

# 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

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

### Plats

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