette cookeo



Salsifis tomate recette cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boite de salsifis

2 gousses d'ail

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de piment d'Espelette

1 petite boite de concentré de tomates

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir l'ail et les morceaux d'oignons

Ajoutez les tomates en morceaux .

Ajoutez les salsifis

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez et ajoutez le piment d'Espelette

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud

3 recettes moules cookeo minceur



3 recettes moules cookeo minceur

Voici 3 recettes moules cookeo minceur pour accéder à la recette il suffit de cliquez sur le lien en dessous de la photo.



430 CALORIES 9 PP 11 SP
<http://sport-et-regime.com/moules-safran-recette-cookeo>



245 CALORIES 5 PP 5 SP
<http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-moules-au-poireaux>



262

CALORIES

6

PP

8

SP

<http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-moules-a-la-tomate>

Poulet façon libanaise recette cookeo



Poulet façon libanaise recette cookeo

225 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux

1 yaourt nature

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

Persil quelques branches

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Pressez le jus d'un citron .

Ciselé du persil (quelques branches)

Coupez l'ail en morceaux .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer le poulet et ajoutez les morceaux de gousse d'ail et le persil ciselé.

Versez 200 ml d'eau et le jus du citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le yaourt nature ,mélangez et servez chaud .

