# Poireaux pommes de terre weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo Moulinex

**Poireaux pommes de terre wwatchers**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 jaune d'œuf
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail coupées en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
400 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

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

**Préparation**

**Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons ,l'ail ,
Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .
Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

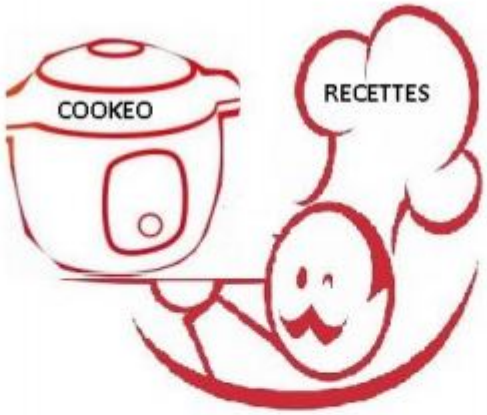
Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**
**Programmez 10 mn**

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. (séparez le blanc du jaune )
Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

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

Poireaux pommes de terre weight watchers au cookeo. 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

---

# Rôti de porc pommes et cidre weight watchers au cookeo

Cookeo Moulinex

# Rôti de porc pommes et cidre

## 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.

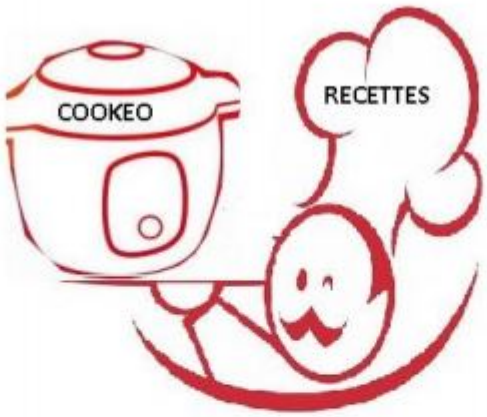
## Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn. Servez chaud.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

**Rôti de porc pommes et cidre weight watchers au cookeo. 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

---

# Recette cookeo champignons à la grecque weight watchers

Cookeo Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers

**Ingrédients pour 4 personnes:**

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

**Préparation**

**Mode dorer**

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes

Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.Recouvrez d'eau

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez

Servir frais

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

# Recette cookeo champignons à la grecque weight watchers 120 calories pour 5 PP

# 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 .

# Boeuf mijoté weight watchers au cookeo

Cookeo Moulinex

# Bœuf mijoté WWATCHERS

## Ingrédients

1 kg de bœuf à braiser
3 carottes
2 oignons
6 gousses d'ail
thym
2 feuilles de laurier
quelques feuilles de romarin
1 cac d'huile d'olive
1 cas de farine
400 ml de bouillon aux herbes

## Préparation

Mettre l'huile dans la cuve, faire dorer la viande avec l'ail et les oignons. Mélanger et laisser dorer 2 minutes.

Ajouter les carottes, les aromates, le sel et le poivre. Remuer.

Ajouter ensuite la farine et couvrir de bouillon.

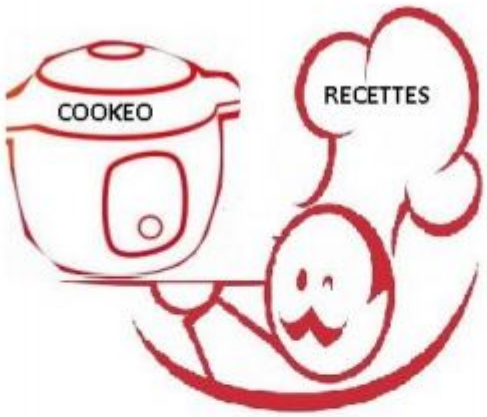
Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes.

A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

**Boeuf mijoté weight watchers au cookeo. Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de netbet l'article.**




1000 RECETTES COOKEO

---

# Trio de poivrons weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo Moulinex

# Trio de poivrons en sauce wwatchers 2PP

## Ingrédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
2 oignons émincés
1/2 petite boîte de concentré de tomates
20 gr de Margarine allégée
50 ml d'eau

## Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

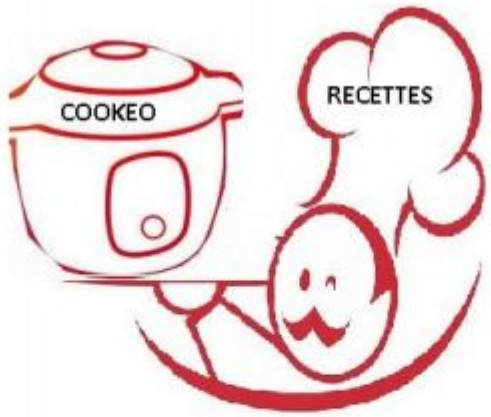
Ajouter ensuite les autres ingrédients.

**Mettre en cuisson rapide/sous pression**
pendant 4 minutes.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Trio de poivrons weight watchers au cookeo. 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

---

# Filet mignon au Boursin weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo Moulinex

# Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP

**Préparation** 5 *mn* ***Cuisson*** 15 mn **Propoints** 5 **Calories** 250

## 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

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

### 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**

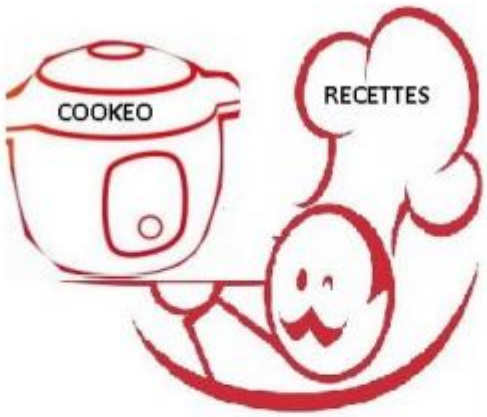
Programmez 15 mn de cuisson

**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 .

https://www.facebook.com/cookeorecettes

**Filet mignon au Boursin weight watchers au cookeo. 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 recette cookeo poulet au citron weight watchers

Cookeo Moulinex

# Poulet au citron wwatchers

**Préparation 10 mn Cuisson 10 mn Propoints 5 Calories 242**

## Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
2 citrons
100 g d'oignon congelés
1 cube de bouillon de volaille
200 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de crème fraîche

## Préparation

### Mode dorer

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.
Ajoutez les champignons de Paris.
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.

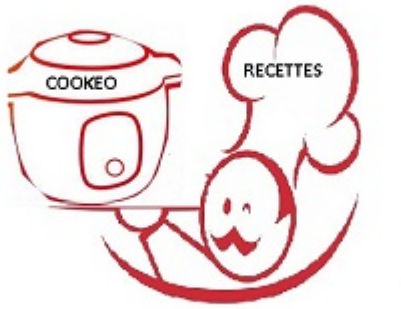
### Mode cuisson rapide ou mode dorer

Programmez 10 mn
En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud

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

**Découvrez cette fiche recette cookeo cuisses de poulet au citron 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 ICI**




1000 RECETTES COOKEO

---

# Paëlla weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo

Moulinex

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers

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

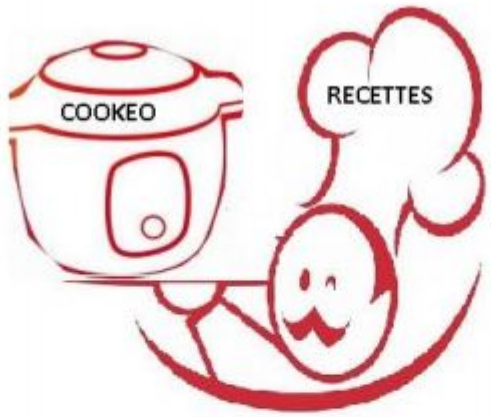
Préparation
Mode dorer

**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

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

**Découvrez cette recette cookeo de Paëlla weight watchers au cookeo. 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

---

# Boeuf forestier weight watchers au cookeo:la fiche

Cookeo Moulinex

# Boeuf forestier weigth watchers 7 PP

## Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

## Préparation

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

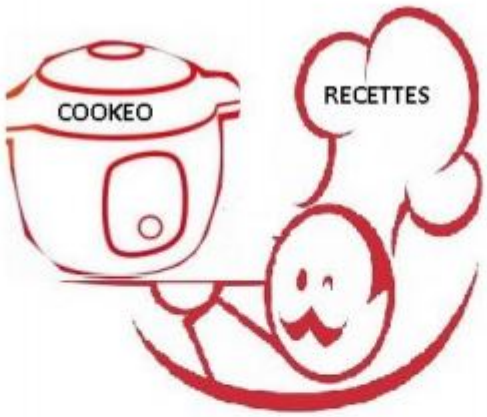
Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

http://recettescookeo.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

**Découvrez cette recette cookeo de Boeuf forestier weight watchers au cookeo. 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

---

# Lentilles chorizo weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo Moulinex

# Lentilles au chorizo wwatchers

**Préparation** 10 *mn* ***Cuisson*** 12 mn **Propoints** 11 **Calories 358**

## Ingrédients pour 4 personnes

100 d'oignons congelés

400 g de carottes congelées en rondelles

200 gr de chorizo doux

300 gr de lentilles

1 boite de tomates concassées

1 cube de bouillon de boeuf

eau

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

## Préparation

### Mode dorer

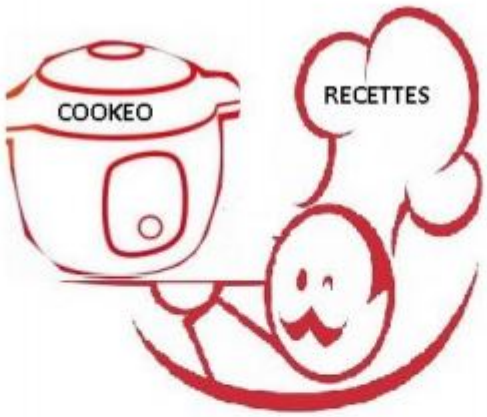
Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.
Ajoutez les lentilles et les tomats concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud.

**Découvrez cette recette cookeo de Lentilles chorizo weight watchers au cookeo. 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

---

# Cookeo courgettes au Boursin weight watchers la fiche

Cookeo Moulinex

**Courgettes au Boursin weight watchers 5PP**

**Préparation** 5 *mn* ***Cuisson*** 5 mn **Propoints** 2 **Calories** 72

## Ingrédients pour 2 personnes

2 courgettes coupées en fines rondelles
60 gr de riz cru Basmati
50 gr de boursin cuisine
sel
poivre

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

## Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

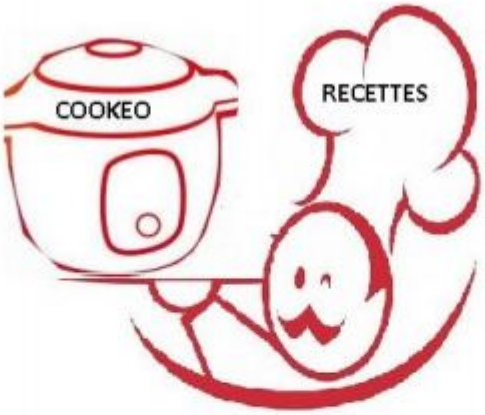
Couvrir d'eau.

Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Cookeo courgettes au Boursin weight watchers :

Découvrez cette **recette** cookeo de courgettes au Boursin 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 recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes

Cookeo Moulinex

## Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP

### Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blancs de poulet

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

450 gr de courgettes

1 petit oignon

3 cs de crème à 15 % de mg

150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet

Sel, poivre

### Préparation :

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faitesdorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

**Découvrez cette Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes. 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.**

# Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

# Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers


Comme je voyais souvent sur les pages Facebook dédiées au Cookeo que la marmite espagnole rencontrait un franc succès alors je me suis décidé à la tester . J'ai donc choisi une recette de marmite espagnole weight watchers . Je l'ai un peu modifiée mais je dois dire que cela valait le coup .

Alors je vous invite à découvrir cette recette cookeo weight watchers de marmite espagnole.