

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 émietté.

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 mixer 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 les spaghettis 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.

Poulet entier aux légumes cookeo



Poulet entier aux légumes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boîte de tomates pelées

2 courgettes

1 aubergines

1 poivron

4 cuillères à soupe d'huile

300 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

Badigeonnez votre poulet avec de l'huile

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et 100ml de vin blanc

Mode dorer

Versez d'huile dans la cuve et faites dorer le poulet sur toutes ses faces

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Versez le bouillon dans la cuve

Salez, poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn pour 500 mg de poulet. Pour mon poulet 1,5 kg soit 3 X 15 mn = 45 mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez le riz et les légumes dans la cuve.

Rajoutez de l'eau si nécessaire.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Servez chaud ou versez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .Enfournez pour un maintien au chaud à 100 ° pendant que vous préparez vos légumes

0x978889);}());

Côtes de porc basquaise cookeo



Côtes de porc basquaise cookeo

Une recette cookeo de côtes de porc basquaise à ma façon comme d'habitude . Pour l'accompagnement que choisir ? Pâtes , riz ?

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

1 petite boîte de tomates pelées

1 demi poivron vert

1 demi poivron rouge

1 demi poivron jaune

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Epépinez les poivrons et coupez en morceaux (pour les autres moitiés vous pouvez les placer au congélateur)

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites

revenir les côtes de porc.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer

Ajoutez les morceaux de poivrons et les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance .

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée. Mélangez et servez chaud

Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur



Côtes de porc aux 2 haricots cookeo minceur

240 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

500 g de haricots beurre

1 oignon

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les côtes de porc.

Faites dorer ensuite les oignons

Ajoutez les haricots dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud

**Spaghettis crevettes cookeo
inspirée ww**



Spaghettis crevettes cookeo inspirée ww 370 calories

Une recette cookeo inspirée d'une recette weight watchers
,transformée en quelque sorte à ma façon.

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de tomates cerises

1 gousse d'ail

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghettis

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

50 ml de vin blanc

Eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Lavez et Coupez les tomates en cerises en 2.

Coupez l'ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes puis ajoutez les morceaux d'ail.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2.

Ajoutez le verre de vin blanc.

Ajoutez l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

Saupoudrez de curry.

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 égouttez la cuve puis ajoutez le concentré de tomates, mélangez et servez chaud.

Recettes ww

Spaghettis crevettes ww la recette d'origine

345 CAL

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de tomates 1 gousse d'ail

400 g de crevettes

Basilic séché

280 g de spaghettis

Eau

Préparation

Mondez et Coupez les tomates en morceaux.

Coupez l'ail en petits morceaux.

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Faites revenir les crevettes, ajoutez l'ail.

Ajoutez les spaghettis.

Versez l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez

Saupoudrez de basilic

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve servez chaud.

hgsuldc() >>