Nouveau PDF gratuit 170 recettes minceur cookeo



Nouveau PDF gratuit 170 recettes minceur cookeo

Voici un PDF gratuit de 170 recettes minceur régime cookeo régime et minceur 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 :

– recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et S(programme nouveau liberté);

– recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L'IMAGE ou ici

Escalopes dinde Stroganoff recette cookeo



Escalopes dinde Stroganoff recette cookeo

300 CALORIES 7 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

100 g d’oignons congelés ou frais

200 ml de vin blanc

250 g de champignons de Paris

Sel

Poivre

Huile d’olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de farine

1 cube de bouillon de Bœuf

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux, les oignons et les champignons de Paris s’ils sont frais

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve quand l’huile est chaude faites revenir les oignons.

Ajoutez la viande au bout de 2 mn

Au bout de 3 mn ajoutez les morceaux de champignons de Paris

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté. Ajoutez le verre de vin blanc

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée repassez **en fonction dorer**

Ajoutez la crème fraîche puis les 2 cuillères à soupe de farine (rajoutez des cuillères pour plus de consistance). Faites épaissir la sauce et servez chaud .

Haricots verts chou fleur au cookeo



Haricots verts chou fleur au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

155 CALORIES 4 PP 2 SP

400 g de haricots verts congelés

400 g de chou fleur congelés

100 g d’oignons

Huile d’olive

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou fleur et les haricots verts.

Versez 200 ml d’eau .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis passer en mode dorer.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis faites dorer les oignons

Au bout de 2 mn ajoutez les chou fleur et les haricots verts .

Salez et poivrez.

Servez chaud .

Riz jambon poireaux recette cookeo



Riz jambon poireaux recette cookeo

215 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de poireaux congelés ou frais
150 g de dés de jambon
280 g de riz
100 g d’oignons congelés
2 cuillères à soupe d’huile d’olive
1 cube de bouillon de bœuf
100 ml de vin blanc
400 ml d’eau
Sel et Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve et quand l’huile est chaude faites revenir les oignons
Ajoutez au bout de 2 minutes les dés de jambon et les poireaux
Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2
Servez chaud

Potée cookeo maison



Potée cookeo maison

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse

1 oignon

8 pommes de terre

8 carottes

‘4 blancs de poireaux

Huile d’olive

1 verre de vin blanc

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

1 bouquet garni

1 litre d’eau

Préparation

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve faites revenir dans un premier temps les saucisses puis ajouter au bout de 2 minutes les morceaux d oignons

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les morceaux de carottes et les rondelles de poireaux.

Ajoutez le bouquet garni

Versez le verre de vin blanc et l’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 20 minutes de cuisson

Servez chaud

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 ½ écrémé concentré non sucré/ ½ 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

Gratin blé tomates weight watchers recette cookeo



Gratin blé tomates weight watchers recette cookeo 370 CALORIES 8 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de blé

1 pot de 400 g de Sauce tomate

400 ml d’eau

200 g de brocolis

100 g de gruyère râpé allégé

Sel Poivre

Préparation

Préchauffez votre four Th 7 (220° C).

Lavez et coupez les brocolis en tous petits bouquets si le brocolis est frais

Rincez le blé

Dans la cuve déposez le blé et les brocolis.

Versez de l’eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet e blé divisé par 2

Pendant la cuisson dans un bol ,Versez la sauce tomate et 20 g de gruyère râpé.

Quand la cuisson est terminée égouttez le blé et les brocolis si nécessaire puis déposez les dans un plat qui va au four .

Versez la sauce tomate et le gruyère râpé mélangés.

Saupoudrez avec le reste du gruyère râpé

Enfournez 20 mn

Servez chaud

Ingrédients de la recette originale pour 4 personnes

240 g de blé

1 pot de 400 g de Sauce tomate bolognaise

400 ml d’eau

150 g de brocolis

100 g de gruyère râpé allégé

Sel Poivre

Riz forestier recette cookeo



Riz forestier recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 7SP

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de riz
1 petite boîte d'assortiment de champignons
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre
Persil frais ou congelé
400 ml d'eau
Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile d'olive dans la cuve
Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons
Ajoutez le persil et les champignons
Salez et poivrez selon votre convenance
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2
Servez chaud

Gratin fusillis poulet cookeo weight watchers



Gratin fusillis poulet cookeo weight watchers

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de fusillis ou tortis

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraiche

Sel et poivre

250 g d’escalope de poulet ou d’aiguillettes

50 g de chapelure

50 g de gruyère râpé

400 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Préparation

Versez les fusillis dans la cuve

Ajoutez les morceaux de poulet

Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Faites préchauffer votre four à 180° pendant la cuisson des pâtes .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez les ingrédients dans un plat qui va au four .

Saupoudrez de chapelure et de gruyère râpé

Enfourné 20 mn à 180°

Version originale weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de fusillis

60 cl lait écrémé

40 g farine

Sel et poivre

250 g blanc de poulet sans peau

50 g miettes de pain complet

Boulgour tomates recette cookeo



Boulgour tomates recette cookeo

360 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de boulgour
1 petite boîte de tomates pelées
3 cuillères à soupe d’huile d’olive
1 oignon
100 ml de vin blanc
200 ml d’eau
Sel et poivre
Préparation
Épluchez votre oignon en morceaux
Mode dorer
Versez l’huile d’olive dans la cuve et quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignon
Ajoutez le boulgour dans la cuve puis les tomates pelées
Versez le vin blanc et l’eau
Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour / 2

Servez chaud

---

150 recettes minceur régime cookeo



150 recettes minceur régime cookeo

Voici un PDF gratuit de 150 recettes minceur régime 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 :

– recettes cookeo weight watchers chiffrées en PP et SP;

– recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

Pour télécharger le PDF CLIQUEZ SUR L’IMAGE ou ici

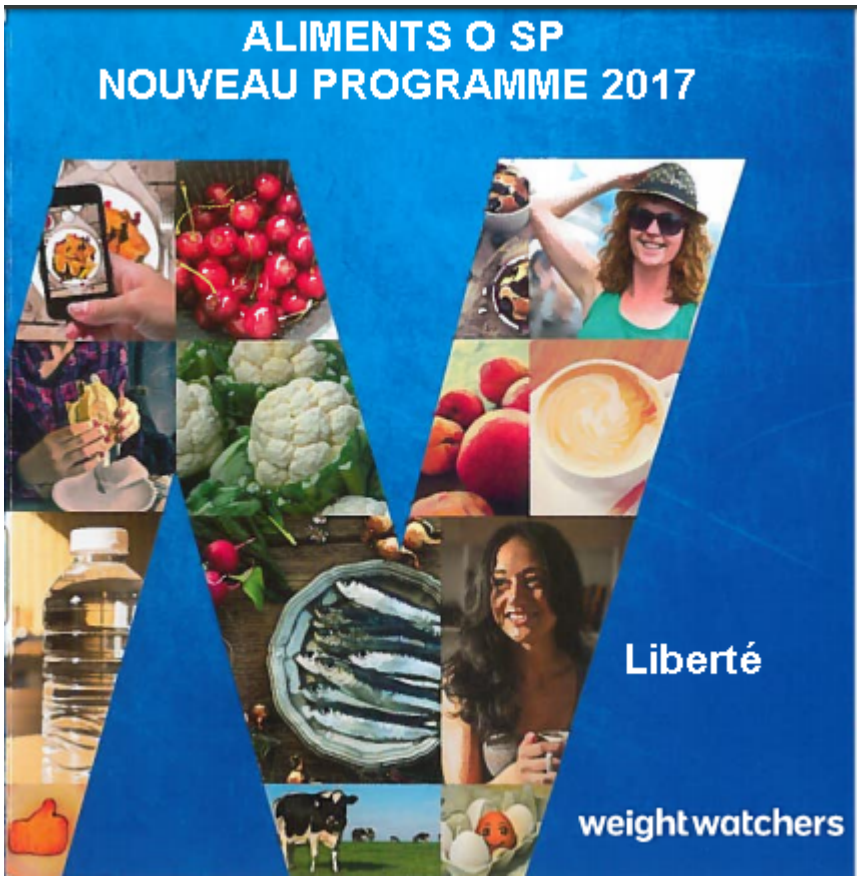


100 RECETTES COOKEO

WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté



100 recettes cookeo weight watchers SP nouveau programme liberté



100 recettes cookeo weight watchers SP nouveau programme liberté

Pour débuter cette année voici un PDF gratuit de 100 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez téléchargez le PDF en cliquant sur l'image .Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.

POUR SAVOIR CE QUI A CHANGE CLIQUEZ SUR CE LIEN http://sport-et-regime.com/liberte-weight-watchers-le-nouveau-programme-2017

Yaourt coulis framboise au

cookeo à tester



Yaourt coulis framboise au cookeo

140 calories 3 PP 4SP

Ingrédients

1 l de lait entier

1 yaourt nature au lait entier

1 pot de coulis de framboise sucré

Préparation

Versez le coulis de framboise dans des pots de verre

Portez une casserole d’eau à ébullition

Faites tiédir 1 litre de lait dans une casserole ou au micro- ondes .

Quand le lait est tiède ajoutez le yaourt et mélangez.

Versez le lait et le yaourt mélangé dans un pichet

Versez l’ensemble de la préparation dans des pots en verre sur le coulis de framboise.

Disposez les pots en verre dans la cuve du cookeo.

Rajoutez de l’eau très chaude jusqu’ à la hauteur des pots à l’aide d’un pichet et d’un entonnoir.

Fermez le cookeo pendant 10 à 12 h . Le cookeo n’est pas branché électriquement

Sortez le spots de verre , posez des couvercles sur les pots si vous en possédez , placez les au frigo 3 ou 4 heures

Pâtes crème fraîche recette cookeo



Pâtes crème fraîche recette cookeo

150 CALORIES 3 PP 5 SP

Une recette cookeo simple pour la vie quotidienne. Une recette facile et rapide à réaliser .

Ingrédients pour 4 personnes
280 g de pâtes
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
400 ml d'eau
2 cuillères
Sel et poivre
1 oignon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez votre oignon en morceaux
Mode dorer
Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux d’oignon
Ajoutez les pâtes
Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf
Ajoutez le verre de vin blanc
Salez et poivrez selon votre convenance
Cuisson rapide ou sous pression
Programmer le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud