

# 120 recettes cookeo régime



**120 RECETTES COOKEO  
REGIME**

## 120 recettes cookeo régime

**Voici un PDF gratuit de 120 recettes cookeo régime destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .**

Ce PDF est constitué de :

- 89 recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et SP;
- 37 recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

**Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE**

---

# 90 Recettes cookeo régime

Nouveau **90 RECETTES COOKEO**

**REGIME**

dont 60 weight watchers



**CHIFFRAGE CALORIES PP SP**

## 90 Recettes cookeo régime

**Voici un PDF gratuit de 90 recettes cookeo régime destiné à ceux qui veulent faire attention à leur ligne mais aussi à ceux qui sont gourmands car on peut manger bien sans forcément affoler la balance .**

Ce PDF est constitué de :

-62 recettes weight watchers chiffrées en PP et SP;

-All Australian-friendly Casinos here.

-29 recettes diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

**Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE**

---

**Fiche            cookeo            caviar**  
**d'aubergine    une entrée légère**

**Cookeo**  
**Moulinex**

## Caviar d'aubergines



**Préparation** 5 mn

**Cuisson** 6 mn

**81 CAL 2 PP 2 SP**

### Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée  
1 citron  
1 gousse d'ail pelée, dégermée  
6 cl d'huile d'olive  
2 càc de cumin en poudre  
1 càc de sucre  
Sel et poivre  
2 càs de feuilles de persil plat

### Préparation

Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.

### Cuisson rapide

6 mn

Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil et le jus du citron. Salez et poivrez.

Placez au frigo au moins 4 h.

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

# Fiche cookeo caviar d'aubergine une entrée légère

Voici une entrée cookeo légère de caviar d'aubergine . Cette recette présente 81 calories 2 PP ET 2 SP