

# Flan et poulet canja wwatchers au cookeo



## Flan weight watchers cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

### Ingrédients pour 8 parts

3 œufs

15 g d'édulcorant

90 g de maïzena

750 ml de lait

2 cuillères à soupe d'extrait de vanille

### Préparation

**Battez les œufs dans un saladier avec l'édulcorant, l'arôme vanille et la maïzena diluée dans de l'eau**

Faites préchauffer votre four à 180°.

### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Quand le lait commence à crépiter ajoutez le mélange œufs édulcorant maïzena, arôme vanille

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule sur du papier sulfurisé

Enfournez 35 à 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

## **Poulet canja weight watchers au cookeo**

**415 CALORIES 9 PP 8 SP**

Une recette weight watchers au cookeo de poulet canja . Une Recette quelque peu modifiée. Mais qui au final présente moins de calories de SP et de PP et qui préserve toute sa saveur.

La recette originale se fait avec 1,2 kg de poulet moi j'ai remplacé par 600 g d'escalope de poulet.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de carottes

100 g d'oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d'escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faite dorer les oignons et les escalopes de poulet coupées en morceaux. Puis ajoutez les morceaux de jambon cru.

Ajoutez les rondelles de carottes, les rondelles de poireaux, les tomates coupées en morceaux ainsi que le navet coupé en morceaux.

Versez le riz et l'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

#### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Servez chaud

---

# Poulet Basquaise style ww cookeo



## Poulet Basquaise style ww cookeo

220 CALORIES 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet

2 gousses d'ail

1 oignon

1 poivron rouge

1 poivron vert

800 g de tomates

100 ml de vin blanc

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet et les tomates en morceaux.

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux.

Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières.

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

Ajoutez les tomates et les lanières de poivron dans la cuve.

Versez le vin blanc.

Salez et poivrez.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Servez chaud avec du riz ou des pâtes

---

**130 Recettes cookeo weight  
watchers Nouveau**



# 130 RECETTES COOKEO

## WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

## 130 Recettes cookeo weight watchers

Pour cette rentrée voici un PDF gratuit de 130 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez télécharger le PDF en cliquant sur les images. Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.



# 130 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

---

## Le nouveau WW liberté



Un nouveau programme Weight Watchers voit le jour : « Nouveau WW liberté ». Ce programme est un programme minceur qui présente quelques nouveautés comme :

- Un nouveau coaching
- Une nouvelle application
- 200 aliments à 0 points
- Plus de 3000 recettes pour la famille ,mais aussi des recettes veggie,express ,solo,duo.

**Les 3 axes essentiels du programme WW liberté sont :**

- Vous mangez ce que vous aimez . Les aliments sont chiffrés en smartpoints (le principe c'est que les graisses et les sucres sont pénalisés). Un potentiel smartpoints vous est attribué .
- Vous bougez comme il vous plait . Votre activité



physique vous rapporte des fitpoints. De nombreuses activités vous sont proposées dans l'application.

- Voir les choses autrement . WW cherche à développer un état d'esprit positif pour vous aider à avancer.

