

Couscous weight watchers - Recette cookeo



Couscous weight watchers 14 PP 12 SP LIBERTE

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes congelées

2 navets

2 courgettes

4 cuisses de poulet

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à café d'huile d'olive

2 cuillères à café de Ras el Hanout

130 g de pois chiches cuits

Sel

Poivre

120 g de semoule

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille. Saupoudrez avec l'épice.

Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

Couscous weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes congelées
2 navets
2 courgettes
4 cuisses de poulet
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 cuillères à café de Ras el Hanout
130 g de pois chiches cuits
Sel
Poivre
120 g de semoule



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille.

Saupoudrez avec l'épice.

Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression

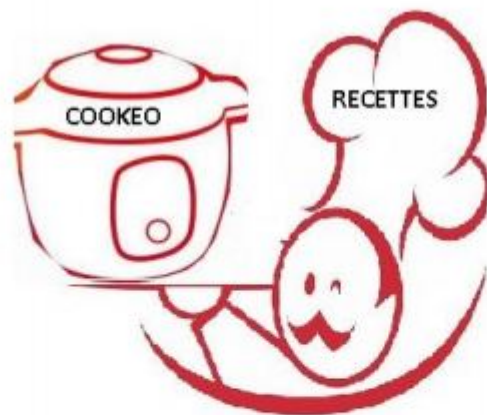
Programmez 30 mn

Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

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

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

1000 RECETTES ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Chili con carne express
weight watchers une recette
cookeo**

Chili con carne express weight watchers au cookeo

380 CALORIES 8 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de bœuf haché

3 oignons émincés

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)

1 poivron rouge coupés en dés

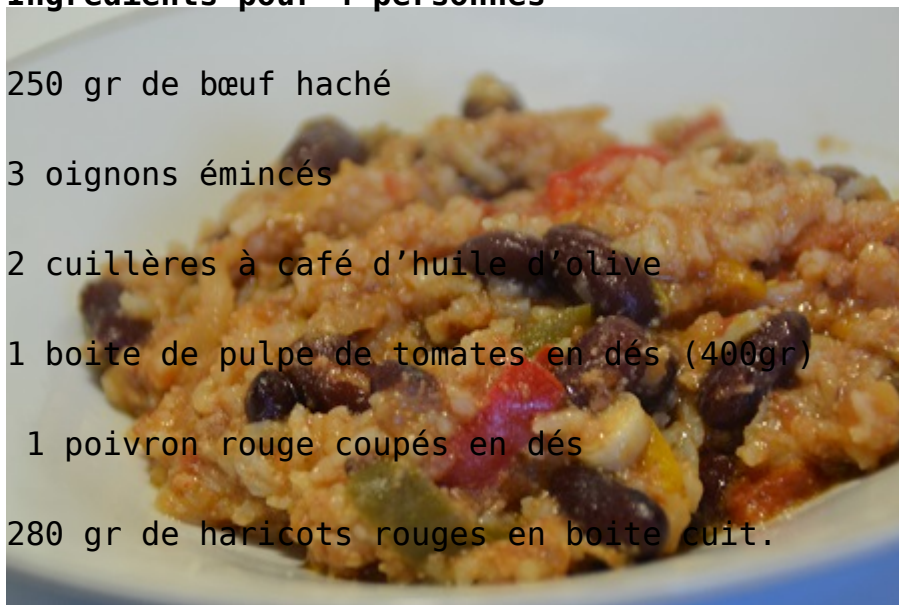
280 gr de haricots rouges en boîte cuit.

2 cuillères à café de chili en poudre $\frac{1}{2}$ cc de cumin

Sel et poivre

120 gr de riz

Préparation



Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.

Ajoutez ensuite les poivrons, la boîte de tomates concassées, les haricots rouges, le riz

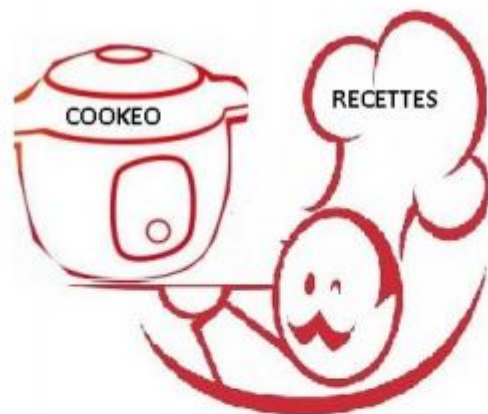
Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud



1000 RECETTES COOKEO

Application Cookeo recettes

<http://sport-et-regime.com/comment-te...>

PAGE FACEBOOK

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

Cookeo
Moulinex

Chili con carne express weight watchers



Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de bœuf haché

3 oignons émincés

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 boîte de pulpe de tomates en dés (400gr)

1 poivron rouge coupés en dés

280 gr de haricots rouges en boîte cuit.

2 cuillères à café de chili en poudre ½ cc de cumin

Sel et poivre

120 gr de riz

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.

Ajoutez ensuite les poivrons, la boîte de tomates concassées, les haricots rouges, le riz Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud

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

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