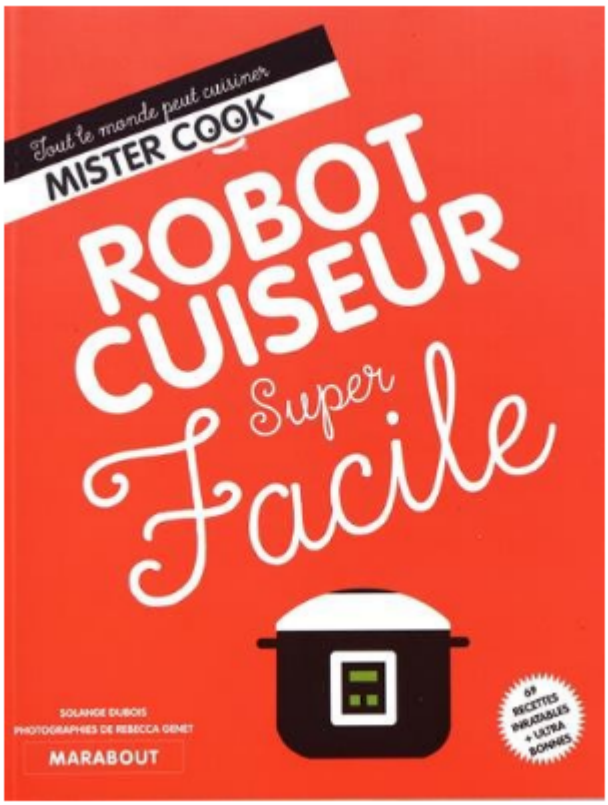
Salade courgettes feta cookeo weight watchers



Salade courgettes feta cookeo weight watchers

Voici une recette cookeo inspirée du livre « Robot cuiseur super facile weight watchers »



210 CALORIES 6 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 citron

120 g de feta

Menthe

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux

Pressez le citron ,placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Coupez la feta en morceaux

Lavez la menthe et ciselez la menthe

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes

Rincez et essuyez la cuve

Passez en mode dorer

Versez une cuillère à soupe l’huile d’olive dans la cuve ,quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les courgettes et faites revenir 5 mn .

Arrêtez votre cookeo .

Déposez les oignons et les courgettes dans un saladier .

Versez le jus de citron et l’huile d’olive dans le saladier .

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo ajoutez la feta coupez en cube. Parsemez de menthe ciselée

Saveurs et équilibre weight watchers des idées pour votre cookeo



Saveurs et équilibre weight watchers

Voici un livre dont je m’inspire pour réaliser des recettes au cookeo. Dans ce livre sont inclues 150 recettes et des menus. Toutes ne sont pas adaptables au cookeo mais quelques unes tout de même. Vous pouvez vous en rendre compte en lisant l’index des recettes dans cet article .

Pour plus d’informations ou commander cliquez sur l’image ou ICI

Index par unités *POINTS*

	POINTS	
Granité de café à la menthe	0	235
Carottes aux agrumes	0,5	40
Cocktail vitaminé	0,5	42
Julienne de légumes en potage	0,5	55
Feuilletés au fromage	0,5	60
Étuvée de carottes safranées aux épinards	0,5	88
Fraises au coulis de groseilles	0,5	248
Minibrochettes de la mer	1	43
Concombre à la menthe	1	43
Velouté aux échalotes	1	50
Fondue d'endives	1	98
Fèves mijotées	1	134
Tartare de légumes	1	186
Rémoulade de céleri, châtaignes et pommes	1	202
Crème d'endives au bacon	1,5	34
Flan de chou-fleur au coulis de potimarron	1,5	42
Flan aux épinards	1,5	48
Soupe au concombre	1,5	54
Tomates farcies	1,5	60
Petits gratins de feuilles	1,5	116
Velouté de mangue	1,5	240
Mousse de mûres	1,5	256
Palets au chocolat	1,5	258
Brochettes de Saint-Jacques au jambon	2	32
Samosas de dinde à la coriandre	2	38
Soupe blanche	2	48
Gaspacho	2	61
Mousse de courgettes aux pignons	2	76
Blanquette de Saint-Jacques	2	108
Brochettes de printemps	2	130
Légumes façon mille-feuille	2	158
Salade du Sud	2	168
Betteraves au surimi	2	174
Salade périgourdine	2	180
Effeuillée de cabillaud aux herbes	2	182
Salade de betteraves aux noix	2	184
Émincé de chou	2	196
Un gâteau tout simple	2	228
Niflettes	2	242

