

# Sauce barbecue weight watchers recette cookeo



## Sauce barbecue weight watchers recette cookeo

**75 CALORIES 2PP 2 SP**

Voilà de quoi se régaler sans affoler la balance . Pour ma part j'adore la sauce barbecue mais parfois je crains que sa composition en mode industrielle ne soit pas très bénéfique pour notre santé .

### **Ingrédients 4 personnes**

2 échalotes

1 cuillère à café d'huile

1 cuillère à café de whisky ou de cognac.

1 cuillère à café de curry

200 g de purée de tomates (1 brique)

1 cuillère à café d'édulcorant liquide ou de sucre en poudre .

Poivre

### **Préparation**

Coupez et hachez les échalotes

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les échalotes hachées. Déglacez avec le whisky ou le cognac.

Ajoutez le curry et la purée de tomates et l'édulcorant (vous pouvez prendre du sucre en poudre à la place de l'édulcorant).

Mélangez et laissez cuire 5 mn .Poivrez selon votre convenance.

---

# Sauce béchamel weight watchers



## Sauce béchamel weight watchers

Notre site partenaire RECETTE 360 nous propose cette recette weight watchers sans le cookeo alors voilà comment je ferai avec le cookeo. Pour les ingrédients allez sur notre site partenaire puis revenez pour la suite de la recette.

### Ingrédients pour 4 personnes

[CLIQUEZ ICI](#)

### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez la maïzena diluée dans de l'eau.

Faites épaissir la sauce en fouettant au fur et à mesure.

Quand la sauce a épaissi ajoutez la pincée de muscade.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Et voilà une sauce béchamel allégée pour se faire plaisir.

---

**Pommes de terre tomates  
weight watchers cookeo**



## Pommes de terre tomates weight watchers cookeo

Voici une recette weight watchers adaptée au cookeo. 215 calories 4 PP  
5 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

900 g de pommes de terre

2 échalotes

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées ou concassées

1 bouquet garni

### Préparation

Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les ensuite en morceaux.

Hachez les échalotes.

### Mode dorer

Versez le vin blanc dans la cuve, ajoutez les morceaux d'échalote. Faites suer 1 mn.

Ajoutez les pommes de terre et la boîte de tomates pelées ou concassées.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le bouquet garni.

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

Programmez 4 mn.

Quand la cuisson est terminée enlevez le bouquet garni et servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

---

# Bolognaise saumon weight watchers cookeo (ou sans )



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

### **Préparation sans cookeo**

Passez le saumon au hachoir .

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire les spaghettis selon les indications du paquet.



Versez de l'huile dans une poêle et faites revenir les lamelles de champignons.

Ajoutez ensuite le saumon haché et la boîte de tomates pelées. Salez et poivrer selon votre convenance.

Laissez mijoter 5 minutes sur feu doux.

Egouttez les spaghettis, répartissez-les dans des assiettes, ajoutez la sauce au saumon bolognaise et saupoudrer de parmesan

---

## Mes recettes préférées Weight

# Watchers idées cookeo



## Mes recettes préférées Weight Watchers

Voici un livre que j'utilise parfois pour réaliser des recettes au cookeo .Ce livre comporte 70 recettes d' entrées,plats,desserts.

Vous trouverez ci-dessous la table des recettes pour vous faire une idée.

Pour plus d'informations ou pour commander cliquez sur l'image ou [ICI](#)

## Table des recettes

### Entrées

<b>Soupe de pois cassés à l'œuf poché</b> .....	10
<b>Crème de lentilles au bacon</b> .....	12
<b>Nage de Saint-Jacques aux agrumes</b> .....	14
<b>Coupe de pamplemousse aux crevettes</b> .....	16
<b>Salade salsa des Caraïbes</b> .....	18
<b>Brick au thon</b> .....	20
<b>Cake du soleil</b> .....	22
<b>Mousseline de pétoncle</b> .....	24
<b>Terrine de crabe à la crème ciboulette</b> .....	26

