

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 incluses 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*



| | | |
|--|-----|-----|
| 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 |
| Effeillée 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 |

| | | |
|--|-----|-----|
| 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 |

| | | |
|---|-----|-----|
| Paillason 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 |
| Flamuse 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 |

| | | |
|---|-----|-----|
| 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 |