	POINTS	
Potage cévenol	2,5	37
Terrine de l'océan	2,5	54
Gigolettes de lapin aux 4 épices	2,5	96
Tournedos aux p'tits oignons	2,5	106
Papillotes de poisson au gingembre	2,5	140
Pavés d'autruche aux herbes	2,5	142
Flan de chou-fleur	2,5	155
Tartine au chèvre frais	2,5	168
Cake au poulet et à l'estragon	2,5	176
Muffins au blé complet	2,5	177
Barquettes d'endives	2,5	178
Tomates croustillantes	2,5	198
Charlotte aux myrtilles	2,5	208
Petites tatin de poires	2,5	212
Tuiles au café	2,5	214
Muffins aux baies	2,5	244
Flans aux abricots	2,5	248
Cake au crabe	3	62
Soupe fraîcheur	3	66
Papillotes de cabillaud	3	102
Concombre sauce rose	3	164
Minicakes aux tomates séchées	3	192
Coupes acidulées au crabe	3	194
Cake aux légumes	3	200
Manqué du verger	3	210
Croquant de framboises à la rose	3	221
Minicakes	3	232
Tarte fine aux pommes	3	238
Crème à la banane	3	252
Tartelettes aux pommes et au camembert	3,5	44
Tartelettes aux noix de Saint-Jacques, sauce aû whisky	3,5	73
Mille-feuille de chou au poisson	3,5	100
Ris de veau aux morilles	3,5	103
Rôti de dinde, poires pochées au vin rouge	3,5	112
Rôti à la moutarde d'herbes	3,5	122
Effiloché de raie au fenouil et poivron	3,5	124
Pommes de terre en éventail	3,5	125
Quinoa d'automne	3,5	136
Filet mignon à la canadienne	3,5	138
Flétan à la crème d'oseille	3,5	149
Morue aux deux poivrons	3,5	150

	POINTS	
Paillasson aux deux légumes	3,5	152
Salade folle	3,5	162
Salade de pommes de terre aux fruits de mer	3,5	185
Tartelettes aux griottes	3,5	216
Clafoutis au duo de fruits	3,5	220
Millas	3,5	234
Gâteau et sa compotée citronnée	3,5	254
Gratin de quenelles aux champignons	4	36
Verrines de saumon	4	56
Carpaccio de poire et d'avocat	4	68
Blanquette de la mer	4	80
Couscous de légumes aux épices douces	4	86
Dorade au citron	4	91
Crumble de courgettes	4	110
Filet mignon au chou romanesco	4	113
Truite au confit d'artichaut	4	120
Agneau au thym et petits légumes	4	128
Grenadins de veau à l'indienne	4	144
Paupiettes de veau	4	148
Laitue surprise	4	169
Salade d'avocat	4	192
Cake de courgette et chèvre	4	193
Cake à la farine de châtaignes	4	218
Couronne de jambon	4,5	36
Flans d'asperges au beurre blanc de tomates	4,5	46
Feuilletés à la grecque	4,5	49
Ktipiti	4,5	52
Tarte forestière	4,5	67
Œufs cocotte au tarama	4,5	74
Salade de poulet mariné à l'italienne	4,5	170
Salade de quatre graines aux crevettes	4,5	188
Salade Brazil	4,5	201
Salade tiède de gambas aux fèves	4,5	204
Flamusse aux pommes et raisins blonds	4,5	226
Un délice de chocolat	4,5	230
Tomates sur toasts	5	58
Saumonette à la choucroute	5	84
Salade César	5	166
Salade de la mer	5	176
Tatin de potiron	5,5	64
Sardines en escabèche	5,5	70

index par unités POINTS

Terrine de poivron au chèvre	5,5	72
Brochettes tikka	5,5	82
Lapin à la flamande, pommes vapeur	5,5	94
Papillotes de saumon aux herbes	5,5	102
Colombo de dinde	5,5	124
Rôti de magrets aux champignons	5,5	126
Poulet au sésame	5,5	146
Poulet canja	5,5	154
Sandwich chaud	5,5	172
Salade de thon mi-cuit et légumes du jardin	5,5	190
Risotto au lait de coco	5,5	224
Trifle à l'orange	5,5	246
Soufflé plume à l'écorce d'orange confite	5,5	249
Saumon en paillettes	6	66
Poulet au gingembre	6	90
Farfalles printanières	6	92
Linguinis aux moules	6	137
Tarte aux pommes de terre et à la feta	6	156
Salade de couscous au surimi	6	184
Mousse au chocolat	6	236
Tartelettes amandine	6	260
Croustillant de saumon aux épinards	6,5	114
Civet de lotte et polenta	6,5	132
Poires épicées en verrines	6,5	222
Chaussons d'ananas à la cardamome	6,5	250
Pintade aux lentilles	7	118
Fettucines au roquefort	7,5	90
Tagliatelles aux rougets	7,5	104
Crumble de tomates aux saucisses	8	136

Cuisiner au quotidien avec weight watchers le livre



Cuisiner au quotidien avec weight watchers le livre

Voici un livre dont je m’inspire pour réalisez des recettes au Cookeo.Vous pouvez consulter la table des matières

Notes de l’auteur

« Le livre de base pour mettre en pratique le programme alimentaire de WW sans frustration ! 130 recettes, illustrées en photo, classées par types de plats : entrées, potages, plats, accompagnements, sandwichs,

salades , desserts, collations, boissons, amuse-bouches.. »

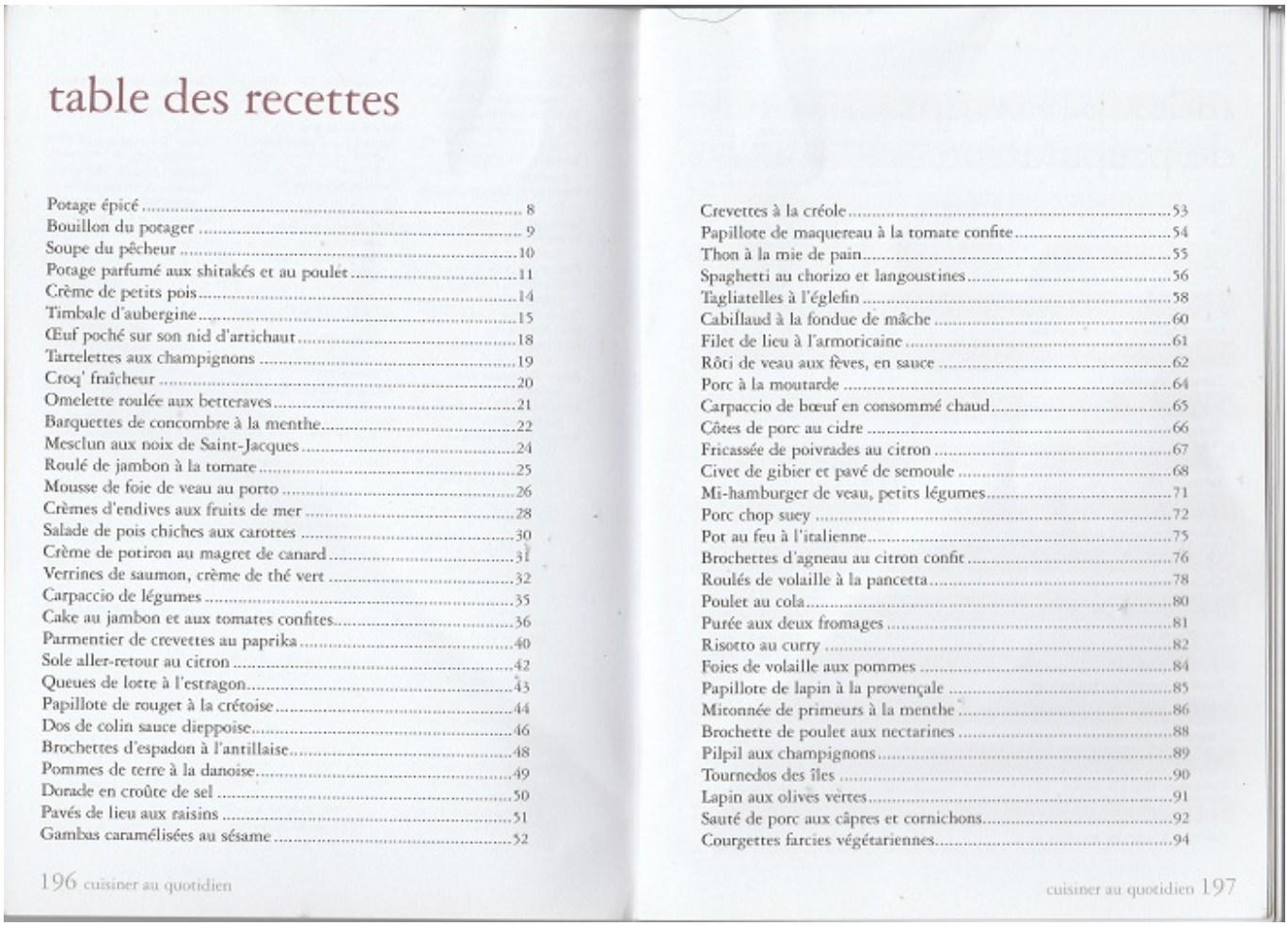


table des recettes

Potage épicé 8
Bouillon du potager 9
Soupe du pêcheur 10
Potage parfumé aux shitakés et au poulet 11
Crème de petits pois 14
Timbale d'aubergine 15
Œuf poché sur son nid d'artichaut 18
Tartelettes aux champignons 19
Croq' fraîcheur 20
Omelette roulée aux betteraves 21
Barquettes de concombre à la menthe 22
Mesclun aux noix de Saint-Jacques 24
Roulé de jambon à la tomate 25
Mousse de foie de veau au porto 26
Crèmes d'endives aux fruits de mer 28
Salade de pois chiches aux carottes 30
Crème de potiron au magret de canard 31
Verrines de saumon, crème de thé vert 32
Carpaccio de légumes 35
Cake au jambon et aux tomates confites 36
Parmentier de crevettes au paprika 40
Sole aller-retour au citron 42
Queues de lotte à l'estragon 43
Papillote de rouget à la crétoise 44
Dos de colin sauce dieppoise 46
Brochettes d'espadon à l'antillaise 48
Pommes de terre à la danoise 49
Dorade en croûte de sel 50
Pavés de lieu aux raisins 51
Gambas caramélisées au sésame 52
Crevettes à la créole 53
Papillote de maquereau à la tomate confite 54
Thon à la mie de pain 55
Spaghetti au chorizo et langoustines 56
Tagliatelles à l'églefin 58
Cabillaud à la fondue de mâche 60
Filet de lieu à l'armoricaine 61
Rôti de veau aux fèves, en sauce 62
Porc à la moutarde 64
Carpaccio de bœuf en consommé chaud 65
Côtes de porc au cidre 66
Fricassée de poivrades au citron 67
Civet de gibier et pavé de semoule 68
Mi-hamburger de veau, petits légumes 71
Porc chop suey 72
Pot au feu à l'italienne 75
Brochettes d'agneau au citron confit 76
Roulés de volaille à la pancetta 78
