

Cuisiner au quotidien avec weight watchers le livre



Cuisiner au quotidien avec weight watchers le livre

Voici un livre dont je m'inspire pour réaliser des recettes au Cookeo. Vous pouvez consulter la table des matières

Notes de l'auteur

« Le livre de base pour mettre en pratique le programme alimentaire de WW sans frustration ! 130 recettes, illustrées en photo, classées par types de plats : entrées, potages, plats, accompagnements, sandwiches, salades, desserts, collations, boissons, amuse-bouches.. »

table des recettes

Potage épicié	8
Bouillon du potager	9
Soupe du pêcheur	10
Potage parfumé aux shitakés et au poulét	11
Crème de petits pois	14
Timbale d'aubergine	15
Œuf poché sur son nid d'artichaut	18
Tartelettes aux champignons	19
Croq' fraîcheur	20
Omelette roulée aux betteraves	21
Barquettes de concombre à la menthe	22
Mesclun aux noix de Saint-Jacques	24
Roulé de jambon à la tomate	25
Mousse de foie de veau au porto	26
Crèmes d'endives aux fruits de mer	28
Salade de pois chiches aux carottes	30
Crème de potiron au magret de canard	31
Verrines de saumon, crème de thé vert	32
Carpaccio de légumes	35
Cake au jambon et aux tomates confites	36
Parmentier de crevettes au paprika	40
Sole aller-retour au citron	42
Queues de lotte à l'estragon	43
Papillote de rouget à la crétoise	44
Dos de colin sauce dieppoise	46
Brochettes d'espadon à l'antillaise	48
Pommes de terre à la danoise	49
Donade en croûte de sel	50
Pavés de lieu aux raisins	51
Gambas caramélisées au sésame	52

Crevettes à la créole	53
Papillote de maquereau à la tomate confite	54
Thon à la mie de pain	55
Spaghetti au chorizo et langoustines	56
Tagliatelles à l'églefin	58
Cabillaud à la fondue de mâche	60
Filet de lieu à l'armoricaine	61
Rôti de veau aux fèves, en sauce	62
Porc à la moutarde	64
Carpaccio de bœuf en consommé chaud	65
Côtes de porc au cidre	66
Fricassée de poivrades au citron	67
Civet de gibier et pavé de semoule	68
Mi-hamburger de veau, petits légumes	71
Porc chop suey	72
Pot au feu à l'italienne	75
Brochettes d'agneau au citron confit	76
Roulés de volaille à la pancetta	78
Poulet au cola	80
Purée aux deux fromages	81
Risotto au curry	82
Foies de volaille aux pommes	84
Papillote de lapin à la provençale	85
Mitonnée de primeurs à la menthe	86
Brochette de poulet aux nectarines	88
Pilpil aux champignons	89
Tournedos des îles	90
Lapin aux olives vertes	91
Sauté de porc aux câpres et cornichons	92
Courgettes farcies végétariennes	94

POUR PLUS D'INFORMATIONS CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE