Gratin chou fleur style ww cookeo

Gratin chou fleur style ww cookeo

180 CALORIES 4 PP 5 SP

Une recette cookeo de gratin inspirée d’une recette ww avec quelques légères modifications.

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur ou 1KG de chou-fleur congelé

2 oignons

2 cuillères à soupe d’huile

250 ml de lait

70 g de gruyère râpé

25 g de fécule de maïs

Sel

Poivre

200 ml

Préparation

Diluez la maïzena dans de l’eau

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Déposez les fleurettes de chou-fleur dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les fleurettes de chou-fleur dans un plat qui va au four.

Passez en mode dorer

Versez l’huile dans la cuve quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Versez le lait dans la cuve, ajoutez la maïzena pour faire épaissir.

Salez et poivrez.

Versez la béchamel obtenue sur les fleurettes de chou-fleur.

Saupoudrez de gruyère râpé

Enfournez 25 mn à 200 °

Servez chaud

Pot au feu recette cookeo

Pot au feu recette cookeo

Ingrédients

1,5 kg de viande à pot au feu

2 blancs de poireaux

8 pommes de terre

La moitié d’un chou vert

5 carottes

2 navets

1 oignon

50 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d’eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Passez vos poireaux sous l’eau et coupez -les en rondelles.

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez les navets en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux.

Coupez la viande en morceaux.

Versez l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux de viande.

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

Versez l’eau et le vin blanc.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et 500 ml d’eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Tomates farcies ww cookeo ou sans

Tomates farcies ww cookeo ou sans

150 CALORIES 3PP 3 SP

Une recette inspirée par une recette weight watchers. La préparation se fait au cookeo mais on peut faire sans le cookeo . Chacun fera comme il souhaite

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates

300 g de viande hachée

150 g d’allumettes de poulet

Persil et ciboulette

1 oignon

Persil

1 cuillère à soupe de fromage blanc

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Lavez et ciselez le persil

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez le haut des tomates pour faire un chapeau

Evidez les tomates . Récupérez la chair et coupez en morceaux .

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve . Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignons.

Ajoutez la viande hachée et les allumettes de poulet.

Ajoutez la chair des tomates

Ajoutez la cuillère de fromage blanc , et le persil

Garnissez les tomates avec la préparation

Posez les chapeaux sur les tomates

Enfournez pour 20 mn à 200 °

Gratin courgettes parmesan

recette cookeo

Gratin courgettes parmesan recette cookeo

220 CALORIES 5 PP 5 SP

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j’aime dans les gratins c’est le fait que l’on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu’en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d’allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d’ail

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d’eau

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Dégermez la gousse d’ail et râpez la.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d’eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve l’ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

Gratin pommes de terre style ww

Gratin pommes de terre style ww

Recette originale

Ingrédients pour 4 personnes : 5 SP / personne –

- 700 g de pommes de terre
- 60 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d’herbe de Provence
- 5 cuillères à soupe de lait écrémé
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

Préparation suivez le lien https://platetrecette.com/gratin-pommes-de-terre-parmesan-ww/

245 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pommes de terre

70 g de gruyère râpé

1 cuillère à soupe d’herbes de Provence

50 ml de lait

Sel, poivre

200 ml d’eau

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez 200 ml d’eau.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre ;

Déposez les pommes de terre dans un plat qui va au four.

Versez le lait sur les pommes de terre.

Saupoudrez d’herbe de Provence et de gruyère râpé.

Enfournez 20 mn à 180° puis 10 mn de grill.

Servez chaud

Gratin courgettes aubergines cookeo

Gratin courgettes aubergines cookeo

Une recette qui se prépare au cookeo puis qui finit au four pour le gratin .

150 calories 5 SP 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes

1 aubergine

200 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

90 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les courgettes et l’aubergine en rondelles pas trop fines

Mélangez dans un bol le fromage blanc et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les rondelles de courgettes et d’aubergines dans la cuve .

Versez un bouillon composé de 200 ml d ‘eau et d’un cube de bouillon de volaille emietté.

Salez et poivrez.

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les rondelles de courgettes et d’aubergines dans un plat qui va au four .

Versez le fromage blanc mélangé avec la moutarde sur les légumes

Saupoudrez de gruyère et enfournez pour 15 mn à 180° puis 5 à 10 mn au grill.

Sauce vinaigrette ww cookeo ou sans

Sauce vinaigrette ww cookeo

Une sauce vinaigrette ww que vous pouvez réaliser soit avec le cookeo soit avec une casserole ou un faitout. Cette sauce peut se conserver 1 mois au frigo.

Ingrédients

750 millilitres d’eau
5 cuillères à café de maïzena
8 cuillères à café de moutarde
150 millilitres de vinaigre
150 millilitres d’huile
Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l’eau dans la cuve et faites chauffer jusqu’à ébullition.

