

# Pot au feu recette cookeo



## Pot au feu recette cookeo

### Ingrédients

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

### **Ingrédients 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

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

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer 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

**Ingrédients 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**

## **Ingrédients 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

### Ingrédients 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

### Ingrédients 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 crépiter 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

## Ingrédients

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 dorer

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

### Ingrédients 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**

### **Ingrédients 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 boîte 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.

Egouttez le thon

Coupez l'échalote en morceaux

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

Déposez les haricots verts et beurre dans le couteau.

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

Egouttez 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

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 petite boîte de tomates pelées

400 g de crevettes

Curry

280 g de spaghettis

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 spaghettis 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 spaghettis 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 spaghettis 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

**Ingrédients pour 4 personnes**

2 escalopes de poulet

400 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

**Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de spaghettis

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 spaghettis en 2

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huiles 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 spaghettis 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 télécharger le PDF en cliquant sur les images. Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.



## 130 RECETTES COOKEO WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté