50 fiches recettes cookeo weight watchers avec liens



50 fiches recettes cookeo weight watchers avec liens

Aiguillettes de poulet aux légumes4 PP 5SP

Aiguillettes de dinde au curry weight watchers 4 PP 5SP

Blanquette de dinde weight watchers 2 PP 5 SP

Boeuf mijoté weight watchers 9 PP 13 SP

Boeuf forestier weight watchers 7 PP 12 SP

Carbonnade weight watchers 5 PP 15 SP

Champignons à la grecque weight watchers 5 PP 6 SP

Chili con carne express weight watchers 7 PP 7 SP

choux de Bruxelles aux lardons weight watchers 3 PP 3 SP

Civet de lotte weight watchers 7 PP 5 SP

Coquillettes au Boursin weight watchers 5 PP 5 SP

:Coquillettes sauce poireaux weight

watchers 3 PP 9 SP

Coquillettes Carbonara weight watchers cookeo 9 PP 10 SP

Côtes de porc cidre cookeo weight watchers7 PP 12 SP

Courgettes farcies cookeo weight watchers 4 PP 5 SP

Courgettes bolognaise comme une weight watchers 4 PP 5 SP

Courgettes au Boursin weight watchers 5 PP 5 SP

Couscous weight watchers 14 PP 16 SP

Crevettes surimi weight watchers 3 PP 4 SP

Emincés de poulet à la tomate

wwatchers 5 PP 5 SP

Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP 6 SP

Filet mignon exotique weight watchers 8 PP 8 SP

Filet mignon au Boursin weight watchers 4 PP 6 SP

Goulash cookeo weight watchers 8 PP 11 SP

Lapin moutarde weight watchers 5 PP 10 SP

Lentilles chorizo weight watchers 11 PP 12 SP

Magret aux poires weight watchers 4 PP 9 SP

Marmite espagnole weight watchers 6 PP 7 SP

Paëlla weight watchers 10 PP 10 SP

Pilons de poulet au riz weight watchers 6 PP 5 SP

Poireaux pommes de terre weight watchers 2 PP 5 SP

Poireaux pommes de terre weight watchers à la crème 4 PP 5 SP

Poulet basquaise weight watchers 4 PP 4 SP

Poulet cola weight 4 PP 5 SP

Porc aigre doux weight watchers 3 PP 6 SP

Porc moutarde weight watchers 6 PP 8 SP

Poulet Boursin cookeo weight watchers 8 PP 8 SP

Poulet au citron weight watchers 5 PP 7 SP

Risotto jambon weight watchers 9 PP 9 SP

Risotto champignons weight watchers au cookeo 5 PP 7 PP

Rôti de porc pommes et cidre weight watchers 4 PP 9 SP

Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP 10 SP

Spaghettis aux asperges weight watchers 9 PP 10 SP

Spaghettis thon weight watchers 7 PP 6 SP

Steaks de porc au vin blanc weight watchers 3 PP 7 SP

Tomates farcies weight watchers 6 PP 4 SP

Tomates farcies champignons style weight watchers 4PP 6 SP

Trio de poivrons weight watchers 2PP 2SP

Veau marengo cookeo weight watchers 4 PP 5 SP

Comment chiffrer en SP vos recettes cookeo weight watchers ?



Comment chiffrer en SP vos recettes cookeo weight watchers ?

Vous trouverez dans cet article un guide PDF pour chiffrer en SP vos recettes cookeo (ou non) weight watchers . Vous pouvez téléchargez le PDF en cliquant ICI ou sur l’image

Porc moutarde weight watchers recette cookeo



Porc moutarde weight watchers 6 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc

4 oignons

1 cuillère à café d’huile d’olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de câpres

200 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les tranches de rôti puis les oignons .

Ajoutez les câpres, versez l’eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

Cookeo Moulinex

Porc moutarde weight watchers 6 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc
4 oignons
1 cuillère à café d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de câpres
200 ml d'eau
Sel
Poivre



Préparation

Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les tranches de rôti puis les oignons .
Ajoutez les câpres, versez l'eau .
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn
Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

http://recettescookeo.net/

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

---

Spaghettis thon weight watchers recette cookeo



Spaghettis thon weight watchers 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 5 personnes

350 g de spaghettis (70 g par personnes)

1 grosse boite de thon

1 petite boite de tomates concassées ou pelées

100 g d’oignons congelés ou frais

1 cuillère à café d’ail déshydraté ou 1 gousse d’ail

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l’ail dans la cuve avec l’huile d’olive.

Ajoutez au bout d’une minute le thon et faites le revenir 1 mn.