### Plats

<b>Endives à la bière</b> .....	30
<b>Flan de poireau au fromage</b> .....	32
<b>Courgettes farcies aux champignons</b> .....	34
<b>Cake de la bohémienne</b> .....	36
<b>Poivronnade à l'œuf poché</b> .....	38
<b>Quiche de pommes de terre</b> .....	40
<b>Pennes aux tomates et ricotta</b> .....	42
<b>Lasagnes florentines</b> .....	44
<b>Caponata sicilienne</b> .....	46

Tarte mexicaine.....	48
Crevettes créoles.....	50
Poêlée de surimi et de crevettes.....	52
Coquilles Saint-Jacques express.....	54
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise.....	56
Riz aux saveurs marines.....	58
Clafoutis de saumon aux légumes.....	60
Tajine de dorade au miel et raisins blonds.....	62
Pâtes sauce au thon.....	64
Gratin de thon au safran.....	66
Dos de cabillaud à la basquaise.....	68
Croustade de cabillaud.....	70
Magret de canard au cidre et au miel.....	72
Cailles rôties.....	74
Lapin aux pruneaux.....	76
Porc caramélisé.....	78
Lentilles au jambonneau.....	80
Crumble de la jardinière.....	82
Filet mignon au maroilles.....	84
Pilaf de dinde au curry.....	86
Paupiette de poulet.....	88
Poulet au marsala.....	90
Tajine de poulet aux courgettes.....	92
Curry de poulet minute.....	94
Galettes de poulet.....	96
Veau confit aux légumes de printemps.....	98
Grenadins de veau au marsala.....	100
Sauté de veau aux carottes.....	102

Tomates farcies.....	104
Bœuf bourguignon.....	106
Aubergine gratinée à la Bolognaise.....	108
Daube de bœuf aux pruneaux.....	110
Chili con carne.....	112
Goulasch.....	114
Cluchili.....	116
Hachis camarguais.....	118
Risotto à la milanaise.....	120
Hachis parmentier au potiron.....	122
Gâteau de pâtes.....	124
Cannelloni de Mamma Julia.....	126
Lasagnes.....	128

### Desserts

Beignets de pommes.....	132
Samoussas de pomme aux épices.....	134
Tarte d'antan.....	136
Crème au chocolat et spéculoos.....	138
Crème velours chocolat meringue.....	140
Bûchettes de chocolat aux amandes.....	142
Petits ramequins pommes cerises.....	144
Charlotte aux framboises.....	146
Soupe de framboises.....	148
Crème caramel.....	150
Crème en verrine.....	152
Clafoutis ensoleillé.....	154
Diplomate poires-marrons.....	156

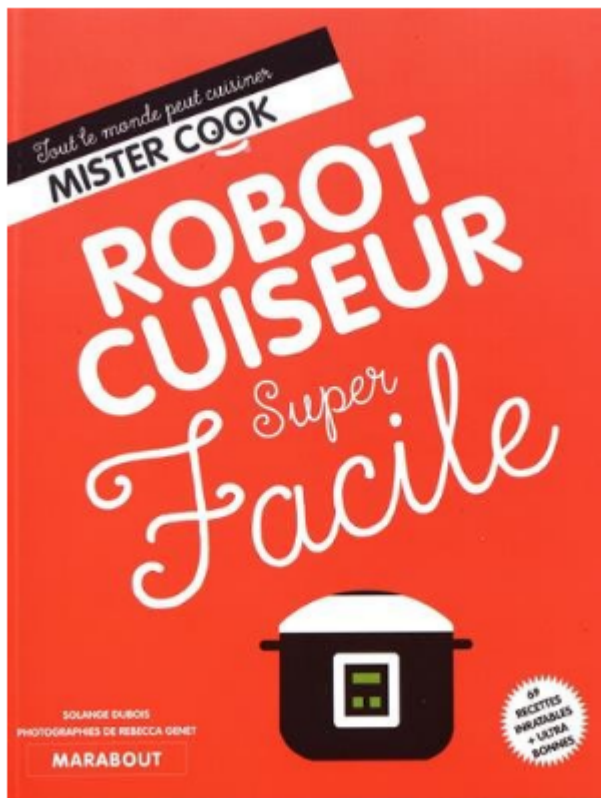
---

# Salade courgettes feta cookeo weight watchers



# Salade courgettes feta cookeo weight watchers

Voici une recette cookeo inspirée du livre « Robot cuiseur super facile weight watchers »



