Mes recettes préférées Weight Watchers idées cookeo

Mes recettes préférées Weight Watchers

Voici un livre que j’utilise parfois pour réaliser des recettes au cookeo .Ce livre comporte 70 recettes d’ entrées,plats,desserts.

Vous trouverez ci-dessous la table des recettes pour vous faire une idée.

Pour plus d’informations ou pour commander cliquez sur l’image ou ICI

Table des recettes

Entrées

Soupe de pois cassés à l'œuf poché 10
Crème de lentilles au bacon 12
Nage de Saint-Jacques aux agrumes 14
Coupe de pamplemousse aux crevettes 16
Salade salsa des Caraïbes 18
Brick au thon 20
Cake du soleil 22
Mousseline de pétoncle 24
Terrine de crabe à la crème ciboulette 26

Plats

Endives à la bière 30
Flan de poireau au fromage 32
Courgettes farcies aux champignons 34
Cake de la bohémienne 36
Poivronnade à l'œuf poché 38
Quiche de pommes de terre 40
Pennes aux tomates et ricotta 42
Lasagnes florentines 44
Caponata sicilienne 46

Tarte mexicaine 48
Crevettes créoles 50
Poêlée de surimi et de crevettes 52
Coquilles Saint-Jacques express 54
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise 56
Riz aux saveurs marines 58
Clafoutis de saumon aux légumes 60
Tajine de dorade au miel et raisins blonds 62
Pâtes sauce au thon 64
Gratin de thon au safran 66
Dos de cabillaud à la basquaise 68
Croustade de cabillaud 70
Magret de canard au cidre et au miel 72
Cailles rôties 74
Lapin aux pruneaux 76
Porc caramélisé 78
Lentilles au jambonneau 80
Crumble de la jardinière 82
Filet mignon au maroilles 84
Pilaf de dinde au curry 86
Paupiette de poulet 88
Poulet au marsala 90
Tajine de poulet aux courgettes 92
Curry de poulet minute 94
Galettes de poulet 96
Veau confit aux légumes de printemps 98
Grenadins de veau au marsala 100
Sauté de veau aux carottes 102
Tomates farcies 104
Bœuf bourguignon 106
Aubergine gratinée à la Bolognaise 108
Daube de bœuf aux pruneaux 110
Chili con carne 112
Goulasch 114
Cluchili 116
Hachis camarguais 118
Risotto à la milanaise 120
Hachis parmentier au potiron 122
Gâteau de pâtes 124
Cannelloni de Mamma Julia 126
Lasagnes 128

Desserts

Beignets de pommes 132
Samoussas de pomme aux épices 134
Tarte d'antan 136
Crème au chocolat et spéculoos 138
Crème velours chocolat meringue 140
Bûchettes de chocolat aux amandes 142
Petits ramequins pommes cerises 144
Charlotte aux framboises 146
Soupe de framboises 148
Crème caramel 150
Crème en verrine 152
Clafoutis ensoleillé 154
Diplomate poires-marrons 156