

Fiche cookeo flan poireaux fromage weight watchers



**Fiche cookeo flan poireaux fromage
weight watchers**

166 CAL

4 PP

3 SP

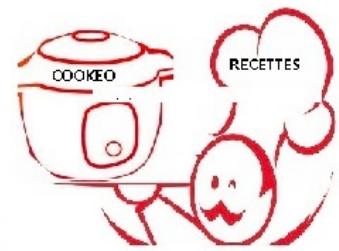


Flan poireaux fromage weight watchers

166 CAL

4 PP

3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux en rondelles congelés
1 cuillère à café de margarine
3 œufs
200 ml de lait demi écrémé
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de noix de muscade
4 tranches de gruyère (40g)
Sel poivre



Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .

Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.

Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait .

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.

Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .

Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo boeuf Bourguignon weight watchers



Fiche cookeo boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP



Boeuf Bourguignon weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP



Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux
600 g de carottes
250 ml de vin rouge
150 ml d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon
10 petits oignons au vinaigre
400 g de champignons de Paris
1 bouquet garni
1 cuillère à café d'ail déshydraté
2 cuillères à café de maizena
Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

Ajoutez les carottes, les champignons, le bouquet garni.

Versez le vin rouge et l'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer. Ajoutez la maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez chaud

**Fiche cookeo veau Marengo
weight watchers**



**Fiche cookeo veau Marengo weight
watchers**



Ingédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 carottes (ou +)
- 1 Cuillère à café de margarine à 60 %
- 320 gr veau en morceaux
- 1 Cuillère à café de fond de veau
- 200 ml de vin blanc sec
- 200 ml d'eau
- 1 bouquet garni
- 1 Cuillère à soupe de maïzena
- 3 Cuillères à soupe de concentré de tomat
- 1 boîte de champignons de Paris (400 gr)
- 1 cuillère à café de persil haché
- Sel, poivre



Préparation :

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande . Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.

Saupoudrez de persil haché .

Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 18 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .

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

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo carbonnade
weight watchers

Carbonade 5 PP



Mode dorer

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons

Laissez rissoler quelques minutes

Arrêtez le mode « Dorer »

Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,

Mélangez

Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes

3 oignons émincés

75 cl de bière brune

1 tranche de pain d'épices

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de beurre à 40%

7 pruneaux

2 feuilles de laurier

1 branche de thym

Sel et poivre

**Fiche cookeo carbonnade weight
watchers 5 PP 15 SP**

**Fiche cookeo choux de
Bruxelles aux lardons weight**

watchers

Fiche cookeo choux de Bruxelles aux lardons weight watchers 3 PP 3 SP



Choux de Bruxelles aux lardons



Ingrédients

Choux de Bruxelles surgelés à volonté
2 oignons émincés
1 paquet de 75g de lardons allumettes allégés
1 marmite de fond de veau
200ml d'eau



Préparation

Mettre les choux de Bruxelles dans le panier vapeur
Mettre 200ml d'eau dans la cuve
Passer le cookeo en mode cuisson sous pression
7min
Vider la cuve

Passer le cookeo en mode dorer

Faire revenir les oignons et les lardons

Ajouter les choux de Bruxelles

Mettre le fond de veau avec les 200ml d'eau

Repasser le cookeo en mode cuisson sous pression
3min

A la fin de la cuisson, passer en mode dorer le temps de faire évaporer l'eau

**50 recettes weight watchers
cookeo chiffrage SP ET PP**

Nouveau

50 RECETTES COOKEO

Chiffrage en PP et en SP



weightwatchers

10 nouvelles recettes

**50 recettes weight watchers
cookeo chiffrage SP ET PP**

**Comme promis j'ai chiffré le PDF
des recettes cookeo weight watchers
en PP mais aussi en SP . Vous avez
également en bonus 3 recettes**

**weight watchers cookeo et 2
recettes traditionnelles ou
diététiques chiffrées également en
SP et PP .**

Pour télécharger le **PDF CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE**

Fiche cookeo poulet cola weight watchers



Fiche cookeo poulet cola weight watchers

4 PP 5 SP 319 calories



Poulet au cola



Ingédients 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 .

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

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

50 recettes cookeo weight watchers le PDF gratuit

50 RECETTES COOKEO



weightwatchers

10 nouvelles recettes

Bonjour
tout le monde le PDF des 40 recettes cookeo weight watchers s'enrichit
de 10 nouvelles recettes pour devenir donc 50 recettes cookeo weight
watchers .

Je vous laisse les découvrir en **CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE**

Fiche cookeo crevettes surimi

weight watchers



**Fiche cookeo crevettes surimi
weight watchers**



Ingédients 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

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 .

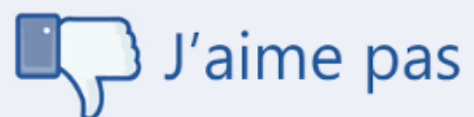
Servez chaud avec du riz par exemple

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

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

N'hésitez pas à cliquer sur j'aime ou je n'aime pas . Votre participation permettra d'améliorer les publications du blog



Fiche cookeo civet de lotte weight watchers



Fiche cookeo civet de lotte weight
watchers

Une recette cookeo weight watchers
à tenter .