Poulet au cola 80
Purée aux deux fromages 81
Risotto au curry 82
Foies de volaille aux pommes 84
Papillote de lapin à la provençale 85
Mitonnée de primeurs à la menthe 86
Brochette de poulet aux nectarines 88
Pilpil aux champignons 89
Tournedos des îles 90
Lapin aux olives vertes 91
Sauté de porc aux câpres et cornichons 92
Courgettes farcies végétariennes 94

POUR PLUS D’INFORMATIONS CLIQUEZ ICI OU SUR L’IMAGE

Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou sans



Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou sans

185 CALORIES 5 PP 3 SP

La version originale weight watchers propose de flamber les Noix de Saint Jacques au cognac avant de mettre la crème fraîche pour ma part j’ai laissé tomber cette idée pour la version cookeo .

Ingrédients pour 4 personnes pour cookeo

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d’ail

Persil

Sel

Poivre

Préparation au cookeo

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez les dans le sens de l’épaisseur .

Hachez l’ail et le persil.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve . Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face .

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en fonction dorer 3 mn . Salez ,poivrez .

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

Ingrédients préparation sans cookeo

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d’ail

Persil

Sel

Poivre

6 cuillères à café de cognac

Préparation sans cookeo

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez les dans le sens de l’épaisseur .

Hachez l’ail et le persil.

Versez l’huile d’olive dans une pôele . Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face à feu vif

Versez le cognac dans la pôele et faites flamber puis baissez le feu.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 5 mn . Salez ,poivrez .

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

Tomates farcies cookeo style weight watchers



Tomates farcies cookeo style weight watchers

315 CALORIES 8 PP 5 SP NEW LIBERTE

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir

300 gr de viande hachée

150 gr de jambon blanc.

Sel, poivre,

Persil

Curry

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d’eau

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée et le jambon blanc que vous avez haché.

Ajoutez l’œuf et la crème fraîche .Mélangez

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.

Faites des chapeaux avec les tomates et evidez -les .

Garnissez les tomates de farce .

Déposez les tomates garnies dans la cuve puis versez 200 ml d’eau .

Si vous le souhaitez vous pouvez faire cuire du riz en même temps en déposant le riz dans la cuve avant de déposer les tomates. Il faudra alors mettre 400 ml d’eau au lieu de 200 ml

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn et servez chaud

Recette originale weight watchers Pour 4

Préparer la farce en mélangeant 300 gr de viande hachée et 150 gr de jambon blanc. Ajouter sel, poivre, épices, beaucoup de persil et de ciboulette, 1 gousse d’ail haché, 1 blanc d’œuf et 1 cuillerée à soupe de fromage blanc à 0%. Faire revenir légèrement la farce à la poêle. Evidez les tomates et les remplir de farce.

Tartiflette weight watchers recette cookeo



Voici une recette de tartiflette un peu plus allégée en version weight watchers.Attention les points sont calculés pour 6 personnes .

Tartiflette weight watchers recette cookeo

370 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 6 personnes

1.2 kg de pommes de terre à chair ferme / 240 g de lait ½ écrémé concentré non sucré/ ½ reblochon 250 gr, sel /poivre /600 ml d’eau.

Préparation

Préchauffer le four th 8 (240 C).

Epluchez lavez et coupez les pommes de terre en rondelles.

Déposez les rondelles de pommes de terre dans la cuve et versez l’eau .

Coupez le fromage en morceaux

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de pommes de terre égouttées dans un plat qui va au four .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le lait concentré demi écrémé non sucré sur les pommes de terre.

Déposez les tranches de fromage sur les pommes de terre

Enfournez pour 10 mn à 240°.

Puis passez en mode grill entre 5 et 10 mn selon la puissance de votre four et de l’aspect grillé souhaité.

Servez chaud

Gratin blé tomates weight watchers recette cookeo



Gratin blé tomates weight watchers recette cookeo 370 CALORIES 8 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de blé

1 pot de 400 g de Sauce tomate

400 ml d’eau

200 g de brocolis

100 g de gruyère râpé allégé

Sel Poivre

Préparation

Préchauffez votre four Th 7 (220° C).

Lavez et coupez les brocolis en tous petits bouquets si le brocolis est frais

Rincez le blé

Dans la cuve déposez le blé et les brocolis.

Versez de l’eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet e blé divisé par 2

Pendant la cuisson dans un bol ,Versez la sauce tomate et 20 g de gruyère râpé.

Quand la cuisson est terminée égouttez le blé et les brocolis si nécessaire puis déposez les dans un plat qui va au four .

Versez la sauce tomate et le gruyère râpé mélangés.

Saupoudrez avec le reste du gruyère râpé

Enfournez 20 mn

Servez chaud

Ingrédients de la recette originale pour 4 personnes

240 g de blé

1 pot de 400 g de Sauce tomate bolognaise

400 ml d’eau

150 g de brocolis

100 g de gruyère râpé allégé

Sel Poivre

Gratin fusillis poulet cookeo weight watchers



Gratin fusillis poulet cookeo weight watchers

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de fusillis ou tortis

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraiche

Sel et poivre

250 g d’escalope de poulet ou d’aiguillettes

50 g de chapelure

50 g de gruyère râpé

400 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Préparation

Versez les fusillis dans la cuve

Ajoutez les morceaux de poulet

Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Faites préchauffer votre four à 180° pendant la cuisson des pâtes .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez les ingrédients dans un plat qui va au four .

Saupoudrez de chapelure et de gruyère râpé

Enfourné 20 mn à 180°

Version originale weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de fusillis

60 cl lait écrémé

40 g farine

Sel et poivre

250 g blanc de poulet sans peau

50 g miettes de pain complet

150 recettes minceur régime cookeo



150 recettes minceur régime cookeo

Voici un PDF gratuit de 150 recettes minceur régime cookeo régime destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .

Ce PDF est constitué de :

– recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et SP;

– recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L’IMAGE ou ici

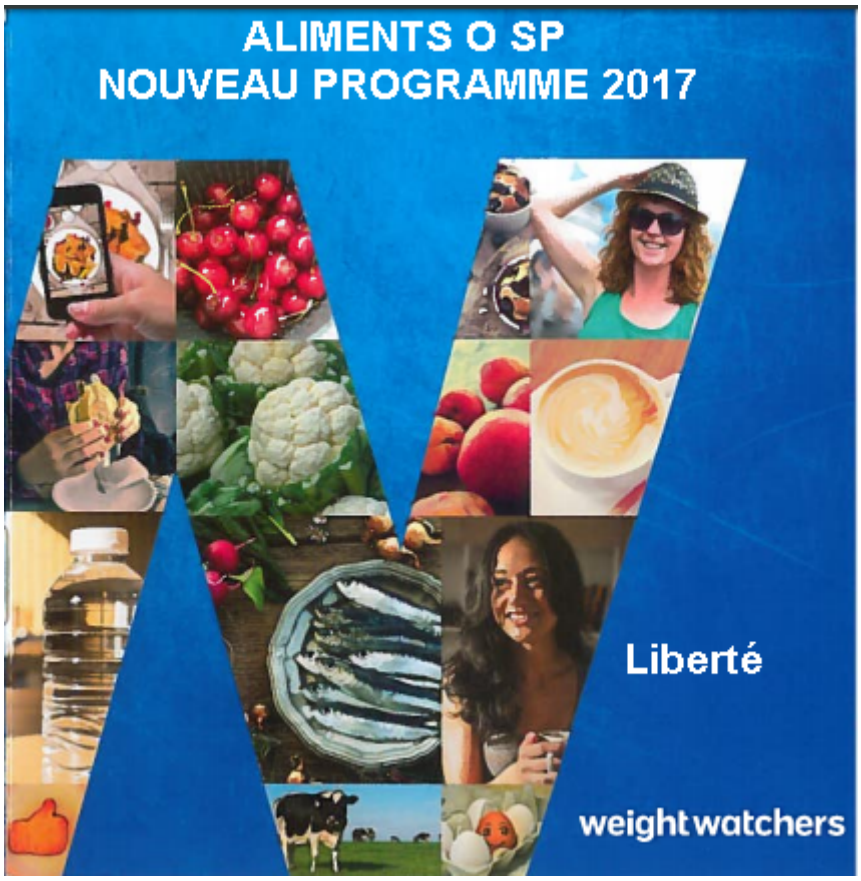


100 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté



100 recettes cookeo weight watchers SP nouveau programme liberté



100 recettes cookeo weight watchers SP nouveau programme liberté

Pour débuter cette année voici un PDF gratuit de 100 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez téléchargez le PDF en cliquant sur l’image .Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.

POUR SAVOIR CE QUI A CHANGE CLIQUEZ SUR CE LIEN http://sport-et-regime.com/liberte-weight-watchers-le-nouveau-programme-2017

---

90 recettes cookeo weight

watchers SP nouveau programme liberté



90 recettes cookeo weight watchers SP nouveau programme liberté

Comme promis voici un PDF gratuit de 90 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez téléchargez le PDF en cliquant sur l'image .

POUR SAVOIR CE QUI A CHANGE CLIQUEZ SUR CE LIEN http://sport-et-regime.com/liberte-weight-watchers-le-nouveau-programme-2017

Cluchili weight watchers cookeo



Cluchili weight watchers cookeo

340 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés (400 g)

2 oignons émincés

400 g de haricots verts

1 petite boite de tomates pelées

500 g de haricots rouges

200 ml d’eau

Epices à chili

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Préparation

Emincez les oignons .

Mode dorer

Faites revenir dans l’huile chaude les oignons puis les morceaux de steaks que vous émiettez au fur et à mesure de la fonction dorer .

Ajoutez les haricots verts, les haricots rouges et les tomates pelées

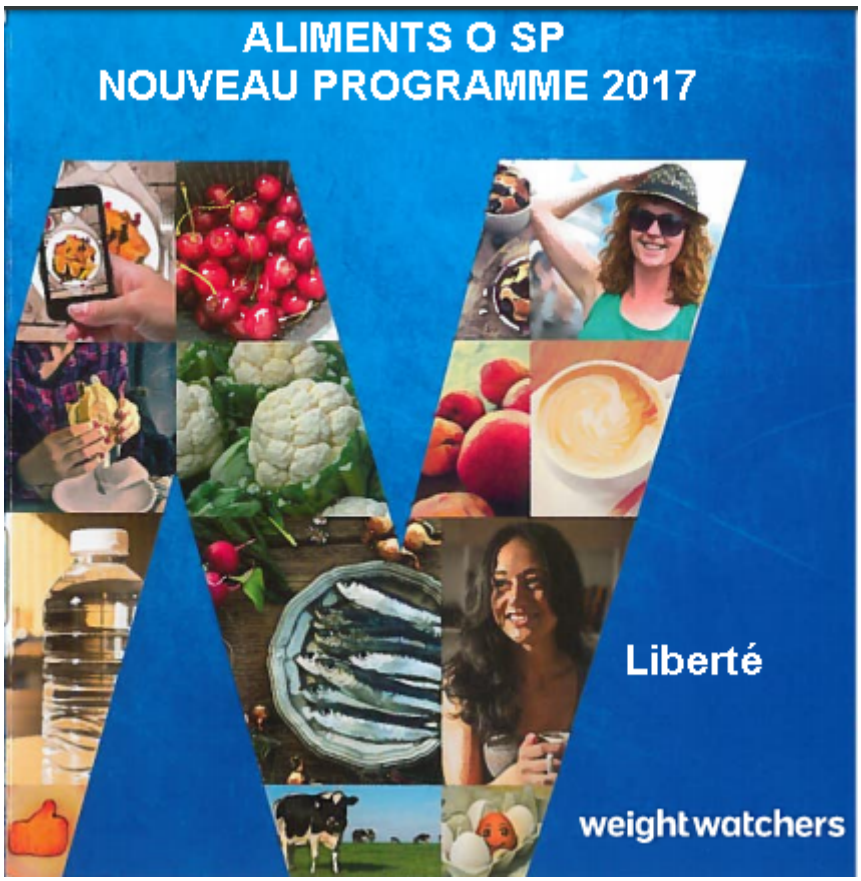
Versez 200 ml d’eau .

Saupoudrez d’épices à chili.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

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

Liberté weight watchers le nouveau programme 2017



Liberté weight watchers le nouveau programme 2017

Cela devait arriver Weight watchers sort un nouveau programme(novembre 2017) appelé Weight watchers liberté. Ne craignez rien il n’y a pas une grosse révolution . Les smartpoints restent présents dans la méthode mais la bonne nouvelle c’est que certains aliments passent à 0 smartpoints . La liste a été élargie . Cette programme liberté de weight watchers est une amélioration du programme

feelgood .

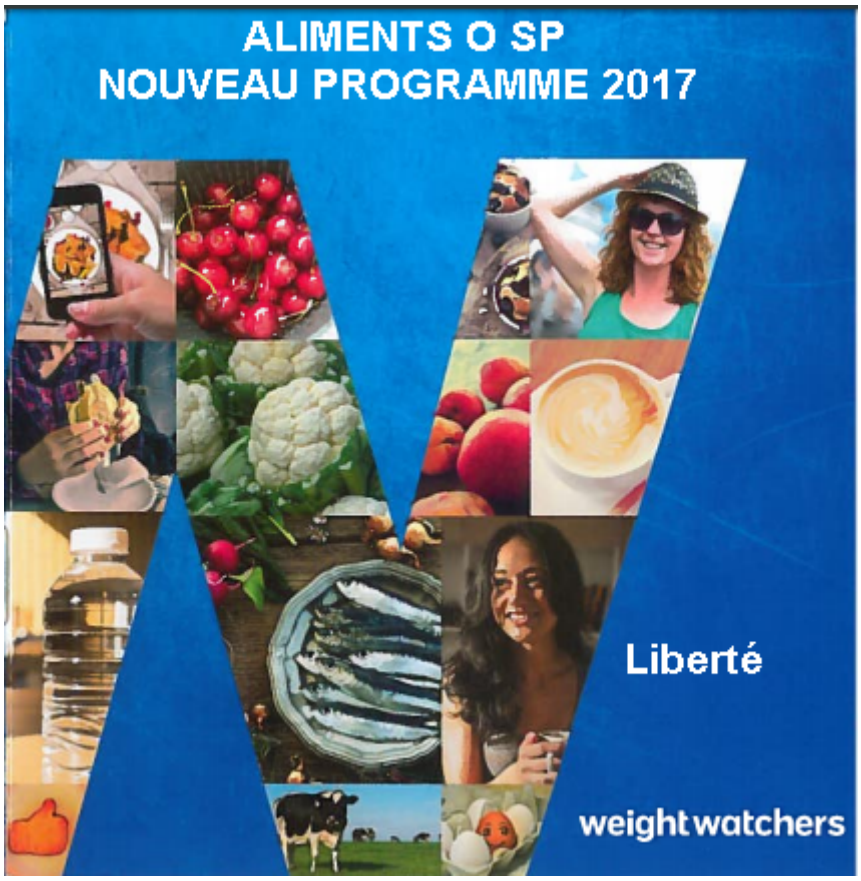
Le petit bémol c’est que le nombre de smarpoints attribués par personnes diminue un petit peu . Peu importe dans ce calcul vous allez être gagnants et gagnantes .

