

5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories



5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories

Pour découvrir ces recettes cliquez sur le titre de la recette et vous atteindrez la recette cookeo sur mon blog



Bolognaise saumon weight watchers cookeo

198 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

Ingrédients pour 2 personnes

120 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de parmesan 20 g

Une boîte moyenne de tomates pelées

Préparation pour cookeo

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Mode dorer

Verser l'huile dans la cuve , quand l'huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP.. 9



Blanquette poulet express recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

200 g de carottes

200 g de champignons de Paris

200 g de poireaux

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

50 g de crème fraîche

20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Déposez dans la cuve :

Les morceaux de poulet

Les rondelles de carottes

Les morceaux de champignons de Paris

Les morceaux de poireaux

Versez un bouillon composé de 200ml d'eau et d'un cube de

bouillon de volaille émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

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



Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

212 CALORIES 6 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation au cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .



Chou fleur chorizo paprika recette cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur frais ou congelé

100 g de chorizo

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Paprika

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et coupez le chou en fleurettes.

Coupez le chorizo en rondelles

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Déposez les fleurettes directement dans la cuve . Versez l'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté. (vous pouvez si vous le souhaitez utiliser le panier vapeur si les fleurettes tiennent dedans).

Saupoudrez de paprika.

Programmez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou fleur et réservez les .

Rincez et essuyez votre cuve . Replacez la cuve dans le cookeo et passez en mode dorer

Mode dorer

Déposez les morceaux de chorizo dans la cuve . Au bout de 2 à 3 mn ajoutez les morceaux d'oignons et faites les dorer .

Ajoutez ensuite les fleurettes de chou fleur et faites revenir 2 à 3 mn .

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud



Caviar d'aubergines 80
CALORIES 2 PP 3 SP

Ingédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d'ail

1 citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Pelez l'aubergine et coupez-la en morceaux.

Coupez la gousse d'ail en morceaux.

Déposez les morceaux d'aubergine.

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

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve puis déposez les morceaux d'aubergine dans un récipient tel qu'un saladier.

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux, le jus d'un citron que vous avez pressé, le yaourt nature.

Mixez tous les ingrédients puis ajoutez la cuillère à soupe d'huile d'olive puis placez au frigo.

Servez frais.

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..

10 recettes minceur et astuces diététiques PDF GRATUIT



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. Ces recettes sont chiffrées en calories propoints et smartpoints selon la méthode weight watchers.

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR TELECHARGER

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.

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

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