Versez les tomates concassées.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2

Versez l’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Servez chaud

Côtes de porc cidre cookeo weight watchers Recette cookeo



Côtes de porc au cidre weight watchers 7PP 12 SP

260 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)

2 cuillères à café d’huile d’olive

200 ml de cidre

1 petit verre d’eau

200 g d’oignons

45 g de crème fraîche

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avc l’huile d’olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d’eau . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Porogrammez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

Poulet cola cookeo weight watchers

Poulet cola cookeo weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de poulet

2 cuillères à café d’huile d’olive

Sel

Poivre

2 citrons

150 ml de cola

100 ml d’eau

1 cuillère à soupe de gingembre moulu

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile d’olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .

Au bout d’environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d’eau

Ajoutez le gingembre et mélangez.

Versez le jus de citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud .

Goulash cookeo weight

watchers



Goulash cookeo weight watchers 8PP 11 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf

600 g de pommes de terre

4 gousses d’ail ou ail déshydraté

200 g d’oignons congelés ou frais

2 Cuillères à café d’huile d’olive

4 tomates

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d’eau

4 cuillères à café de crème fraîche

Sel Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans l’huile d’olive la viande, puis les oignons.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l’ail.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d’eau et du cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.

Servez chaud

Cookeo Moulinex

Goulash cookeo weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
600 g de pommes de terre
4 gousses d'ail ou d'ail déshydraté
200 g d'oignons congelés ou frais
2 Cuillères à café d'huile d'olive
4 tomates
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
4 cuillères à café de crème fraîche
Sel Poivre



Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.
Ajoutez les tomates coupées en morceaux.
Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l'ail.
Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

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

---

Crevettes surimi weight watchers Recette cookeo



Crevettes surimi weight watchers une recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d’ail

Quelques feuilles de persil

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

10 bâtonnets de surimi

250 g de crevettes

1 cuillère à café d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Hachez le persil et l’ail .

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Cette recette n’utilise que la fonction dorer

Versez la cuillère à café d’huile d’olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l’eau rendue par les champignons .

Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c’est au tour du persil et de l’ail .

Servez chaud avec du riz par exemple

Civet lotte cookeo weight watchers

**Civet lotte cookeo weight watchers**

Calories 317 **PP** 7

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée

100 g d’oignons congelés

200 ml de vin rouge

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

100 g Lardons natures ou allumettes natures

Préparation

Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons .

Ajoutez ensuite les dés de lotte .

Versez le vin rouge et les 100 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .

Servez chaud avec un légume de votre choix .

Dans la recette weight watchers originale le civet de lotte est combiné avec de la polenta (200 g de polenta ,45 cl de lait).

Pour ma part j’ai servi ce civet avec des tagliatelles.

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

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

Tomates farcies champignons style weight watchers au cookeo



Tomates farcies champignons style weight watchers au cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché

5 tomates

100 g d’oignons congelés

100 g de champignons de Paris congelés

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café d’ail déshydraté

1 verre de vin blanc

300 ml d’eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux

Evidez les tomates . Placez la chair des tomates ,les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.

Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l’ail et la viande hachée.

Salez et poivrez.

Farcissez les tomates évidées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Servez chaud

RecettesCookeo.net



1000 RECETTES COOKEO

Recettes cookeo tomates farcies weight watchers



Tomates farcies weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

curry

5 tomates

100 g d’oignons congelés

1 tranche de pain

1 œuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil déshydraté

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.

Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier

Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.

Dans un bol battez l’œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.

Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.

Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.

Placez les tomates dans la cuve du cookeo.

Ajoutez de l’eau et le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Servez chaud

Recette cookeo pilons de poulet au riz weight watchers



Recette cookeo pilons de poulet au riz weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d’oignons congelés

4 pilons de poulet

200 gr de riz basmati

1 bouillon cube de volaille

200 ml d’eau

100 g de crème fraîche à 0 %

Huile d’olive

Curry

Sel, poivre

Préparation :

Mode dorer

Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.

Versez le riz dans la cuve .

Salez et poivrer, saupoudrez de curry .

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et mélangez . Servez chaud .

Cookeo Moulinex

Pilons de poulet au riz





Préparation 5 *mn* **Cuisson** 10 mn **Propoints** 6 **Calories** 267

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
4 pilons de poulet
200 gr de riz basmati
1 bouillon cube de volaille
200 ml d'eau
100 g de crème fraîche à 0 %
Huile d'olive
Curry
Sel, poivre



Préparation :

Mode dorer

Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.
Versez le riz dans la cuve .
Salez et poivrer, saupoudrez de curry .
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche mélangez . Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes