

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

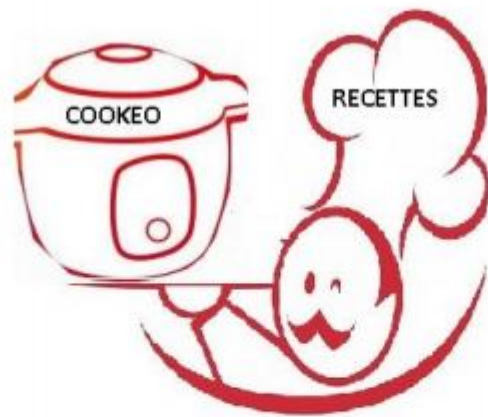
Programmez 10 mn

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**



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 émiété. Salez, poivrez selon votre convenance. **Cuisson rapide ou cuisson sous pression** Programmez 30 mn. Servez chaud.

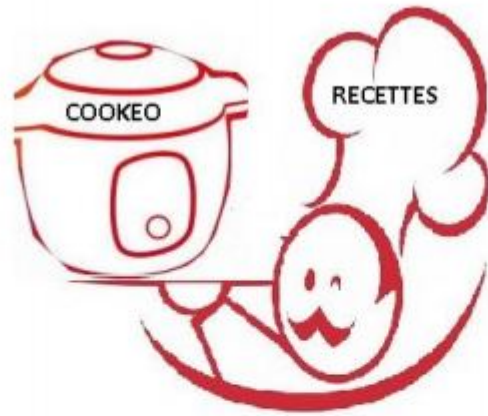


<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<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

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 doré

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

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



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.

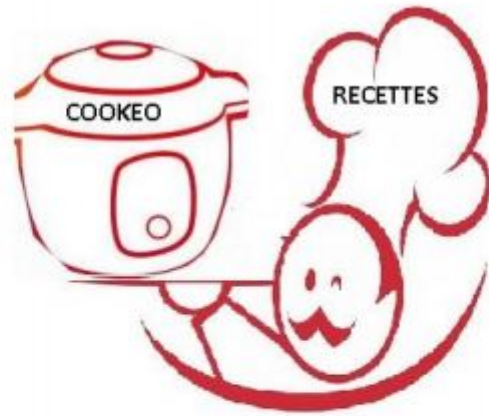
A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

<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**



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



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

Préparation

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

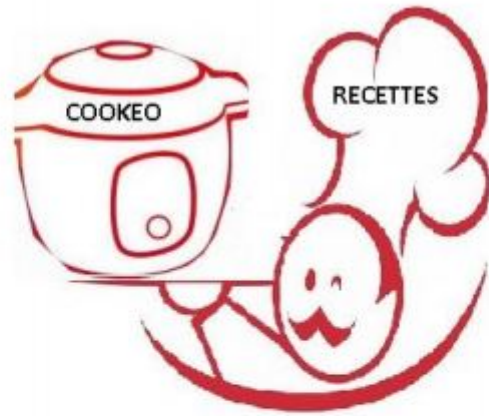
Ajouter ensuite les autres ingrédients.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 4 minutes.

<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**



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

1 cuillère 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

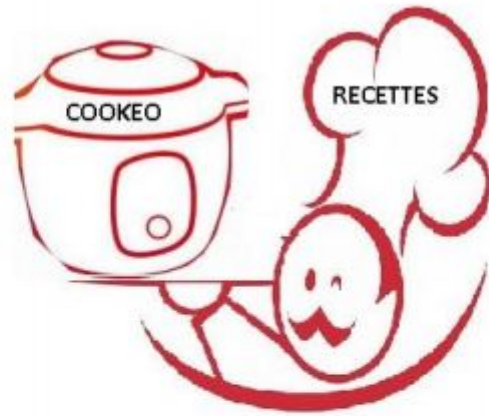
Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon, et coupez le en tranches pendant que vous épaissez la sauce avec 2 cuillères à café de maïzena. 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 imprimer 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**



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



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

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

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.

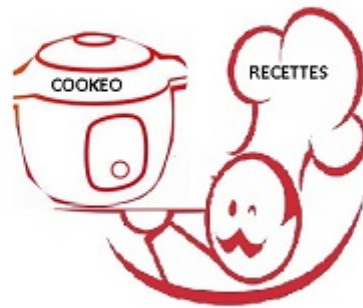
Mode cuisson rapide ou mode dorer

Programmez 10 mn

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

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'huile '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 cuisson rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

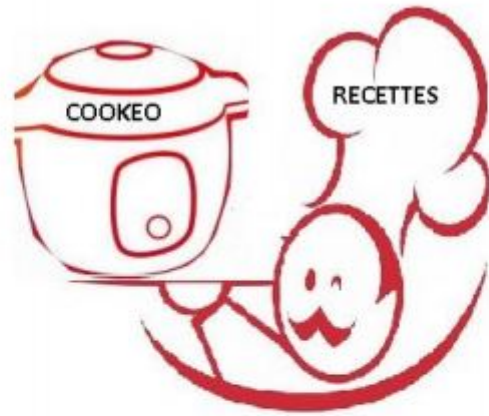
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

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

Vous pouvez imprimer 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**



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.

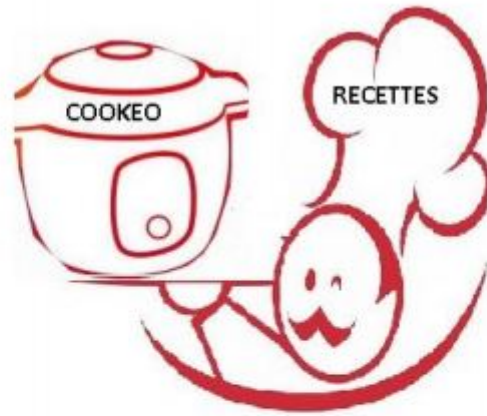
Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

<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 boîte 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 boeuf.

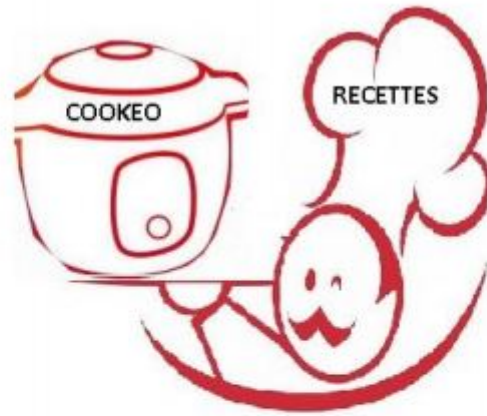
Cuisson rapide ou sous pression

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**



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.

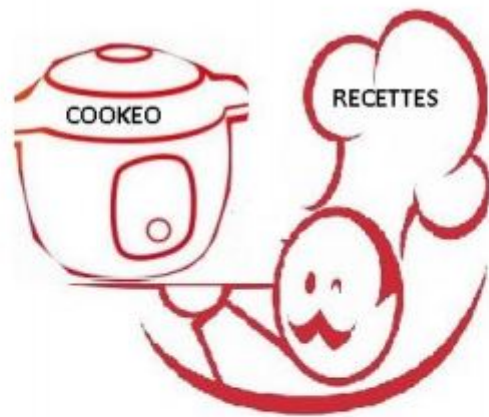
Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.

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

Cookeo courgettes au Boursin weight watchers :

Découvrez cette **recette** cookeo de courgettes au Boursin weight watchers. Vous pouvez imprimer 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**

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 faites dorer 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.

Passer 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 imprimer 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

Cookeo
Moulinex

Marmite espagnole WWatchers 6 PP



Préparation 10 mn

Cuisson 8 mn

Propoints 6

Calories 268

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
1 20 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 c à café rizdor
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.
Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.
Ajoutez les morceaux de tomates ,les lanières de poivrons ,le riz ,le chorizo.
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.
Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor .
Ajoutez du piment si vous le souhaitez .

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

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

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet ivisé par 2)
Servez chaud .

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.