Ingédients 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 naturels ou allumettes
naturels



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les 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.

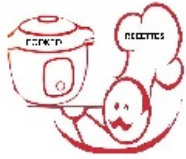
Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .

Servez chaud avec un légume de votre choix .

Fiche cookeo filet mignon exotique weight watchers

Filet mignon exotique



Ingédients pour 4 personnes

600 g de filet mignon découpé en gros morceaux
1 petite boîte de pulpe de tomates
250 g de poivrons surgelés
150 g d'ananas en conserve
50 g de sauce soja
10 cl de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée dégermée
1 oignon émincé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande et l'oignon
Ajoutez l'ananas égoutté
Arrêtez le mode « Dorer »
Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients, mélanger

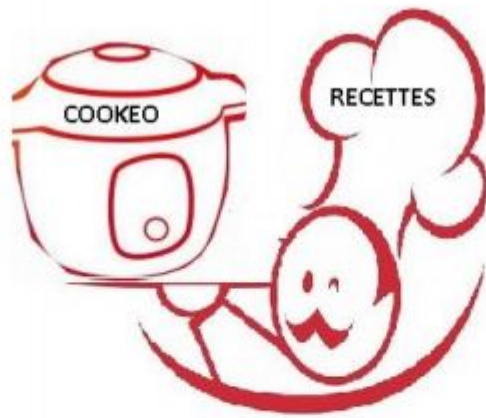
Cuisson rapide Cuisson sous pression

Programmez - 15 minutes -

Fiche cookeo filet mignon exotique weight watchers

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO

**Fiche cookeo magret aux
poires weight watchers**





Ingédients pour 4 personnes

480 g de magret de canard paré
12,5 cl de Monbazillac
10 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à café de gingembre
600 g de poires fermes pelées et coupées en 4
Sel
Poivre

Mode Dorer

Incisez en biais la peau du magret, salez et poivrez, colorez les magrets coté peau en premier, 3 minutes par face
Jetez la graisse de cuisson et réservez le magret

Versez dans la cuve le Monbazillac en grattant bien les sucs de la viande

Ajoutez le reste des ingrédients et le magret

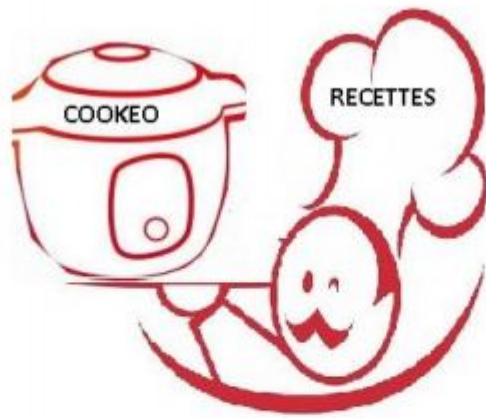
Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson - 5 minutes -
Découpez le magret en tranches fines, servz avec les poires
Nappez avec la sauce

Fiche cookeo magret aux poires

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO

**40 recettes cookeo weight
watchers**

40 RECETTES COOKEO



weightwatchers

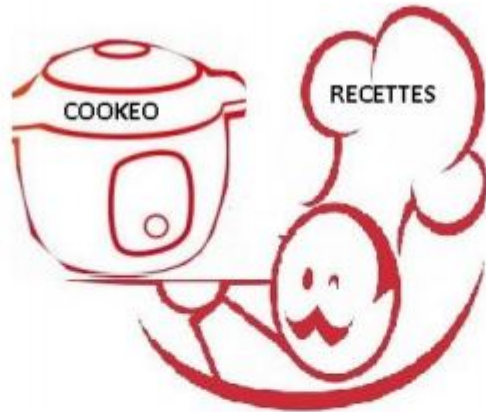
40 recettes cookeo weight watchers

La liste des recettes cookeo weight wachers grandit de jour en jour .
La dernière fois nous étions à 30 recettes maintenant nous en sommes à
40 recettes cookeo weight watchers. Et d'autres sont à venir.

Téléchargez gratuitement le PDF en **cliquant ICI** ou sur l'image



*Recettes***Cookeo**.net



1000 RECETTES COOKEO

**30 recettes cookeo weight
watchers**

30 Recettes cookeo



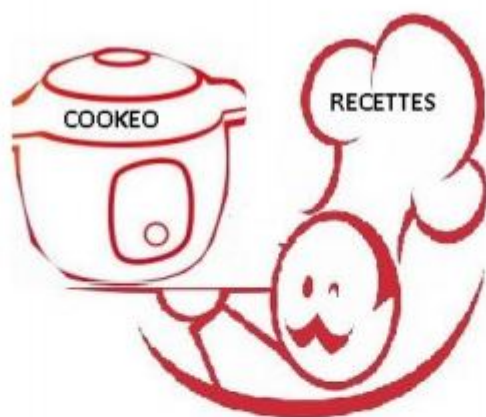
weightwatchers

30 recettes cookeo weight watchers

Après le PDF des 20 recettes cookeo weight watchers voici maintenant 10 recettes supplémentaires soit au total 30 recettes cookeo weight watchers ,un PDF que vous pouvez télécharger en **cliquant ICI** ou sur l'image



*Recettes***Cookeo.** net



1000 RECETTES COOKEO