Une promotion est en cours si vous souhaitez en SAVOIR PLUS CLIQUEZ ICI

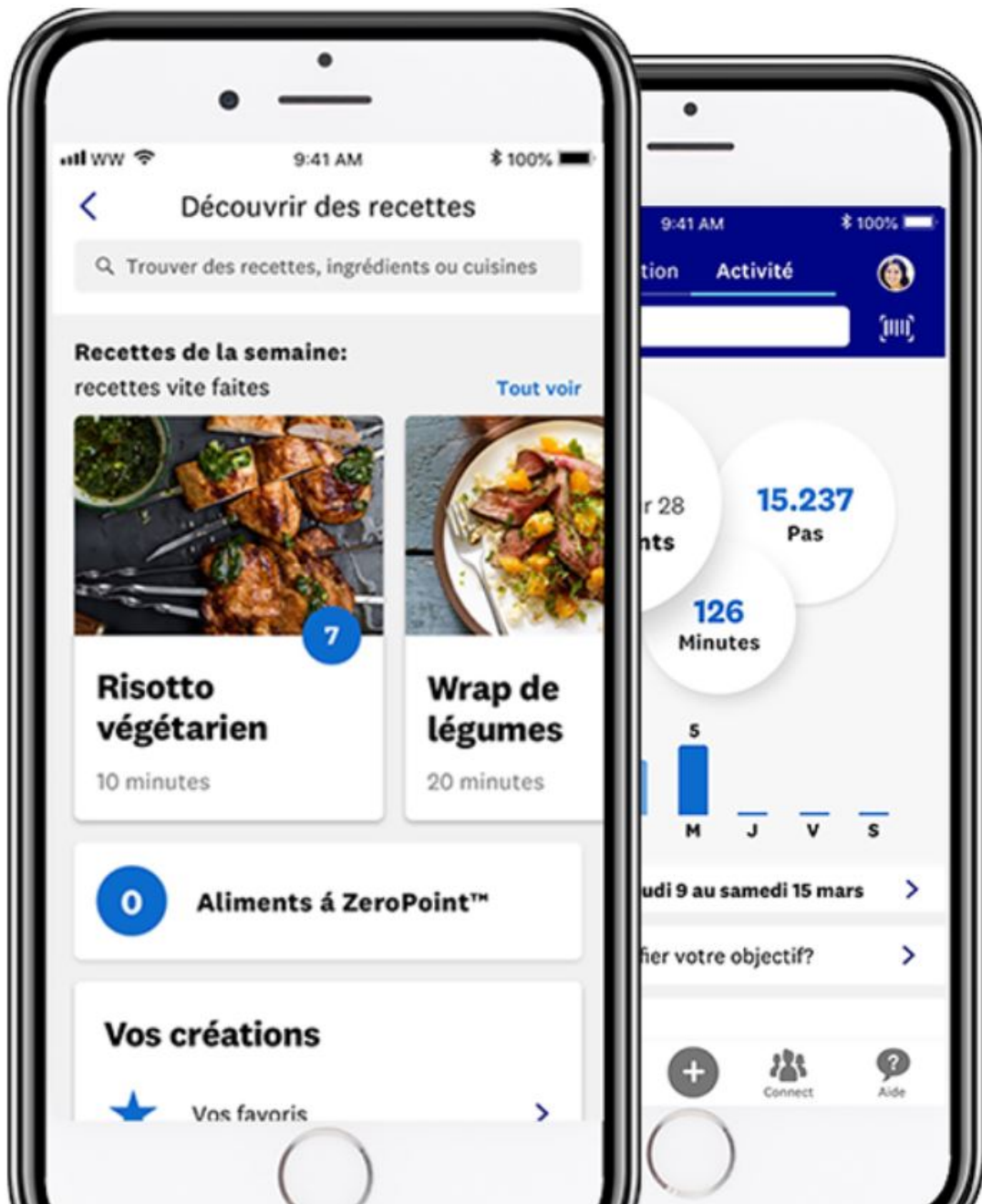


**+ de 200 aliments à ZeroPoint™**

Pour encore plus de liberté, + de 200 aliments délicieux et rassasiants à ne pas compter ni mesurer dont :

- Les légumineuses, comme les lentilles ou les pois chiches
- Les œufs
- Tous les poissons même le saumon
- Les escalopes de poulet et dinde
- Les yaourts nature à 0%
- Le tofu
- Tous les fruits, même la banane
- Tous les légumes...

Pour profiter de la liste complète, [Inscrivez-vous](#).



60 recettes cookéo weight  
watchers avec liens



## **60 recettes cookeo weight watchers avec liens**

Pour faciliter vos recherches de recettes cookeo weight watchers sur mes blogs voici 60 recettes . Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre la recette.

**Blanquette poireaux weight watchers cookeo**

**Blanquette de dinde**

**Bolognaise saumon weight watchers cookeo (ou sans )**

**Boeuf Bourguignon cookeo weight  
watchers**

**Boulgour viande hachée style weight  
watchers cookeo**

**Cluchili weight watchers cookeo**

**Civet lotte**

**Coquillettes sauce poireaux**

**Côtes de porc cidre**

**Courgettes farcies**

**Courgettes bolognaise**

**Couscous légumes weight watchers  
recette cookeo**

**Couscous épices douces weight  
watchers cookeo**

**Crevettes surimi**

**Endives jambon bière weight  
watchers cookeo**

**Emincés poulet**

**Escalopes poulet brocolis curry  
weight watchers adaptable cookeo**

**Filet mignon moutarde cookeo weight  
watchers**

**Filet mignon Boursin**

**Flan poireaux fromage weight  
watchers au cookeo**

**Fausse marmitte espagnole**

**Gâteau pâtes weight watchers cookeo**

**Gratin blé tomates weight watchers  
recette cookeo**

**Gratin fusillis poulet cookeo**

**weight watchers**

**Goulash**

**Hachis indien weight watchers  
recette cookeo**

**Haricots verts carbonara**

**Lentilles chorizo weight watchers  
cookeo**

**Liberté weight watchers le nouveau  
programme 2017**

**Liberté weight watchers PDF GRATUIT  
nouveau programme 2017**

**Noix Saint Jacques weight watchers  
express cookeo ou sans**

**Oeufs brouillés thon cookeo weight  
watchers**

**Paëlla**

**Pâtes au basilic weight watchers  
adaptée au cookeo**

**Pilons poulet**

**Pommes de terre tomates weight  
watchers cookeo**

**Porc moutarde**

**Poulet basquaise**

**Poulet cola**

**Poulet pois chiches curry weight  
watchers adapté cookeo**

**Poulet canja weight watchers au  
cookeo**

**Ragoût crevettes weight watchers  
cookeo**

**Ratatouille piment Espelette weight  
watchers au cookeo**

**Risotto jambon poireaux**

**Rôti pommes de terre cidre**

**Salade courgettes feta cookeo  
weight watchers**

**Salade 4 graines weight watchers  
cookeo**

**Salade moules betteraves cookeo  
weight watchers**

**Spaghettis asperges**

**Spaghettis carbonara weight  
watchers cookeo**

**Spaghettis thon**

**Sauce barbecue weight watchers**



**recette cookeo**

**Sauce béchamel weight watchers**

**Sauce blanche weight watchers  
cookeo**

**Sauce tomates express style weight  
watchers cookeo**

**Soupe de carottes au gingembre  
weight watchers adaptée cookeo**

**Steak porc vin blanc**

**Tartiflette weight watchers recette  
cookeo**

**Tomates farcies cookeo style weight  
watchers**

**Tomates farcies champignons**

**Tomates farcies**

**500 recettes weight watchers PDF**

# gratuit

```
<  
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({  
google_ad_client: « ca-pub-3311867126402452 »,  
enable_page_level_ads: true  
});
```

---

**Haricots verts carbonara**  
**weight watchers cookeo**



# Haricots verts carbonara weight watchers cookeo

285 CALORIES 7 PP 4 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

120 g de Jambon fumé

1 kg de haricots verts

2 cuillères à café de margarine végétale (10g)

4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% (120 g )

Sel

Poivre

Muscade

2 jaune d'oeuf

## Préparation

Découpez le jambon fumé en lanières ou en morceaux

Séparez les blancs des jaunes.

Mélangez les jaunes d'œufs avec la crème fraîche

Déposez les haricots verts dans la cuve du Cookeo .

Versez 200 ml d'eau .

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts .  
Réservez les dans un plat et couvrez les.

### **Mode dorer**

Déposez la margarine dans la cuve puis ajoutez le jambon fumé coupé en morceaux ou en lanières.

Ajoutez les haricots verts puis versez la préparation jaune d'œufs crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Saupoudrez avec la cuillère à café de muscade.

Servez chaud.

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



---

# **Oeufs brouillés thon cookéo weight watchers**



**185 CALORIES 4 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

**8 œufs**

400 g de thon au naturel

Persil

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (dans la recette originale c'est 2 cuillères à café de beurre)

### **Préparation**

Egouttez le thon.

