

20 recettes cookeo minceur vol 9



20 recettes cookeo minceur vol 9

Voici le 9^e volume , de recettes cookeo minceur .Je pense que la série va continuer .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers .

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE

Table des matières

Aiguillettes poulet à l'orange 285 CALORIES 6 PP 6 SP. 2

Ananas au sirop 310 CALORIES 6 PP 13 SP. 2

Blanquette de poulet 356 CALORIES 8PP 5SP. 3

Blanquette de porc 236 CAL 5PP 6 SP. 4

Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP. 5

Carottes Crème fraîche paprika 235 CALORIES 6 PP 4 SP. 5

Cuisses poulet moutarde CAL 290 6 PP 6 SP. 7

Cuisses poulet haricots verts 215 CALORIES 5 PP 4 SP. 7

Gratin courgettes 175 CALORIES 5 PP 6 SP. 10

Gratin poireaux jambon carotte 240 CALORIES 5 PP 5 SP.. 11

Longe de porc au curry 210 CALORIES 4 PP 5 SP. 13

Oeufs brouillés thon 185 CALORIES 4 PP 4 SP.. 14

Macaronis vaches qui rit 180 CALORIES 4 PP 3 SP.. 16

Minestrone poireaux 140 CALORIES 3 PP 3 SP.. 16

One pot pasta poulet tomates 280 CALORIES 5 PP 3 SP. 19

Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP.. 20

Porc citron 260 calories 6 pp 7 SP.. 22

Salsifis tomate 150 CALORIES 4 PP 2 SP. 23

Soupe jambon cru. 25

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

**67 recettes cookeo de légumes
PDF**



Voici la dernière compilation de 67 recettes cookeo de légumes
. Le principe de classement se fait dans l'ordre alphabétique
.

Téléchargez le PDF en cliquant sur l'image .

Soupe pommes de terre tomates cookeo



80 CALORIES 2 PP 2 SP

Ingédients pour 4 personnes

4 pommes de terre

1 cube de bouillon de bœuf

1 l d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

Préparation

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

Ajoutez ensuite les morceaux de pommes de terre dans la cuve .

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Mixer la préparation puis ajoutez du concentré de tomates
mélangez Servez chaud

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com

Fondue poireaux maison recette cookeo



80 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingédients pour 4 personnes

800 g de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons

Sel

Poivre

Le jus d'un citron pressé

1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

Lavez et coupez les poireaux en rondelles

Mode dorer

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

faites dorer les oignons puis ajoutez les rondelles de poireaux .

Versez 100 ml d'eau et 100 ml de vin blanc dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve quand la cuisson est terminée.

Repassez en mode dorer

Quand le préchauffage est terminée redéposez les poireaux dans la cuve .

Ajoutez la cuillère à soupe de moutarde et le jus de citron . Laissez en mode dorer pendant 5 mn

Servez chaud avec du jambon par exemple

20 Recettes cookeo minceur



**Sauce blanche weight watchers
cookeo**



Voici une adaptation d'une recette Weight Watchers de sauce blanche pour notre cookeo.

1 PP 1SP 21 CALORIES

Ingrédients pour 500 ml de sauce (2 personnes)

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

1 cuillère à soupe de maïzena

1 cuillère à café de muscade moulue

Préparation

Délayez dans un bol la maïzena avec de l'eau.

Mode dorer

Mélangez dans la cuve le lait en poudre avec les 500 ml d'eau.

Ajoutez la maïzena délayée.

Restez en mode dorer jusqu'à épaississement de la sauce.

Arrêtez le mode dorer puis salez et poivrez selon votre convenance.

Ajoutez la muscade en poudre

Vous pouvez aussi ajoutez du curry

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



Stérilisation ratatouille cookeo



Stérilisation ratatouille cookeo

Pour réaliser une ratatouille suivez ce lien <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2018/04/6-recettes-cookeo-ratatouille.html>

Préparation

Lavez vos bocaux et leurs couvercles et essuyer les.

Versez la ratatouille dans des bocaux et fermez les couvercles.

Enveloppez les bocaux avec des torchons et déposez les dans la cuve du cookeo.

Versez 1,5 l d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson rapide ou sous pression est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.

Essuyez vos bocaux et rangez-les.

Pour savoir si les bocaux sont stériles lors de l'ouverture vous devez entendre un clac à l'ouverture.

Attention en cas de problème lors de la stérilisation la garantie Moulinex ne fonctionne pas

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

**Calamars tomates weight
watchers cookeo : qui veut
réaliser cette recette?**



Calamars tomates weight watchers cookeo

Qui veut réaliser cette recette issue du livre « super facile weight watchers » ? Le principe est simple j'ai transformé la recette originale pour l'adapter au cookeo mais je ne l'ai pas réalisée. Le principe du jeu est simple ,vous réaliser la recette et vous me proposez la photo . Les meilleures photos seront publiées dans cet article avec votre nom si vous le souhaitez.

Pour les photos vous pouvez les diffuser dans le groupe ou la page facebook sous la publication de l 'article.

Si toutefois dans la recette proposée vous trouvez quelque chose qui ne va pas , contactez moi .

Ingrédients pour 4 personnes

480 g de calamars surgelés

1 échalote

250 g de tomates cerises

2 cuillères à café d'huile d'olive

200 g de pulpe de tomates en dés

1 brin de basilic

100 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Hachez l'échalote.

Lavez les tomates cerises

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux échalotes hachés pendant une minute .

Ajoutez les tomates cerises et les anneaux de calamars et faites revenir pendant 2 minutes

Verser la pulpe de dés de tomates et versez 100 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide sous pression

Programmer 5 mn

Servez chaud

Moule silicone 20 cms cookeo



Moule silicone 20 cms cookeo

En principe quand on utilise le panier vapeur du cookeo on ne peut utiliser qu'un moule de 18 cms . Mais il, existe une astuce que vous pouvez découvrir en suivant la vidéo ci dessous qui va vous permettre d'utiliser un moule de 20 cms .

Pour accéder au moule silicone de 20 cms cliquez [ICI](#) ou sur l'image

Côtes de porc au Boursin recette cookeo



Côtes de porc au Boursin recette cookeo

305 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

1 pot de Boursin

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

100 g d'oignons congelés ou frais

200 g de champignons de Paris congelés ou frais

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir pendant 1 mn les oignons .

Ajoutez ensuite les côtes de porc pendant 2 mn

Ajoutez les champignons.

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

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin ,mélangez et servez chaud (si vous trouvez qu'il y a trop de liquide vous pouvez en enlever avant de mettre le Boursin

Maigrir sans régime : l'ebook



Maigrir sans régime

Maigrir sans régime est-ce vraiment possible ? Comment peut-on atteindre une perte de poids sans avoir recours à des régimes restrictifs ou draconiens ? Ce petit ebook que j'ai écrit vous présente la méthode que j'utilise quand j'ai pris du poids et que la côte d'alerte est atteinte. Attention cette méthode n'est pas une méthode révolutionnaire. Il s'agit tout simplement de rééquilibrer notre alimentation et de pratiquer des activités physiques et sportives.

Vous trouverez dans cet ebook des exemples de séances qui vont vous permettre de perdre du poids.

Pour acquérir cet ebook cliquez sur l'image ou sur le lien ci dessous



CLIQUEZ ICI POUR TELECHARGER GRATUITEMENT

Compote d'abricots recette cookeo



Compote d'abricots recette cookeo

Voici une recette simple et facile à réaliser avec votre cookeo . Cette recette présente seulement 200 calories . Pour un goût plus sucré vous pouvez ajouter plus de sucre mais la facture calorique sera plus lourde .

Ingrédients pour 3 pots

1 kg d'abricots /50 g de sucre/50 ml d'eau

Préparation

Lavez les abricots et coupez en 2 pour enlever les noyaux.

Déposez les morceaux d'abricots dans la cuve.

Versez 50 ml et 50 g de sucre.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

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

Laissez refroidir à l'air libre.

**Cookeo USB tradition le PDF
gratuit**



**Cookeo USB tradition le PDF gratuit
en cliquant sur l'image**