Cuisses poulet haricots verts recette cookeo

Ingrédients pour 2 personnes

2 cuisses de poulet

400 g de haricots verts

100 g d’oignons congelés

Herbe de Provence

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d’eau

Huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l’huile d’olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.

Ajoutez les haricots verts. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez 400 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn

Servez chaud

Courgettes farcies cookeo weight watchers

Courgettes farcies cookeo weight watchers

155 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes

200 g de bœuf haché

100 g d’oignons congelés

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de d’ail déshydraté

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux

Evidez les courgettes . Hachez les oignons .

Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l’ail .Salez et poivrez.

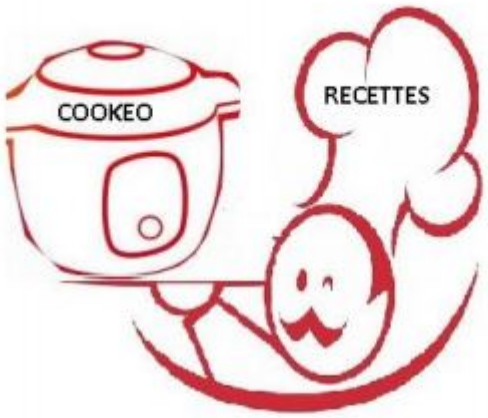
Farcissez les courgettes évidées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud

RecettesCookeo.net



1000 RECETTES COOKEO

Poulet basquaise weight watchers recette cookeo

Recette cookeo poulet basquaise weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet coupées en morceaux

200 g de lanières de poivrons congelés

100 g d’oignons congelés

1 cuillère à café d’ail déshydraté

1 cuillère à café d’huile d’olive

1 petite boite de tomates pelées

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

Concentré de tomates éventuelllement

Préparation

Faites revenir les morceaux de poulet et d’oignons avec l’huile d’olive dans la cuve .

Ajoutez ensuite les poivrons , la boite de tomates pelées, l’ail.

Versez le verre de vin blanc ,200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Ajoutez éventuellement 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée.

RecettesCookeo.net

Recette cookeo champignons à la grecque weight watchers

Champignons à la grecque wwatchers

Ingrédients pour 4 personnes:

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation
Mode dorer

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes
Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.Recouvrez d'eau
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 5 mn
Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez
Servir frais

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cooke

Recette cookeo champignons à la grecque weight watchers 120 calories pour 5 PP