Saveurs et équilibre weight watchers des idées pour votre cookeo

Saveurs et équilibre weight watchers

Voici un livre dont je m’inspire pour réaliser des recettes au cookeo. Dans ce livre sont inclues 150 recettes et des menus. Toutes ne sont pas adaptables au cookeo mais quelques unes tout de même. Vous pouvez vous en rendre compte en lisant l’index des recettes dans cet article .

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

Index par unités *POINTS*

	POINTS	
Granité de café à la menthe	0	235
Carottes aux agrumes	0,5	40
Cocktail vitaminé	0,5	42
Julienne de légumes en potage	0,5	55
Feuilletés au fromage	0,5	60
Étuvée de carottes safranées aux épinards	0,5	88
Fraises au coulis de groseilles	0,5	248
Minibrochettes de la mer	1	43
Concombre à la menthe	1	43
Velouté aux échalotes	1	50
Fondue d'endives	1	98
Fèves mijotées	1	134
Tartare de légumes	1	186
Rémoulade de céleri, châtaignes et pommes	1	202
Crème d'endives au bacon	1,5	34
Flan de chou-fleur au coulis de potimarron	1,5	42
Flan aux épinards	1,5	48
Soupe au concombre	1,5	54
Tomates farcies	1,5	60
Petits gratins de feuilles	1,5	116
Velouté de mangue	1,5	240
Mousse de mûres	1,5	256
Palets au chocolat	1,5	258
Brochettes de Saint-Jacques au jambon	2	32
Samosas de dinde à la coriandre	2	38
Soupe blanche	2	48
Gaspacho	2	61
Mousse de courgettes aux pignons	2	76
Blanquette de Saint-Jacques	2	108
Brochettes de printemps	2	130
Légumes façon mille-feuille	2	158
Salade du Sud	2	168
Betteraves au surimi	2	174
Salade périgourdine	2	180
Effeuillée de cabillaud aux herbes	2	182
Salade de betteraves aux noix	2	184
Émincé de chou	2	196
Un gâteau tout simple	2	228
Niflettes	2	242

	POINTS	
Potage cévenol	2,5	37
Terrine de l'océan	2,5	54
Gigolettes de lapin aux 4 épices	2,5	96
Tournedos aux p'tits oignons	2,5	106
Papillotes de poisson au gingembre	2,5	140
Pavés d'autruche aux herbes	2,5	142
Flan de chou-fleur	2,5	155
Tartine au chèvre frais	2,5	168
Cake au poulet et à l'estragon	2,5	176
Muffins au blé complet	2,5	177
Barquettes d'endives	2,5	178
Tomates croustillantes	2,5	198
Charlotte aux myrtilles	2,5	208
Petites tatin de poires	2,5	212
Tuiles au café	2,5	214
Muffins aux baies	2,5	244
Flans aux abricots	2,5	248
Cake au crabe	3	62
Soupe fraîcheur	3	66
Papillotes de cabillaud	3	102
Concombre sauce rose	3	164
Minicakes aux tomates séchées	3	192
Coupes acidulées au crabe	3	194
Cake aux légumes	3	200
Manqué du verger	3	210
Croquant de framboises à la rose	3	221
Minicakes	3	232
Tarte fine aux pommes	3	238
Crème à la banane	3	252
Tartelettes aux pommes et au camembert	3,5	44
Tartelettes aux noix de Saint-Jacques, sauce au whisky	3,5	73
Mille-feuille de chou au poisson	3,5	100
Ris de veau aux morilles	3,5	103
Rôti de dinde, poires pochées au vin rouge	3,5	112
Rôti à la moutarde d'herbes	3,5	122
Effiloché de raie au fenouil et poivron	3,5	124
Pommes de terre en éventail	3,5	125
Quinoa d'automne	3,5	136
Filet mignon à la canadienne	3,5	138
Flétan à la crème d'oseille	3,5	149
Morue aux deux poivrons	3,5	150

	POINTS	
Paillasson aux deux légumes	3,5	152
Salade folle	3,5	162
Salade de pommes de terre aux fruits de mer	3,5	185
Tartelettes aux griottes	3,5	216
Clafoutis au duo de fruits	3,5	220
Millas	3,5	234
Gâteau et sa compotée citronnée	3,5	254
Gratin de quenelles aux champignons	4	36
Verrines de saumon	4	56
Carpaccio de poire et d'avocat	4	68
Blanquette de la mer	4	80
Couscous de légumes aux épices douces	4	86
Dorade au citron	4	91
Crumble de courgettes	4	110
Filet mignon au chou romanesco	4	113
Truite au confit d'artichaut	4	120
Agneau au thym et petits légumes	4	128
Grenadins de veau à l'indienne	4	144
Paupiettes de veau	4	148
Laitue surprise	4	169
Salade d'avocat	4	192
Cake de courgette et chèvre	4	193
Cake à la farine de châtaignes	4	218
Couronne de jambon	4,5	36
Flans d'asperges au beurre blanc de tomates	4,5	46
Feuilletés à la grecque	4,5	49
Ktipiti	4,5	52
Tarte forestière	4,5	67
Œufs cocotte au tarama	4,5	74
Salade de poulet mariné à l'italienne	4,5	170
Salade de quatre graines aux crevettes	4,5	188
Salade Brazil	4,5	201
Salade tiède de gambas aux fèves	4,5	204
Flamusse aux pommes et raisins blonds	4,5	226
Un délice de chocolat	4,5	230
Tomates sur toasts	5	58
Saumonette à la choucroute	5	84
Salade César	5	166
Salade de la mer	5	176
Tatin de potiron	5,5	64
Sardines en escabèche	5,5	70

	POINTS	
Terrine de poivron au chèvre	5,5	72
Brochettes tikka	5,5	82
Lapin à la flamande, pommes vapeur	5,5	94
Papillotes de saumon aux herbes	5,5	102
Colombo de dinde	5,5	124
Rôti de magrets aux champignons	5,5	126
Poulet au sésame	5,5	146
Poulet canja	5,5	154
Sandwich chaud	5,5	172
Salade de thon mi-cuit et légumes du jardin	5,5	190
Risotto au lait de coco	5,5	224
Trifle à l'orange	5,5	246
Soufflé plume à l'écorce d'orange confite	5,5	249
Saumon en paillettes	6	66
Poulet au gingembre	6	90
Farfalles printanières	6	92
Linguinis aux moules	6	137
Tarte aux pommes de terre et à la feta	6	156
Salade de couscous au surimi	6	184
Mousse au chocolat	6	236
Tartelettes amandine	6	260
Croustillant de saumon aux épinards	6,5	114
Civet de lotte et polenta	6,5	132
Poires épicées en verrines	6,5	222
Chaussons d'ananas à la cardamome	6,5	250
Pintade aux lentilles	7	118
Fettucines au roquefort	7,5	90
Tagliatelles aux rougets	7,5	104
Crumble de tomates aux saucisses	8	136