

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

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 fraîche

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 REGIME MINCEUR AU 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

ALIMENTS O SP
NOUVEAU PROGRAMME 2017



Liberté

weightwatchers

100 recettes cookeo weight watchers SP nouveau programme liberté



100 RECETTES COOKEO
WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

100 recettes cookeo weight watchers SP nouveau programme liberté

Pour débiter cette année voici un PDF gratuit de 100 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez télécharger 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

Potée chou vert saucisses cookeo



Potée chou vert saucisses cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 saucisses de Toulouse/1 chou vert/1 oignon /un cube de bouillon de bœuf/100 ml de vin blanc /400 ml d'eau/Sel et poivre

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez le chou en morceaux et lavez le

Mode dorer

Déposez les saucisses de Toulouse dans la cuve puis ajoutez les morceaux d'oignon au bout de deux ou trois minutes puis le chou

Versez le verre de vin blanc et un bouillon composé de 400 millilitres d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 minutes

Servez chaud

Farfalles tomates recette cookeo



Farfalles tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de farfalles

1 verre de vin blanc

1 petite boîte de concentré de tomate

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de crème fraîche

Un cube de bouillon de bœuf

Sel et poivre

400 millilitres d'eau

Préparation

Déposez les farfalles dans la cuve

Versez le verre de vin blanc et recouvrez d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates la crème fraîche et la moutarde .Salez et poivrez selon votre convenance

Steaks hachés 3 légumes recette cookeo



Steaks hachés 3 légumes recette cookeo

350 CALORIES 7 PP 7 SP

Il existe des recettes simples et rapides à réaliser au cookeo ,cette recette en fait partie . Certains diront que la photo ne donne pas envie , c'est possible . Mais cette recette combine une viande (certes un peu grasse) des légumes verts et des féculents .En quelque sorte un équilibre du goût et alimentaire; Je vous laisse juge .

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

4 courgettes

2 aubergines

4 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 tomate

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les steaks hachés en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes et les aubergines en morceaux.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons.

Ajoutez ensuite les pommes de terre, les courgettes, les tomates, les aubergines.

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

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde.

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 .

10 Recettes cookeo potée pot au feu PDF gratuit



10 RECETTES COOKEO | POTEES / POT AU FEU

10 Recettes cookeo potée pot au feu PDF gratuit

Voici un PDF de recettes cookeo qui devrait vous réchauffer dans cette période hivernale qui va débiter .Vous pouvez télécharger ce PDF gratuitement en cliquant sur l'image ou ICI.

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com