Recette cookeo rôti de porc pommes et cidre weight watchers



Recette cookeo rôti de porc pommes et cidre weight watchers

Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc

200 g de champignons de Paris congelés

3 pommes coupées en morceaux

100 g d’oignons congelés

330 ml de cidre

1 verre d’eau

Sel

Poivre

Huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Faites dorer le rôti avec de l’huile d’olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux.

Versez le cidre et le verre d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn. Servez chaud.



Steaks de porc au vin blanc weight watchers au cookeo



Steaks de porc au vin blanc weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc

125 ml de vin blanc

200 g de carottes congelées

40 g d’oignons

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

Sel , poivre

Huile d’olive

60 g de crème fraîche

150 ml d’eau.

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.

Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d’eau et le cube de bouillon de boeuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche. Servez chaud.

Recette cookeo : blanquette de dinde weight watchers



Blanquette de dinde weight watchers au cookeo

Calories: 409 Kcal (1 part)
ProPoints: 11 (1 part)

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d’oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d’eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d’huile d’olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

Préparation:

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d’escalopes de dinde coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les carottes,les champignons .

Versez un bouillon composé de 300 ml d’eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud.

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers



Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

Que vous fassiez attention ou non à votre alimentation cette recette cookeo paëlla allégée weight watchers devrait vous séduire . Cette recette présente 334 calories ou 9 PP pour ceux qui se réfèrent à la méthode weight watchers .En tout cas pour ma part je me suis régalé.

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de poulet

300 g de riz

1 citron

200 g de crevettes cuites congelées

100 g d’oignons congelés

1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor

4 gousses d’ail

4 tomates

250 g de petits pois congelés

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de moules décortiquées

300 g de lanières de poivrons congelés

50 g de chorizo

300 ml d’eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l’ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d’hule ‘olive.

Ajoutez en suite les crevettes,les petits pois ,les lanières de poivron, les moules ,les tomates coupées en morceaux,le chorizo et le riz .

Versez le jus d’un citron pressé et 300 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf .

Ajoutez une dose de safran ou de rizdor.

Cuisson sous pression ou cuison rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP



Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP

Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon

180 g de spaghettis

1 cube de bouillon de boeuf

Paprika

200 g d’asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)

200 g de champignons de Paris congelés

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris .

Ajoutez de l’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients).

Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2) .

En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche

Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

Servez chaud

1000 RECETTES COOKEO ICI

APPLICATION COOKEO RECETTES ICI

Emincés de poulet à la tomate style weight watchers



Voici une recette cookeo d ‘Emincés de poulet à la tomate inspirée par une recette weight watchers. Au départ il s’agissait d’une recette d’aiguillettes de poulet aux légumes.Cette recette nécessitait des poivrons mais je les ai remplacé par des tomates . Alors c’est parti pour cette recette .

250 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d’olive

300 ml d’eau

Préparation de ces Emincés de poulet

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d’eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.Servez chaud

Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers



Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers

Calories : 180 4 PP 5 SP

Voici une recette qui va certainement vous ravir. Très rapide et trés simple à réaliser .

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de Boursin

200 ml d’eau

Sel

Poivre

1cuillère à café d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de maïzena

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le filet mignon avec de l’huile .

Réservez le filet mignon lorsqu’il est doré sur toutes ses faces.

Versez alors l’eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu’à obtenir un mélange homogène.

Redéposez le filet mignon dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez le en tranches pendant que vous épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maîzena.Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

Fausse marmite espagnole weight watchers au cookeo



Weight watchers au cookeo : Fausse marmite espagnole

Une recette inspirée du Blog La cuisine de Boomy . http://lacuisinedeboomy.over-blog.com/fausse-marmite-espagnole-ww-au-cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

8 knacks de poulet

200 g de lanières de poivron congelées

100 g d’oignons congelés

160 gr de riz

1 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de paprika

400 ml d’eau

1 bouillon cube de volaille

8 tomates cerise

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d’huile d’olive les oignons, puis les lanières de poivron.

Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavez et coupées en 2.

Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.

Versez les 400 ml d’eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.

Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

Servez chaud.

Coquillettes sauce poireaux Weight Watchers au cookeo



Plus je découvre de recettes weight watcher et plus j’apprécie car ces recettes prouvent que l’on peut très bien manger sans grossir et se faire plaisir. La recette réalisée ici s’inspire d’une recette weight watchers ,je l’ai légèrement transformée à ma sauce si je puis

me permettre cette expression .Pour les amateurs durégime cette recette fait 6 PP .Alors découvrez cette recette cookeo de coquillettes sauce poireaux weight watchers.

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de poireaux congelés

300 g de coquillettes

100 g d’oignons congelés

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

150 g de dés de jambon

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

poivre

Préparation de ces coquillettes poireaux weight watchers

En mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve puis faites revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux

Ajoutez les coquillettes dans la cuve.

Ajoutez les dés de jambon ,saupoudrez de paprika ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance Versez un bouillon composé d’eau et du cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 minutes(le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.

Risotto jambon weight watchers au cookeo



Une recette cookeo risotto jambon inspirée d’une recette weight watchers . Plaisir et

équilibre ça j’aime !!!!

Ingrédients 4 personnes

240 gr de riz

1 verre de vin blanc

400 gr de dés de jambon

200 gr de champignons de Paris congelés

Sel, poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation de ce risotto jambon :

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Servez chaud.

650 recettes cookeo le PDF devient 820 recettes (MAJ LE 04/05)

Courgettes bolognaise au cookeo : comme une weight watchers



Une recette cookeo de courgettes bolognaise inspirée d'une recette weight watchers . Une recette légère et diététique . Pour les plus gourmands ou les plus affamés vous pouvez consommer les courgettes avec des pâtes et du riz .

Ingrédients pour 2 personnes :

120g de bœuf haché

300 g de courgettes congelées en rondelles

2 tomates coupées en quartier

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

1 petite boite de concentré de tomates

Persil

Sel

Poivre

Huile D’olive

Préparation de ces courgettes bolognaise:

En mode « Dorer »

Versez l’huile d’olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l’ail .

Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d’eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

En mode **« Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »** Démarrez la cuisson – **5 minutes** –

Servez chaud