

Filet mignon moutarde cookeo weight watchers



Filet mignon moutarde cookeo weight watchers

210 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

100 g d'oignons congelés

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

Ajoutez les champignons de Paris

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde servez chaud .

FILET MIGNON BOURSIN au cookeo *par jphil3600*

Gâteau pâtes weight watchers cookeo



Gâteau pâtes weight watchers cookeo

323 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

140 g de pâtes

800 ml de lait

2 œufs

4 cuillères à soupe de gruyère (50 g)

100 g de jambon blanc

Sel

Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 210 ° ;

Mode dorer

Faites porter du lait à ébullition dans la cuve du Cookeo . Plongez les pâtes et faites cuire selon les indications du paquet .

Pendant la cuisson des pâtes battre les œufs dans un saladier avec le jambon coupé en morceaux et le gruyère .

Salez et poivrez .

Ajoutez le mélange œufs jambon gruyère aux pâtes avec le lait .

Versez dans un moule en silicone ou un plat qui va au four .Faites cuire 30 mn

Démoulez et servez chaud .

GATEAU PATES weight watchers au cookeo *par jphil3600*

Poireaux vinaigrette recette cookeo



Poireaux

vinaigrette recette cookeo

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 échalotes

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux.

Préparez votre vinaigrette dans un ramequin :

- Commencez par le vinaigre
- Ajoutez la cuillère de moutarde et mélangez
- Salez et poivrez
- Ajoutez petit à petit les 4 cuillères à soupe d'huile
- Ajoutez les morceaux d'échalotes

Sélectionnez la fonction **Ingrédients** puis choisissez **Fruits et légumes** puis **Poireaux**.

Indiquez le poids de vos poireaux.

Ajoutez dans la cuve 200 ml d'eau.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.

Commencez la recette en appuyant sur OK ; Fermez le couvercle.

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.

Servez froid avec la vinaigrette et les morceaux d'échalotes

POIREAUX VINAIGRETTE au cookeo *par*