

One pot pasta farfalles knackis recette cookeo



One pot pasta farfalles knackis recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de farfalles

8 knackis

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

Eau (recouvrir les farfalles)

Préparation

Coupez les knackis en morceaux

Déposez les farfalles dans la cuve

Recouvrez les ingrédients d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de farfalles divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le concentré de tomates. Mélangez et servez chaud

Boulettes de boeuf brocolis cookeo



Boulettes de boeuf brocolis cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande hachée à 5 %

800 g de brocolis congelés

1 cuillère à soupe de soja

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Echalote semoule

Sel

Poivre

Préparation

Confectionnez des boulettes avec la viande hachée.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir les boulettes de viande hachée.

Ajoutez les fleurettes de brocolis .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d'échalote semoule.

Versez la cuillère à soupe de soja

Versez un bouillon composé de 200 m d'eau , un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

sport-et-regime.com

Crème aux oeufs caramel cookeo



Crème aux œufs caramel cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

500 ml de lait

1 cuillère à soupe d'arôme vanille

60 g de sucre

Nappage caramel

3 jaunes d'œufs + 2 œufs entier

Huile pour le moule

200 ml d'eau

Préparation

Séparez le blanc des jaunes pour 3 œufs

Huilez votre moule

Nappez le fond du moule avec du nappage caramel

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve avec le sucre et la cuillère à soupe d'arôme vanille. Portez à ébullition

Fouettez les œufs et les jaunes d'œufs avec le sucre.

Quand le lait est à ébullition versez en mélangeant sur les œufs battus avec le sucre.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans votre Cookeo

Versez l'ensemble de la préparation dans le moule .

Recouvrez avec du film étirable

Versez 200 ml d'eau dans la cuve .

Placez le panier vapeur dans la cuve .

Placez le moule dans le panier vapeur

Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée passez en maintien au chaud pendant 10 mn

Ouvrez votre Cookeo puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo

Démoulez et servez

60 recettes cookeo weight watchers avec liens



60 recettes cookeo weight watchers avec liens

Pour faciliter vos recherches de recettes cookeo weight watchers sur mes blogs voici 60 recettes . Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre la recette.

Blanquette poireaux weight watchers cookeo

Blanquette de dinde

**Bolognaise saumon weight watchers
cookeo (ou sans)**

**Boeuf Bourguignon cookeo weight
watchers**

**Boulgour viande hachée style weight
watchers cookeo**

Cluchili weight watchers cookeo

Civet lotte

Coquillettes sauce poireaux

Côtes de porc cidre

Courgettes farcies

Courgettes bolognaise

**Couscous légumes weight watchers
recette cookeo**

Couscous épices douces weight
watchers cookeo

Crevettes surimi

Endives jambon bière weight
watchers cookeo

Emincés poulet

Escalopes poulet brocolis curry
weight watchers adaptable cookeo

Filet mignon moutarde cookeo weight
watchers

Filet mignon Boursin

Flan poireaux fromage weight
watchers au cookeo

Fausse marmitte espagnole

Gâteau pâtes weight watchers cookeo

**Gratin blé tomates weight watchers
recette cookeo**

**Gratin fusillis poulet cookeo
weight watchers**

Goulash

**Hachis indien weight watchers
recette cookeo**

Haricots verts carbonara

**Lentilles chorizo weight watchers
cookeo**

**Liberté weight watchers le nouveau
programme 2017**

**Liberté weight watchers PDF GRATUIT
nouveau programme 2017**

**Noix Saint Jacques weight watchers
express cookeo ou sans**

**Oeufs brouillés thon cookeo weight
watchers**

Paëlla

**Pâtes au basilic weight watchers
adaptée au cookeo**

Pilons poulet

**Pommes de terre tomates weight
watchers cookeo**

Porc moutarde

Poulet basquaise

Poulet cola

**Poulet pois chiches curry weight
watchers adapté cookeo**

**Poulet canja weight watchers au
cookeo**

**Ragoût crevettes weight watchers
cookeo**

**Ratatouille piment Espelette weight
watchers au cookeo**

Risotto jambon poireaux

Rôti pommes de terre cidre

**Salade courgettes feta cookeo
weight watchers**

**Salade 4 graines weight watchers
cookeo**

**Salade moules betteraves cookeo
weight watchers**

Spaghettis asperges

Spaghettis carbonara weight

watchers cookeo

Spaghettis thon

**Sauce barbecue weight watchers
recette cookeo**

Sauce béchamel weight watchers

**Sauce blanche weight watchers
cookeo**

**Sauce tomates express style weight
watchers cookeo**

**Soupe de carottes au gingembre
weight watchers adaptée cookeo**

Steak porc vin blanc

**Tartiflette weight watchers recette
cookeo**

Tomates farcies cookeo style weight

watchers

Tomates farcies champignons

Tomates farcies

500 recettes weight watchers PDF gratuit

```
<
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({
google_ad_client: « ca-pub-3311867126402452 »,
enable_page_level_ads: true
});
```

Poulet entier pommes de terre cookeo



Poulet entier pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

800 g de pommes de terre

100 ml de vin blanc

300 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Paprika

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux .

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites dorer le poulet sur toutes ses faces.

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Saupoudrez de paprika.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les pommes de terre et les tomates pelées.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud

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



**Haricots verts carbonara
weight watchers cookeo**



**Haricots verts carbonara weight
watchers cookeo**

285 CALORIES 7 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de Jambon fumé

1 kg de haricots verts

2 cuillères à café de margarine végétale (10g)

4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% (120 g)

Sel

Poivre

Muscade

2 jaunes d'oeuf

Préparation

Découpez le jambon fumé en lanières ou en morceaux

Séparez les blancs des jaunes.

Mélangez les jaunes d'œufs avec la crème fraîche

Déposez les haricots verts dans la cuve du Cookeo .

Versez 200 ml d'eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots verts .

Réservez les dans un plat et couvrez les.

Mode dorer

Déposez la margarine dans la cuve puis ajoutez le jambon fumé coupé en morceaux ou en lanières.

Ajoutez les haricots verts puis versez la préparation jaune

d'œufs crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance .

Saupoudrez avec la cuillère à café de muscade.

Servez chaud.

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



1TPE.com

Dinde lentilles recette cookeo



Dinde lentilles recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de lentilles

400 g d'escalope de dinde

200 g de carottes

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

Poivre

1,5 l d'eau

1 petite boîte de tomates pelées