

Gratin carottes pommes de terre cookeo



Gratin carottes pommes de terre cookeo

330 CALORIES 7 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

700 gr de carottes

500 g de pommes de terre

100 g de gruyère râpé

Paprika

4 cuillères à soupe de crème fraîche

100 ml de vin blanc

100 ml de lait

Sel poivre

600 ml d'eau

Préparation

Dans un bol préparez 100 ml de lait ,100 ml de vin blanc,4 cuillères à soupe de crème fraîche.

Salez et poivrez selon votre convenance. Ajoutez le paprika et mélangez.

Déposez dans la cuve les rondelles de carottes et de pommes de terre
Versez de l'eau dans la cuve pour recouvrir les ingrédients

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 minutes

Préchauffez votre four à 180°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve

Placez les légumes dans un plat qui va au four

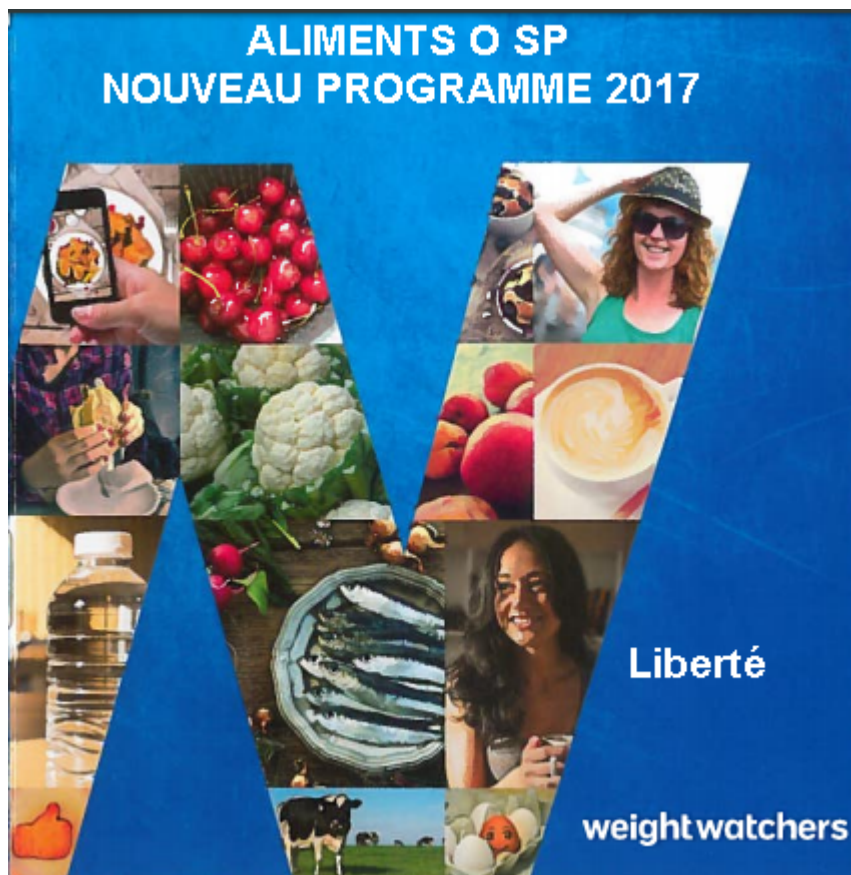
Versez le mélange crème fraîche lait paprika sel poivre et vin blanc

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez

Faites cuire pendant 10 minutes à 180 degré puis passer en position grill pendant 5 minutes à pleine puissance

Servir chaud

Liberté weight watchers le nouveau programme 2017



Liberté weight watchers le nouveau programme 2017

Cela devait arriver Weight watchers sort un nouveau programme (novembre 2017) appelé Weight watchers liberté. Ne craignez rien il n'y a pas une grosse révolution. Les smartpoints restent présents dans la méthode mais la bonne nouvelle c'est que certains aliments passent à 0 smartpoints. La liste a été élargie. Cette programme liberté de weight watchers est une amélioration du programme feelgood.

