

# Menu recettes cookeo light du lundi au vendredi



## Menu recette cookeo light de lundi à vendredi

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo light pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. De plus ces recettes sont plutôt lights et chiffrées en calories. Un plus pour ceux qui souhaitent faire attention à leur alimentation

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

### LUNDI

**MIDI** Riz moules gambas 320 calories

**SOIR** Blanquette de poireaux 125 CALORIES

### MARDI

**MIDI** Spaghettis carbonara weight watchers 240 calories

**SOIR** Oeufs brouillés oignons 200 calories

## MERCREDI

**MIDI** Dinde 3 légumes 300 calories

**SOIR** Carottes bolognaises 240 calories

## JEUDI

**MIDI** Escalopes de porc brocolis 220 calories

**SOIR** Riz jambon poireaux 215 CALORIES

## VENDREDI

**MIDI** Côtes de porc 2 haricots 240 calories

**SOIR** Gnocchis tomates 290 calories

---

# Recettes cookeo minceur vol 11



# Recettes cookeo minceur vol 11

Voici le 11è volume , de recettes cookeo minceur .

Ces recettes sont chiffrées en Calories mais aussi en Smartpoints (programme liberté) et propoints de la méthode weight watchers

Pour télécharger le fichier PDF gratuitement cliquez SUR L'IMAGE ou ICI

## SOMMAIRE

Artichauts Moulinex 225 CALORIES 5PP 2SP..

Blanquette de saumon coco 380 CALORIES 8 PP 2 SP..

Boulgour à la tomate 360 CALORIES 7 PP 6 SP..

Bouillon de légumes 75 CALORIES 2 PP 1 SP..

Carottes aux oignons 80 CALORIES 2 PP 2 SP..

Carottes glacées 120 CALORIES 3 PP 4 SP..

Calamars à la tomate 260 CALORIES 6 PP 2 SP..

Champignons bourguignonne 110 CALORIES 3PP 2 SP..

Citrouille à l'orange 195 CALORIES 5 PP 4 SP..

Colin aux petites crevettes 190 CALORIES 4 PP 2 SP..

Côtes de porc tomates 230 CALORIES 5 PP 5 SP..

Encornets à la tomate 230 calories 5 PP 3 SP..

Filet mignon miel 310 CALORIES 8 PP 9 SP..

Filet mignon tomates 150 CALORIES 3 PP 4 SP..

Flan courgettes 130 CALORIES 3 PP 4 SP..

Haricots verts plats à la tomate 65 CALORIES 1 PP 0 SP.. 4

Harira aux légumes 160 CALORIES 3 PP 1 SP..

Potée chou vert sauté de porc 285 CALORIES 6 PP 6 SP..

Soupe potiron 180 CALORIES 3 PP 3 SP..

Steaks hachés haricots verts 266 CALORIES 8 PP 13 SP..

---

## Velouté poireaux champignons recette cookeo



# Velouté poireaux champignons

## recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de poireaux

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte d'assortiment de champignons

900 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

### Préparation

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux .

Egouttez ,rincez les champignons .

### Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faire dorer les champignons puis ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 3 mn .

Ajoutez les rondelles de poireaux

Salez et poivrez selon votre convenance .

Ajoutez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 900 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation et servez chaud

---

**10 recettes minceur et  
astuces diététiques ebook  
gratuit pendant 24 h**



# 10 recettes minceur et astuces diététiques ebook gratuit

Ce n'est pas encore Noël mais voilà je vous propose de télécharger gratuitement cet ebook de 10 recettes minceur et astuces diététiques. Cet ebook peut se télécharger seulement pendant 24 heures. Il est en vente actuellement sur Amazon . Alors pendant 24 heures c'est cadeau. Ces recettes sont inédites et sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

Il est aussi offert systématiquement lorsque vous achetez :



## 140 RECETTES COOKEO A MOINS DE 300 CALORIES PDF

Pour télécharger cliquez sur l'image ou [ICI](#)

Bonne journée tout le monde .

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# 7 recettes cookeo minceur poulet





# 7 recettes cookeo minceur poulet

Des idées de recettes au cookeo pour se faire plaisir sans affoler la balance.

**Poulet entier tomates champignons**

**Poulet canja**

**Poulet Basquaise**

**Poulet aux 3 légumes**

**Poulet au citron**

Poulet façon libanaise

**Poulet au cola**

**Poulet au soja**

*Poulet aux 3 légumes recette cookeo*

<http://sport-et-regime.com/recette-cookeo-poulet-au-citron-weight-watchers>

*Poulet façon libanaise recette cookeo*

*Poulet cola cookeo weight watchers*

*Poulet soja au cookeo : une recette légère*

*Poulet entier tomates champignons cookeo*

*Poulet canja weight watchers au cookeo*

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

**3 recettes de flan cookeo  
minceur**



## 3 recettes de flan cookeo minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints ( programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers

*Flan champignons carottes recette cookeo*

*Flan poireaux fromage weight watchers au cookeo*

*Flan thon tomates Recette cookeo*

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Salade poulet petit pois radis au cookeo



# Salade poulet petit pois radis au cookeo

215 CALORIES 6 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de petits pois congelés

80 g de radis

300 g d'escalope de poulet

60 g d'asperges vertes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel et poivre

### **Préparation**

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve puis quand l'huile est chaude faites revenir le poulet coupé en morceaux

Ajoutez les petits pois .

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn.

Pendant la cuisson préparez une sauce vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de vinaigre.

Lavez et coupez en rondelles les radis.

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et faites refroidir à l'air libre.

Placez le poulet et les petits pois et les asperges dans un saladier. Ajoutez les radis coupés en morceaux Puis placez au frigo 2 bonnes heures.

Sortez le saladier versez la vinaigrette et servez.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

**3 recettes cookeo haricots**

# minceur



## 3 recettes cookeo haricots minceur

Des recettes cookeo minceur chiffrées en calories , en smartpoints ( programme liberté)et propoints selon la méthode weight watchers

*Haricots beurre champignons persillade cookeo*

*Haricots verts chou fleur au cookeo*

*Haricots verts forestiers cookeo*

Widgets Amazon.fr Widgets Amazon.fr

---

# **Filet mignon tomates recette cookeo**



**Filet mignon tomates recette cookeo**

**150 CALORIES 3 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**



1 filet mignon (400 g)

125 g de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

100 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Curry

Sel

Poivre

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon puis les oignons .

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

Déposez dans la cuve les tomates pelées.

Salez et poivrez selon votre convenance et saupoudrez de curry.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée coupez votre filet mignon en tranches puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates dans la cuve .

Déposez les tranches de filet mignon . Servez chaud

---

## Recettes cookeo weight watchers et minceur le groupe



## Recettes cookeo weight watchers et minceur le groupe

N'hésitez pas à rejoindre mon groupe recettes cookeo weight watchers et minceur . Un groupe qui diffuse des recettes au cookeo chiffrées en

calories ,en Smartpoints et en propoints .

Que l'on désire ou non faire attention à ce que l'on mange les recettes devraient plaire à tout le monde ;Alors à bientôt .Pour rejoindre le groupe cliquez sur l'image .