Gratin d’aubergines recette cookeo

Gratin d’aubergines recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 aubergines

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 oignon

100 g de gruyère râpé

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

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

Coupez l’oignon en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez l’ail et les rondelles d’aubergine.

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

Ajoutez la petite boite de tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

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

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

Servez chaud

Brochettes saucisses tomates plancha barbecue

Brochettes saucisses tomates plancha barbecue

Ingrédients

4 saucisses de Toulouse

24 tomates cerises

Herbes de Provence

Vin blanc

Huile d’olive

Préparation

Coupez les saucisses en tronçons de 3 à 4 cms . Déposez dans un plat et versez le vin blanc sur les tronçons de saucisses

Passez les tomates cerises sous l’eau. Déposez-les dans le plat avec les saucisses

Saupoudrez avec des Herbes de Provence

Laissez 1 h au frigo .

Sortez le plat du frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant tomates cerises et tronçons de saucisses de Toulouse.

Badigeonnez les brochettes avec de l’huile d’olive à l’aide d’un pinceau

Huilez votre plancha et faites-la chauffer.

Quand la plancha est chaude faites cuire vos brochettes.

Comptez 15 min pour la cuisson (variable en fonction des tronçons de saucisses et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud avec un légume de votre choix ;

Lasagnes courgettes au boeuf cookeo

Lasagnes courgettes au boeuf cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

3 courgettes

3 tomates

400 g de viande hachée

1 oignon

200 g de Coulis de tomates

50 g de gruyère râpé

1 cuillère à café de curry

150 ml d’eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation

Coupez les courgettes en lamelles

Coupez les tomates et l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve . Quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’oignons puis ajoutez la viande quad les morceaux d’oignons sont dorés.

Ajoutez les tomates ;

Salez et poivrez .

Saupoudrez de curry .

Versez 150 ml d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le coulis de tomates et mélangez.

Dans un palt qui va au four disposez une couche de lamelles de courgettes et une couche de viande hachée avec le coulis .

Répétez l’opération en finissant par des lamelles de courgettes.

Saupoudrez de gruyère râpé puis enfournez 20 mn à 200 °

Salade composée riz haricots verts cookeo

Salade composée riz haricots verts cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de riz

200 g de haricots verts congelés

2 coeurs de palmier

1 échalote ou la moitié d’un oignon rouge

2 tomates

1 petite boîte de maïs

Pour la vinaigrette

5 cuillères à soupe d’huile d’olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

600 ml d’eau

Préparation

Coupez l’échalote ou l’oignon en morceaux

Coupez les cœurs de palmier en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l’huile d’olive . Ajoutez les morceaux d’oignon ou d’échalote. Salez et poivrez

Passez les tomates sous l’eau et coupez -les en morceaux

Égouttez la boîte de maïs et rincez le maïs

Passez les œufs sous l’eau

Mode dorer

Déposez dans la cuve le riz et les œufs

Versez de l’eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve. Passez le riz et les œufs sous l’eau froide .

Ecalez les œufs .

Déposez le riz ,les œufs, le maïs , les morceaux de tomates, les cœurs de palmier,dans un saladier .

Déposez le saladier pendant 2h. Sortez le saladier et servez

avec la sauce

Aubergines à la plancha

Aubergines à la plancha

120 CALORIES 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d’aubergines

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

60 ml de vin blanc

Quelques feuilles de persil

1 oignon

1 gousse d’ail

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et ciselez les feuilles de persil

Coupez l’ail et l’oignon en morceaux . Déposez les morceaux dans un petit récipient et versez 1 cuillère à soupe d’huile d’olive et mélangez

Coupez les aubergines en tranches ou en rondelles

Déposez les rondelles ou les tranches d’aubergines dans un plat .

A l’aide d’un pinceau badigeonner les aubergines d’huile d’olive .

Laisser macérer pendant 1h au frigo

Versez de l’huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l’huile est chaude faites cuire aubergines.

Au bout de 3 mn retournez les tranches d’aubergines .

Au bout de 10 mn ajoutez les morceaux d’oignons et d’ail.

Salez poivrez ,saupoudrez de curry

Ajoutez le persil. Versez le vin blanc.

Laissez cuire encore 2 mn.

Comptez au total environ 15 mn (le temps de cuisson dépend de l’épaisseur des tranches d’aubergines et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud.

Cuisses poulet légumes recette cookeo

Cuisses poulet légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

400 g de courgettes

4 pommes de terre

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à soupe d’épices à colombo

2 cuillères à soupe d’huile

1 gousse d’ail ou 1 cuillères à soupe d’ail déshydraté

Quelques feuilles de persil

Sel

Poivre

10 ml de jus de citron

200 ml d’eau

Préparation

Coupez l’ail en morceaux .