Voici la liste des aliments revus à la baisse :

Les aliments à 0 SP sont les suivants:

- Les fruits
- Les légumes
- Les oeufs
- Les poissons et crustacés
- Les légumineuses
- Le tofu et entremets au soja nature
- Les yaourts nature 0 %, 0 % brassé et classique (demi-écrémé)
- Les escalopes, blancs, aiguillettes et jambon de poulet et de dinde

Voici la liste des aliments qui passent à 0 smartpoints

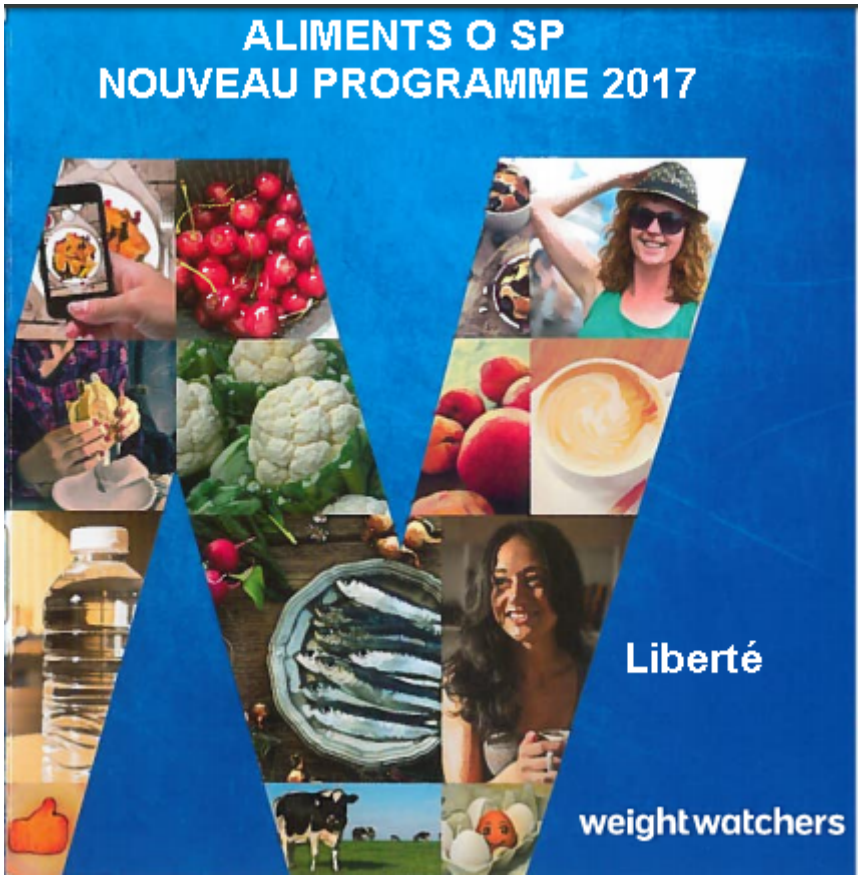


CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ACCEDER AU PDF

Pour les autres utilisez le guide alimentaire
http://sport-et-regime.com/comment-chiffrer-en-sp-vos-recettes-cookeo-weight-watchers

En ce qui me concerne je vais revoir toutes mes recettes weight watchers avec le nouveau sysytème de points . Cela va prendre un ;peu de temps mais ce n'est pas grave je vais y arriver .Alors à bientôt avec un nouveau PDF chiffrés à jour de cette nouvelle méthode de comptage de points.

Liberté weight watchers PDF GRATUIT nouveau programme 2017



Liberté weight watchers PDF GRATUIT

nouveau programme 2017

Vous trouverez dans ce PDF les aliments cotés 0 smarpoints du nouveau programme Liberté weight watchers .

Pour téléchargez cliquez sur l’image .