**210 CALORIES 6 PP 7 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

120 g de feta

Menthe

Sel

Poivre

200 ml d'eau

### **Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux

Pressez le citron ,placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Coupez la feta en morceaux

Lavez la menthe et ciselez la menthe

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d'eau

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes

Rincez et essuyez la cuve

### **Passez en mode dorer**

Versez une cuillère à soupe l'huile d'olive dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les courgettes et faites revenir 5 mn

.

Arrêtez votre cookeo .

Déposez les oignons et les courgettes dans un saladier .

Versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier .

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo ajoutez la feta coupez en cube. Parsemez de menthe ciselée

---

# Cuisiner au quotidien avec weight watchers le livre



Cuisiner au quotidien avec weight watchers le livre



Voici un livre dont je m'inspire pour réaliser des recettes au Cookeo. Vous pouvez consulter la table des matières

## Notes de l'auteur

« Le livre de base pour mettre en pratique le programme alimentaire de WW sans frustration ! 130 recettes, illustrées en photo, classées par types de plats : entrées, potages, plats, accompagnements, sandwiches, salades, desserts, collations, boissons, amuse-bouches.. »

table des recettes

Potage épicié .....	8	Crevettes à la créole .....	53
Bouillon du potager .....	9	Papillote de maquereau à la tomate confite .....	54
Soupe du pêcheur .....	10	Thon à la mie de pain .....	55
Potage parfumé aux shitakés et au poulet .....	11	Spaghetti au chorizo et langoustines .....	56
Crème de petits pois .....	14	Tagliatelles à l'églefin .....	58
Timbale d'aubergine .....	15	Cabillaud à la fondue de mâche .....	60
Œuf poché sur son nid d'artichaut .....	18	Filet de lieu à l'armoricaine .....	61
Tartelettes aux champignons .....	19	Rôti de veau aux fèves, en sauce .....	62
Croq' fraîcheur .....	20	Porc à la moutarde .....	64
Omelette roulée aux betteraves .....	21	Carpaccio de bœuf en consommé chaud .....	65
Barquettes de concombre à la menthe .....	22	Côtes de porc au cidre .....	66
Mesclun aux noix de Saint-Jacques .....	24	Fricassée de poivrades au citron .....	67
Roulé de jambon à la tomate .....	25	Civet de gibier et pavé de semoule .....	68
Mousse de foie de veau au porto .....	26	Mi-hamburger de veau, petits légumes .....	71
Crèmes d'endives aux fruits de mer .....	28	Porc chop suey .....	72
Salade de pois chiches aux carottes .....	30	Por au feu à l'italienne .....	75
Crème de potiron au magret de canard .....	31	Brochettes d'agneau au citron confit .....	76
Verrines de saumon, crème de thé vert .....	32	Roulés de volaille à la pancetta .....	78
Carpaccio de légumes .....	35	Poulet au cola .....	80
Cake au jambon et aux tomates confites .....	36	Purée aux deux fromages .....	81
Parmentier de crevettes au paprika .....	40	Risotto au curry .....	82
Sole aller-retour au citron .....	42	Foies de volaille aux pommes .....	84
Queues de lotte à l'estragon .....	43	Papillote de lapin à la provençale .....	85
Papillote de rouget à la crétoise .....	44	Mitonnée de primeurs à la menthe .....	86
Dos de colin sauce dieppoise .....	46	Brochette de poulet aux nectarines .....	88
Brochettes d'espardon à l'anillaise .....	48	Pilpil aux champignons .....	89
Pommes de terre à la danoise .....	49	Tournedos des îles .....	90
Dorade en croûte de sel .....	50	Lapin aux olives vertes .....	91
Pavés de lieu aux raisins .....	51	Sauté de porc aux câpres et cornichons .....	92
Gambas caramélisées au sésame .....	52	Courgettes farcies végétariennes .....	94

196 cuisiner au quotidien

cuisiner au quotidien 197

POUR PLUS D'INFORMATIONS CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE

---

# Tartiflette weight watchers recette cookeo



Voici une recette de tartiflette un peu plus allégée en version weight watchers. Attention les points sont calculés pour 6 personnes .

# Tartiflette weight watchers recette cookeo

**370 CALORIES 8 PP 10 SP**

## **Ingrédients pour 6 personnes**

1.2 kg de pommes de terre à chair ferme / 240 g de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé concentré non sucré/  $\frac{1}{2}$  reblochon 250 gr, sel /poivre /600 ml d'eau.

## **Préparation**

Préchauffer le four th 8 (240 C).

Epluchez lavez et coupez les pommes de terre en rondelles.

Déposez les rondelles de pommes de terre dans la cuve et versez l'eau .

Coupez le fromage en morceaux

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de pommes de terre égouttées dans un plat qui va au four .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le lait concentré demi écrémé non sucré sur les pommes de terre.

Déposez les tranches de fromage sur les pommes de terre

Enfournez pour 10 mn à 240°.

Puis passez en mode grill entre 5 et 10 mn selon la puissance de votre four et de l'aspect grillé souhaité.

Servez chaud

---

**Cluchili weight watchers  
cookeo**



# Cluchili weight watchers cookeo

**340 CALORIES 6 PP 6 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 steaks hachés (400 g)

2 oignons émincés

400 g de haricots verts

1 petite boîte de tomates pelées

500 g de haricots rouges

200 ml d'eau

Epices à chili

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

## **Préparation**

Emincez les oignons .

### **Mode dorer**

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons puis les morceaux de steaks que vous émiettez au fur et à mesure de la fonction dorer .

Ajoutez les haricots verts, les haricots rouges et les tomates pelées

Versez 200 ml d'eau .

Saupoudrez d'épices à chili.

### **Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn**

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud .

---

# 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**

---

# Blanquette poireaux weight watchers cookeo



## Blanquette poireaux weight watchers cookeo

125 CALORIES 3 PP 2 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de poireaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Persil frais ou déshydraté

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais

Séparez le jaune et le blanc d'œuf

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil

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

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf . Mélangez et servez chaud.

---

# 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*

---

# Poulet canja weight watchers au cookeo



## Poulet canja weight watchers au cookeo

**415 CALORIES 9 PP 8 SP**

Une recette weight watchers au cookeo de poulet canja . Une Recette quelque peu modifiée. Mais qui au final présente moins de calories de SP et de PP et qui préserve toute sa saveur.

La recette originale se fait avec 1,2 kg de poulet moi j'ai remplacé par 600 g d'escalope de poulet.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de carottes

100 g d'oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d'escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faite dorer les oignons et les escalopes de poulet coupées en morceaux. Puis ajoutez les morceaux de jambon cru.

Ajoutez les rondelles de carottes, les rondelles de poireaux, les tomates coupées en morceaux ainsi que le navet coupé en morceaux.

Versez le riz et l'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

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

Servez chaud

## **Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo**



## **Ratatouille piment Espelette weight watchers au cookeo**

**215 CALORIES 5 PP 3 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de poivrons surgelés en lanières

4 tomates

1 pomme de terre (200 g)

100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

1 aubergine ou 200 g d'aubergines congelées

200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche

1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 2 gousses d'ail

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

$\frac{1}{4}$  de cuillère à café de Piment d'Espelette

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Sel

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l'ail .

Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d'aubergines et les rondelles de courgettes.

Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .

Salez , saupoudrez de piment d'Espelette et d'herbes de Provence

Versez 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

Ratatouille weight watchers au cookeo *par jphil3600*