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Lavez et ciselez le persil

Epluchez ,passez les pommes de terre sous l’eau puis coupez les en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.

Ajoutez les morceaux d’ail.

Ajoutez les épices à colombo.

Versez 200 ml d’eau .

Versez le jus de citron et le vinaigre

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les légumes (pommes de terre ,tomates pelées ,courgettes).

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud (vous pouvez accompagner avec du riz par exemple)

Spaghettis knackis tomates recette cookeo

Spaghettis knackis tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

8 knackis

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Eau (recouvrir les spaghettis)

Préparation

Coupez les knackis en morceaux

Déposez les spaghettis dans la cuve

Ajoutez les tomates pelées dans la cuve

Ajoutez les knackis coupées en morceaux

Recouvrez les ingrédients d’eau.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

Poulet ananas à la plancha ou à la poêle

Poulet ananas à la plancha

290 CALORIES 1 SP

Cette recette a été réalisée à la plancha mais elle peut se réaliser avec une poêle.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g d’escalopes de poulet

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 oignon

La moitié d’un ananas

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez l’ananas en morceaux .

Déposez les morceaux de poulet , d’ananas ,d’oignons dans un plat .

Versez l’huile d’olive, les cuillères à soupe de sauce soja

Saupoudrez de curry . Salez et poivrez. Mélangez

Laisser macérer pendant 1h au frigo

Versez de l’huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l’huile est chaude faites cuire vos le poulet,l’ananas et l’oignon pendant 5 bonnes minutes selon la puissance de votre planche et la grosseur des morceaux de viande et de fruit

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les morceaux de poulet et d’ananas . et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.

Mijotés de dinde au curry

recette cookeo

Mijotés de dinde au curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1200 g de dinde à mijoter

1 petite boite de tomates pelées

100 g d’oignons

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de moutarde

Curry

100 g de crème fraîche

1 Cuillère à soupe de maïzena

300 ml d’eau

Préparation

Coupez les oignons en morceaux

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

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de dinde.

Ajoutez ensuite les morceaux d’oignons pour les faire dorer

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry.

Ajoutez les tomates pelées.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche.

Ajoutez ensuite la cuillère de maïzena et passez en mode dorer

Quand la sauce a épaissi arrêtez votre cookeo.

Servez chaud

Salade pommes de terre concombre cookeo

Salade pommes de terre concombre cookeo

Ingrédients

600 g de pommes de terre

80 g de mozzarella

1 tomate

1 concombre

150 g de crème fraîche

20 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

300 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez, passez les pommes de terre sous l’eau puis coupez-les en morceaux.

Coupez le concombre en morceaux

Coupez la mozzarella et la tomate en morceaux

Egouttez les cœurs d’artichauts et coupez-les en morceaux.

Préparez une sauce avec 3 cuillères à soupe de crème fraîche et le jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre.

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve.

Versez l’eau et ajoutez une pincée de sel.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et laissez refroidir les pommes de terre à l’air libre.

Quand les pommes de terre sont refroidies déposez les dans un saladier avec les cœurs d’artichauts, les rondelles de concombre.

Placez la sauce et le saladier dans le frigo pour au moins 2 h.

Sortez le saladier et la sauce. Versez la sauce dans le saladier et mélangez.

Servez aussitôt

Brochettes crevettes marinées plancha

Brochettes crevettes marinées plancha

160 CALORIES 2 SP 4 PP

Ingrédients pour 8 brochettes

500 g de crevettes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de paprika

Préparation

Décortiquez les crevettes.

Déposez les dans un plat

Préparez une marinade avec le vin blanc,le curry,le paprika,le jus de citron . Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez la préparation sur les crevettes et placez le plat au frigo pendant au moins 2 h.

Confectionnez vos brochettes

Versez de l’huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l’huile est chaude faites cuire vos brochettes 5 mn (selon la puissance de votre planche et la grosseur des brochettes.)

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les brochettes et laissez cuire encore 2 mn.

Salade courgettes sauce soja cookeo

Salade courgettes sauce soja cookeo

90 calories 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de courgettes

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de sauce soja

Thym

Poivre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Parmesan (facultatif)

200 ml d’eau

Préparation

Passez les courgettes sous l’eau et coupez les en morceaux .

Déposez les courgettes dans la cuve .

Préparez une sauce avec le vinaigre balsamique et une cuillère de sauce soja

Versez 200 ml d’eau .

Salez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve. Rincez la puis essuyer votre cuve et replacez la dans votre cookeo.

Passez en mode dorer

Ajoutez l’huile d’olive dans la cuve.

Quand l’huile est chaude faites revenir les courgettes. Ajoutez une cuillère à soupe de soja.