Lavez et ciselez le persil.

Battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis faites revenir le thon 2 mn.

Versez les œufs battus. Mélangez jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

## **20 Recettes cookeo minceur**



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



**1TPE.com**

---

**Sauce blanche weight watchers  
cookeo**



Voici une adaptation d'une recette Weight Watchers de sauce blanche pour notre cookeo.

1 PP 1SP 21 CALORIES

### **Ingrédients pour 500 ml de sauce (2 personnes)**

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à café de muscade moulue

### **Préparation**

Délayez dans un bol la maïzena avec de l'eau.



## **Mode dorer**

Mélangez dans la cuve le lait en poudre avec les 500 ml d'eau.

Ajoutez la maïzena délayée.

Restez en mode dorer jusqu'à épaississement de la sauce.

Arrêtez le mode dorer puis salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez la muscade en poudre

Vous pouvez aussi ajoutez du curry

**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 .

---

# Escalopes poulet brocolis curry weight watchers adaptable cookeo



**Escalopes poulet brocolis curry weight watchers adaptable  
cookeo 2 SP**

Voici une recette de notre site partenaire RECETTE 360. Une recette réalisée de façon classique mais qui peut à mon avis s'adapter à notre cookeo.

Alors voilà comment je ferais

## **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

200 g de fleurette de brocolis

2 oignons

Curry

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15%

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Sel

Poivre

## **Préparation**

Emincez les oignons.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Lavez les fleurettes de brocolis.

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'escalopes de poulet pendant 2 mn.

Ajoutez les morceaux d'oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les fleurettes de brocolis.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et un cube de bouillon de volaille émietté.

Saupoudrez de curry

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud.

Vous pouvez égouttez le bouillon si vous souhaitez un plat moins liquide avant de mettre la crème fraîche.

Pour la recette originale de notre site partenaire c'est [ici](#)

---

# 500 recettes weight watchers PDF gratuit



**500 RECETTES  
WEIGHT WATCHERS**

**AVEC OU SANS COOKEO**

## 500 recettes weight watchers PDF gratuit

Voici dans cet article un PDF gratuit à télécharger . C'est 500 recettes weight watchers . Certaines peuvent être adaptées au cookeo.

Pour télécharger cliquez sur l'image ou [ICI](#)

---

# 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**



---

**Sauce barbecue weight  
watchers recette cookeo**



**Sauce barbecue weight watchers  
recette cookeo**

**75 CALORIES 2PP 2 SP**

Voilà de quoi se régaler sans affoler la balance . Pour ma part j'adore la sauce barbecue mais parfois je crains que sa composition en mode industrielle ne soit pas très bénéfique pour notre santé .

### **Ingrédients 4 personnes**

2 échalotes

1 cuillère à café d'huile

1 cuillère à café de whisky ou de cognac.

1 cuillère à café de curry

200 g de purée de tomates (1 brique)

1 cuillère à café d'édulcorant liquide ou de sucre en poudre .

Poivre

### **Préparation**

Coupez et hachez les échalotes

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les échalotes hachées. Déglacez avec le whisky ou le cognac.

Ajoutez le curry et la purée de tomates et l'édulcorant (vous pouvez prendre du sucre en poudre à la place de l'édulcorant).

Mélangez et laissez cuire 5 mn .Poivrez selon votre convenance.

---

# **Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo**



**Soupe de carottes au gingembre weight watchers adaptée cookeo**

Voici une recette de soupe de carottes au gingembre weight watchers

proposée par notre site partenaire RECETTE360.

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.

### **120 CALORIES 3 PP 3 SP**

Pour les ingrédients et la préparation d'origine suivez ce lien

Adaptation au cookeo

Coupez les carottes en dés ou en rondelles.

Epluchez l'oignon et coupez le en morceaux.

#### **Mode dorer**

Faites fondre le beurre, quand le beurre est fondu faites revenir les morceaux d'oignons.

Ajoutez le gingembre et les carottes.

Versez le bouillon dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

#### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixer l'ensemble de la préparation.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Servez chaud