Ajoutez une pincée de sel
Pendant que l’eau chauffe mélangez dans un saladier la moutarde et le vinaigre.
Ajoutez ensuite petit à petit l’huile.
Quand l’eau est à ébullition versez la maïzena dans la cuve et faites épaissir
Quand le mélange a épaissi laissez refroidir.
Ajoutez votre préparation huile moutarde vinaigre quand l’eau et la maïzena ont refroidi.
Mélangez et versez l’ensemble de la vinaigrette dans une bouteille par exemple pour pouvoir conserver la vinaigrette plus longtemps

---

Flan weight watchers cookeo

Flan weight watchers cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 8 parts

3 œufs

15 g d’édulcorant

90 g de maïzena

750 ml de lait

2 cuillères à soupe d’extrait de vanille

Préparation

Battez les œufs dans un saladier avec l’édulcorant, l’arôme vanille et la maïzena diluée dans de l’eau

Faites préchauffer votre four à 180°.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Quand le lait commence à crépiter ajoutez le mélange œufs édulcorant maïzena, arôme vanille

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l’ensemble de la préparation dans un moule sur du papier sulfurisé

Enfournez 35 à 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l’air libre et placer le moule au frigo

Rôti porc moutarde miel recette cookeo

Rôti porc moutarde miel recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc (800g)

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de moutarde

1 oignon

1 gousse d’ail

Sel

Poivre

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de volaille

250 ml d’eau

(Maizena pas obligatoire)

Préparation

Coupez l’ail et l’oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 250 ml d’eau et un cube de bouillon de volaille.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Faites ensuite dorer les oignons .

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 40 mn

Réservez le rôti pour le coupez en tranches.

Ajoutez au bouillon de cuisson la moutarde et le miel . Mélangez.

Déposez les tranches de rôti dans la cuve et laissez en mode dorer 4 à 5 mn .(pour ceux qui ont la fonction mijoter vous pouvez l’utiliser)

---

360 recettes cookeo régime minceur PDF

360 recettes cookeo régime minceur PDF

Vous trouverez dans cet article un PDF gratuit à télécharger . Ce PDF comporte 360 recettes cookeo minceur. Ces recettes réalisées au Cookeo sont chiffrées en calories mais aussi en SP et PP selon la méthode weight watchers.

Pour télécharger le PDF gratuitement il suffit de cliquer ICI ou sur l’image.

Salade pâtes poulet fromage cookeo

Salade pâtes poulet fromage cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

400 de pâtes de votre choix

100 g de fromage de votre choix cantal, bleu de Bresse

2 tomates

Sel

Poivre

1 ou 2 feuilles de basilic

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez le poulet en lamelles

Coupez le fromage en morceaux

Rincez les pâtes sous l’eau

Lavez et coupez les feuilles de basilic

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Préparez la vinaigrette avec l’huile d’olive, le citron, le vinaigre balsamique.

Versez les pâtes dans le cookeo puis versez 800 ml d’eau.

Ajoutez le poulet.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et placez les pâtes et le poulet dans un saladier

Laissez refroidir à l’air libre.

Ajoutez les tomates en morceaux, le basilic et le fromage.

Placez au frigo au moins 2 h

Servez avec la vinaigrette

Confiture pêche orange agar agar cookeo

Confiture pêche orange agar agar cookeo

Ingrédients

1kg g de pêches

400 g de sucre spécial confiture

1 orange

1 sachet de 2 g agar agar

Préparation

Epluchez et coupez les pêches en morceaux.

Enlevez la peau de l’orange et prélevez les suprêmes

Déposez les morceaux de pêches et d’orange dans la cuve .

Ajoutez le sucre et le sachet d’agar agar .

Mode dorer

Mélangez de temps en temps jusqu’à ébullition.

Laissez à ébullition pendant 5 mn en remuant sans arrêt puis éteignez votre cookeo.

Quand la cuisson est terminée vous pouvez mixez la préparation.Ceci n’est pas une obligation .

Versez la préparation dans des pots à confiture . Vissez le couvercle et retournez les pots.

Laissez refroidir à_l’air libre.

Retournez à nouveau les pots pour les stocker.

Thé glacé fruits rouges préparé au cookeo

Thé glacé fruits rouges préparé au cookeo

Ingrédients pour 1 l

1 l d’eau

1 citron

3 sachets de thé aux fruits rouges

50 g de sucre en poudre

Préparation

Coupez 2 rondelles de citron puis pressé le citron

Versez l’eau dans la cuve.

Déposez les 2 rondelles de citron

Ajoutez les sachets de thé aux fruits rouges.

Versez le sucre et le jus de citron.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Quand la cuisson est terminée, laissez refroidir à l’air libre. Enlevez les sachets de thé puis placez au frigo.

Sortez le thé du frigo, ajoutez des glaçons avant de servir.

Spaghettis crevettes curry cookeo

Spaghettis crevettes curry cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de crevettes

280 g de spaghettis

1 cuillère à café de curry

2 tomates

25 cl de lait de coco

3 échalotes

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les tomates en morceaux

Décortiquez les crevettes

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites revenir les crevettes.

Ajoutez les échalotes et faites-les suer.

Ajoutez les morceaux de tomates

Ajoutez le riz dans la cuve et versez de l’eau pour recouvrir.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le lait de coco et le concentré de tomates. Saupoudrez de curry. Mélangez et servez chaud.