Laissez refroidir les courgettes dans un premier temps à l’air libre.

Déposez les courgettes ensuite au frigo pendant une bonne heure.

Sortez le saladier de courgettes, versez votre sauce vinaigre soja,saupoudrez de thym, mélangez et servez.

Vous pouvez saupoudrez avec du parmesan si vous le souhaitez.

Dés de jambon au chou cuit recette cookeo

Dés de jambon au chou cuit recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de chou cuit

200 g de dés de jambon

4 pommes de terre

Graines de genièvre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 oignon

50 ml de vin blanc

150 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les pommes de terre en morceaux

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve puis faites revenir les morceaux d’oignons pendant 1 mn.

Ajoutez les dés de jambon dans la cuve.

Ajoutez le chou et faites revenir 2 mn.

Ajoutez, les pommes de terre coupées en morceaux.

Poivrez et ajoutez les graines de genièvres.

Versez l’eau et le vin blanc

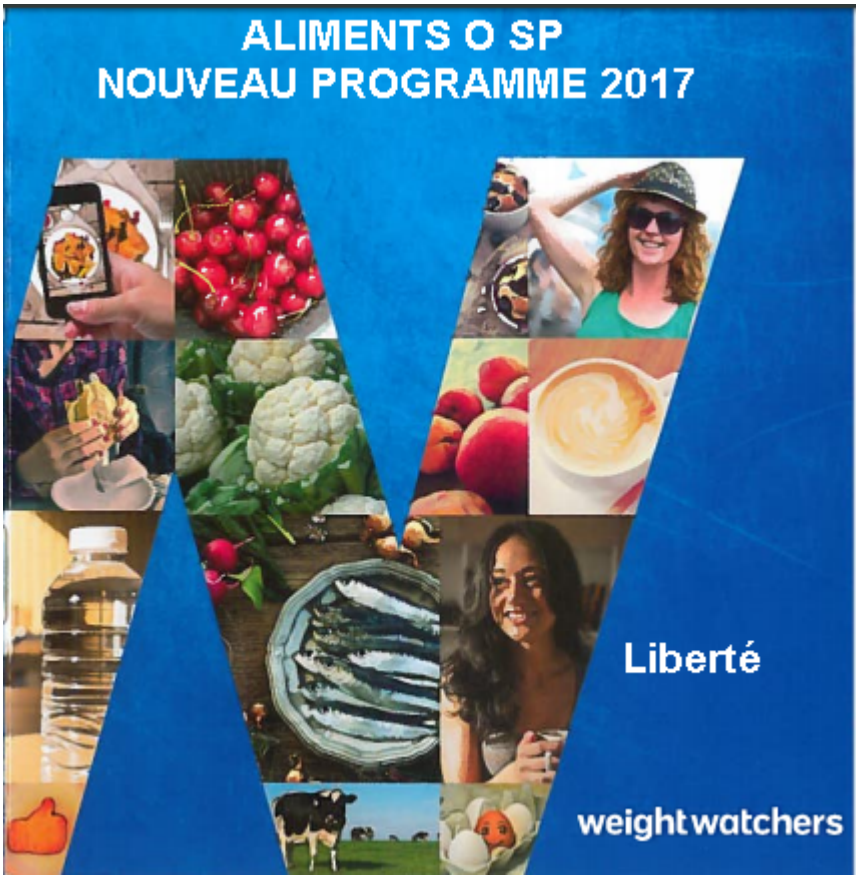
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud

Recettes cookeo chiffrage SP wwatchers

Recettes cookeo chiffrage SP wwatchers

Vous trouverez dans cet article un PDF pour pouvoir calculer les smartpoints pour vos recettes .Ce guide est le guide officiel de la méthode Weight Watchers et vous pouvez le télécharger gratuitement en cliquant sur l’image ou ICI



Vous pourrez également télécharger le PDF des nouveaux aliments à zéro smartpoints .en cliquant sur l’image ou ICI

Pour 130 recettes cookeo weight watchers cliquez sur l’image ou ICI

.

Vous trouverez également les recettes traditionnelles Weight Watchers adaptées au cookeo ces recettes ont été chiffrées et en smarpoints,Mais aussi en propoints (ancienne méthode ww) et en calories. en fonction du guide alimentaire officiel la méthode Weight Watchers selon le programme liberté.

Cliquez sur l’image ou ICI pour atteindre les recettes et télécharger

Pour ceux qui ne connaissent pas le programme ww suivez ce lien

NB / je ne suis pas un spécialiste de la méthode ww et je ne suis pas en mesure de calculer vos smarpoints ,j’adapte seulement des recettes traditionnelles ww au cookeo .Pour ceux qui veulent des informations ou adhérez au programme rendez vous sur le site ww.