

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

Ingédients 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

Ingédients 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

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

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](#)

**ALIMENTS 0 SP
NOUVEAU PROGRAMME 2017**



Vous pourrez également télécharger le PDF des nouveaux aliments à zéro smartpoints .en cliquant sur l'image ou [ICI](#)



130 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

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



500 RECETTES
WEIGHT WATCHERS

AVEC OU SANS COOKEO

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.

Poulet entier pommes de terre cookeo



Poulet entier pommes de terre cookeo

Ingédients pour 4 personnes

1 poulet

Sel

Poivre

600 g de pommes de terre

300 g de champignons de Paris frais ou congelés

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Curry

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

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

Passez les champignons sous l'eau et coupez les en lamelles si ce sont des champignons frais

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les pommes de terre et les champignons

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud

Viande hachée sauce vin rouge cookeo



Viande hachée sauce vin rouge cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

650 g de viande hachée(ou plus selon vos convives)

300 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de Concentré de tomates

100 l de vin rouge

200 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les carottes en rondelles

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin rouge et 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir la viande hachée. Ajoutez ensuite les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse. Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

Paupiettes poulet tomates cookeo



Paupiettes poulet tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de poulet

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

1 petite boîte de concentré de tomates

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de champignons de Paris

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux .

Egouttez les champignons et passez les sous l'eau.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d'oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les paupiettes pour les faire dorer.

Ajoutez ensuite les champignons de Paris .

Versez 100 ml d'eau et 100 ml de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et la moutarde . Mélangez .

Servez chaud .

Saucisses au chou vert
recette cookeo



Saucisses au chou vert recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/8 pommes de terre/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d'eau/Sel et poivre/ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le chou en morceaux et lavez le

Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau et coupez les en morceaux .

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le chou et les morceaux de pommes de terre.

Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Servez chaud

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 féculé 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

Ingédients 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.

Ingédients 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°