

# 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 rouger à la crétoise .....	44
Dos de colin sauce dieppoise .....	46
Brochettes d'espardon à l'antillaise .....	48
Pommes de terre à la danoise .....	49
Dorade 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