

Pot au feu recette cookeo



Pot au feu recette cookeo

Ingédients

1,5 kg de viande à pot au feu

2 blancs de poireaux

8 pommes de terre

La moitié d'un chou vert

5 carottes

2 navets

1 oignon

50 ml de vin blanc

1 cube de bœuf

1 l d'eau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Passez vos poireaux sous l'eau et coupez -les en rondelles.

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Epluchez et coupez les carottes en morceaux

Epluchez et coupez les navets en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux.

Coupez la viande en morceaux.

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de viande.

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez l'eau et le vin blanc.

Ajoutez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez tous les légumes et 500 ml d'eau et **reprogrammez 10 mn** de cuisson rapide ou sous pression.

Servez chaud.

Tomates farcies ww cookeo ou sans



Tomates farcies ww cookeo ou sans

150 CALORIES 3PP 3 SP

Une recette inspirée par une recette weight watchers. La préparation se fait au cookeo mais on peut faire sans le cookeo . Chacun fera comme il souhaite

Ingédients pour 4 personnes

8 tomates

300 g de viande hachée

150 g d'allumettes de poulet

Persil et ciboulette

1 oignon

Persil

1 cuillère à soupe de fromage blanc

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Lavez et ciselez le persil

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le haut des tomates pour faire un chapeau

Evitez les tomates . Récupérez la chair et coupez en morceaux .

Mode doré

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites doré les morceaux d'oignons.

Ajoutez la viande hachée et les allumettes de poulet.

Ajoutez la chair des tomates

Ajoutez la cuillère de fromage blanc , et le persil

Garnissez les tomates avec la préparation

Posez les chapeaux sur les tomates

Enfournez pour 20 mn à 200 °

Gratin courgettes parmesan

recette cookeo



Gratin courgettes parmesan recette cookeo

220 CALORIES 5 PP 5 SP

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j'aime dans les gratins c'est le fait que l'on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu'en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

Ingédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d'allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d'eau

Préparation

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Dégermez la gousse d'ail et râpez la.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve l'ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°

Gratin pommes de terre style WW



Gratin pommes de terre style WW

Recette originale

Ingédients pour 4 personnes : 5 SP / personne –

- 700 g de pommes de terre
- 60 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'herbe de Provence
- 5 cuillères à soupe de lait écrémé
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

Préparation suivez le lien
<https://platetrecette.com/gratin-pommes-de-terre-parmesan-ww/>

245 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingédients pour 4 personnes

800 g de pommes de terre

70 g de gruyère râpé

1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

50 ml de lait

Sel, poivre

200 ml d'eau

Préparation

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Déposez les pommes de terre dans la cuve.

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre ;

Déposez les pommes de terre dans un plat qui va au four.

Versez le lait sur les pommes de terre.

Saupoudrez d'herbe de Provence et de gruyère râpé.

Enfournez 20 mn à 180° puis 10 mn de grill.

Servez chaud

Gratin courgettes aubergines cookeo



Gratin courgettes aubergines cookeo

Une recette qui se prépare au cookeo puis qui finit au four pour le gratin .

150 calories 5 SP 4 PP

Ingédients pour 4 personnes

4 courgettes

1 aubergine

200 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

90 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les courgettes et l'aubergine en rondelles pas trop fines

Mélangez dans un bol le fromage blanc et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les rondelles de courgettes et d'aubergines dans la cuve .

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

Salez et poivrez.

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les rondelles de courgettes et d'aubergines dans un plat qui va au four .

Versez le fromage blanc mélangé avec la moutarde sur les légumes

Saupoudrez de gruyère et enfournez pour 15 mn à 180° puis 5 à 10 mn au grill.

Flan weight watchers cookeo



Flan weight watchers cookeo

180 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingédients pour 8 parts

3 œufs

15 g d'édulcorant

90 g de maïzena

750 ml de lait

2 cuillères à soupe d'extrait de vanille

Préparation

Battez les œufs dans un saladier avec l'édulcorant, l'arôme vanille et la maïzena diluée dans de l'eau

Faites préchauffer votre four à 180°.

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve.

Quand le lait commence à crémier ajoutez le mélange œufs édulcorant maïzena, arôme vanille

Quand le mélange arrive à ébullition arrêter votre cookeo et versez l'ensemble de la préparation dans un moule sur du papier sulfurisé

Enfournez 35 à 40 mn à 180°.

Laissez refroidir à l'air libre et placer le moule au frigo

Confiture abricot agar agar cookeo



Confiture abricot agar agar cookeo

Ingédients

1 kg d'abricots

400 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

2 g d'agar agar

Préparation

Lavez et coupez les abricots en morceaux .

Déposez dans la cuve les morceaux d'abricots .

Ajoutez le sucre et le sucre vanillé.

Ajoutez le sachet d'agar agar

Mélangez.

Passez en mode doré

Remuez de temps en temps jusqu'à l'ébullition .

Quand la préparation arrive à ébullition, maintenez à ébullition pendant 5 mn tout en remuant.

Au bout de 5 mn arrêtez votre cookeo.

Mixez la préparation.

Versez la confiture dans les pots. Vissez les couvercles et retournez les pots pour les rendre hermétiques.

Retournez à nouveau les pots quand ils sont froids et rangez-les ou consommez les .

Rôti porc moutarde miel recette cookeo



Rôti porc moutarde miel recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

1 rôti de porc (800g)

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de moutarde

1 oignon

1 gousse d'ail

Sel

Poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

250 ml d'eau

(Maizena pas obligatoire)

Préparation

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 250 ml d'eau et un cube de bouillon de volaille.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Faites ensuite dorer les oignons .

Versez le bouillon préparé dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 40 mn

Réservez le rôti pour le coupez en tranches.

Ajoutez au bouillon de cuisson la moutarde et le miel . Mélangez.

Déposez les tranches de rôti dans la cuve et laissez en mode dorer 4 à 5 mn .(pour ceux qui ont la fonction mijoter vous pouvez l'utiliser)

Salade 2 haricots thon tomates cookeo



Salade 2 haricots thon tomates cookeo

190 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

200 g de tomates cerises

1 échalote ou un oignon rouge

1 petite boite de thon naturel

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Égouttez le thon

Coupez l'échalote en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau (vous pouvez les coupez en 2)

Déposez les haricots verts et beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d'eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Égouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l'air libre.

Ajoutez les morceaux d'échalotes, les tomates cerises coupées en 2 et le thon sur les haricots puis placez le

saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette

Spaghettis crevettes tomates recette cookeo



Spaghettis crevettes tomates recette cookeo

Ingédients pour 4 personnes

1 petite boite de tomates pelées

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghetti

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à café de concentré de tomates

Eau

2 cuillères à café de concentré de tomates

200 ml de crème fraîche

Préparation

Lavez et ciselez le persil

Décortiquez les crevettes.

Coupez les spaghetti en 2

Mode dorer

Versez l'huile d 'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les crevettes . Saupoudrez de curry

Ajoutez les spaghetti coupés en 2.

Ajoutez les tomates pelées

Ajoutez l'eau afin de recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghetti divisé par 2.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis ajoutez le concentré de tomates et la crème fraîche, mélangez et servez chaud.

Salade pâtes poulet fromage cookeo



Salade pâtes poulet fromage cookeo

Ingédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet

400 g de pâtes de votre choix

100 g de fromage de votre choix cantal, bleu de Bresse

2 tomates

Sel

Poivre

1 ou 2 feuilles de basilic

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez le poulet en lamelles

Coupez le fromage en morceaux

Rincez les pâtes sous l'eau

Lavez et coupez les feuilles de basilic

Lavez et coupez les tomates en morceaux

Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le citron, le vinaigre balsamique.

Versez les pâtes dans le cookeo puis versez 800 ml d'eau.

Ajoutez le poulet.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et placez les pâtes et le poulet dans un saladier

Laissez refroidir à l'air libre.

Ajoutez les tomates en morceaux, le basilic et le fromage.

Placez au frigo au moins 2 h

Servez avec la vinaigrette

Spaghettis poulet asperges cookeo



Spaghettis poulet asperges cookeo

Ingédients pour 4 personnes

280 g de spaghetti

400 g d'escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde
300 g d'asperges vertes
200 g de tomates cerises
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Eau pour recouvrir les ingrédients
Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l'extrémité des talons des asperges.

Coupez les asperges en petits tronçons.

Coupez les spaghetti en 2

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet.

Ajoutez les asperges dans la cuve.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. Emiettez un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et redéposez les ingrédients dans le cookeo puis ajoutez la crème fraîche, la moutarde et versez le jus de citron et mélangez

Servez chaud

130 Recettes cookeo weight watchers Nouveau



**130 RECETTES COOKEO
WEIGHT WATCHERS**

Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

130 Recettes cookeo weight watchers

Pour cette rentrée voici un PDF gratuit de 130 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez téléchargez le PDF en cliquant sur les images.Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.



The image shows the cover of a PDF titled "130 RECETTES COOKEO WEIGHT WATCHERS". The cover is red and features a white icon of a slow cooker in the top left corner. The title is in large, bold, white capital letters. Below the title is a collage of five smaller images: a hand holding a smartphone displaying a cooking app, a bowl of radishes, a head of cauliflower, a woman smiling outdoors, and a smoothie in a glass. The text "Chiffrage Calories PP et SP programme liberté" is written in white at the bottom of the cover.