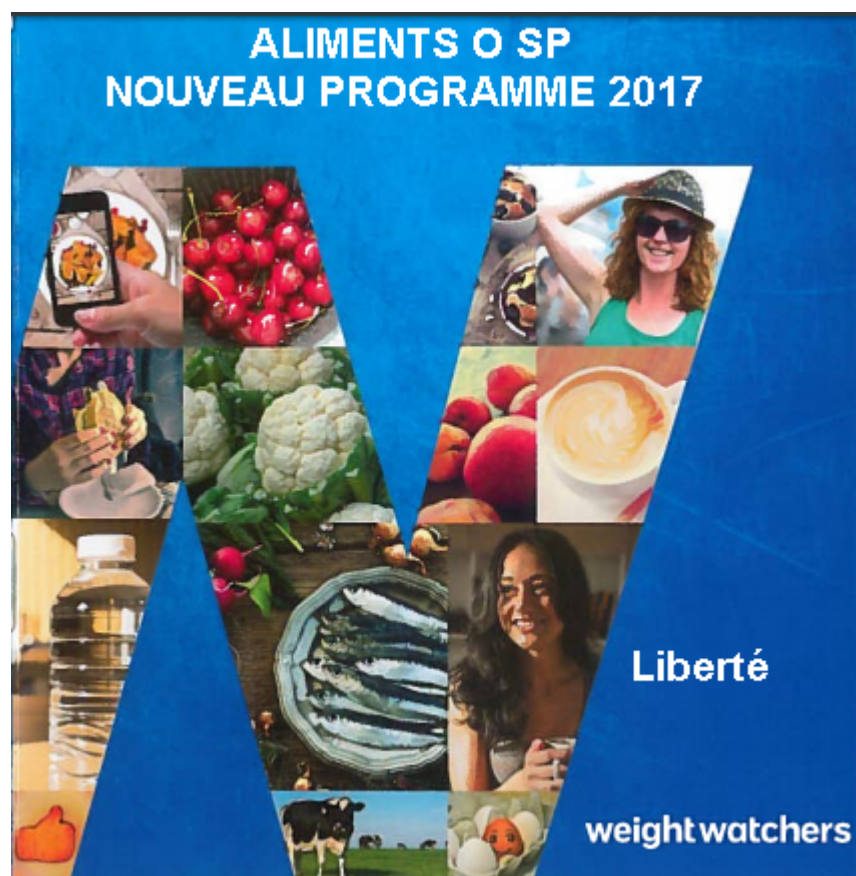
Le petit bémol c'est que le nombre de smartpoints attribués par personnes diminue un petit peu. Peu importe dans ce calcul vous allez être gagnants et gagnantes.

Voici la liste des aliments revus à la baisse :

Les aliments à 0 SP sont les suivants:

- Les fruits
 - Les légumes
 - Les oeufs
 - Les poissons et crustacés
 - Les légumineuses
 - Le tofu et entremets au soja nature
 - Les yaourts nature 0 %, 0 % brassé et classique (demi-écrémé)
 - Les escalopes, blancs, aiguillettes et jambon de poulet et de dinde

Voici la liste des aliments qui passent à 0 smartpoints



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ACCEDER AU PDF

Pour les autres utilisez le guide alimentaire
<http://sport-et-regime.com/comment-chiffrer-en-sp-vos-recettes-cookeo-weight-watchers>

En ce qui me concerne je vais revoir toutes mes recettes weight watchers avec le nouveau système de points . Cela va prendre un ;peu de temps mais ce n'est pas grave je vais y arriver .Alors à bientôt avec un nouveau PDF chiffrés à jour de cette nouvelle méthode de comptage de points.

**One pot pasta viande hachée
cookeo**



One pot pasta viande hachée cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boite de tomates pelées

200 g de carottes en rondelles congelées

280 g de coquillettes

400 g de viande de bœuf hachée

4 oignons blancs

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve les coquillettes puis ajoutez le bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Ajoutez la viande hachée, la boîte de tomates pelées.

Ajoutez les oignons .

Rajoutez de l'eau au ras si nécessaire

Salez , poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.

Servez Chaud

Yaourt nature cookeo c'est possible !!!



Yaourt nature cookeo c'est possible !!!

120 CALORIES 3 PP 4 SP

Cela faisait longtemps que je voyais passer des recettes cookeo de yaourt . Je dois avouer que j'étais septique mais les sites ou les vidéos sur ce sujet semblaient être sérieux. Cependant quelque chose me chiffonnais , je ne trouvais pas de recettes de yaourts nature au cookeo . Il y avait toujours l'ajout de sucre et d'un arôme. Alors je me suis lancé j'ai testé et tenté pour vous un yaourt nature sans sucre , ni arôme.

Et pour le résultat je vous laisse juge avec cette vidéo .Voilà tout de même les ingrédients

Ingrédients pour 6 pots

1 l de lait entier

1 yaourt entier

Pour ma part j'ai pris du lait entier bio , mais ce n'est pas une obligation .

Il vous faudra 6 pots (plus ou moins selon la capacité de vos pots)

.J'ai utilisé des pots en verre d'une ancienne yaourtière que je possédais mais qui ne marche plus .L'avantage de ses pots c'est qu'ils possèdent un couvercle et me permettent de protéger facilement les yaourts quand ils sont au frigo .

Si vous n'avez pas de couvercle c'est pas grave mettez du film.

Widgets Amazon.fr

Poulet yaourt recette cookeo



Poulet yaourt recette cookeo

290 CALORIES 6 PP 3 SP (programme liberté)

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

le jus d'un citron

4 gousses d'ail

Quelques brins de persil

2 yaourts naturels

400 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

sel et poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d'ail

Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes

Ajoutez les champignons de Paris

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

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron

Mélangez et servez chaud

Pour une sauce plus épaisse vous pouvez épaissir avec de la maizena en repassant en mode dorer . Pour plus de détails contactez moi.

10 recettes cookeo gratin PDF gratuit



10 RECETTES COOKEO DE GRATIN

10 recettes cookeo gratin PDF gratuit

Téléchargez gratuitement ce PDF de recettes cookeo de gratin

Cliquez sur l'image ou [ICI](#)

15 recettes cookeo d'endives PDF gratuit



15 recettes cookeo d'endives PDF gratuit.

Téléchargez gratuitement ce PDF de recettes cookeo d'endives.

Cliquez sur l'image ou [ICI](#)

Gratin purée pommes de terre cookeo



Il est bien évident que le cookeo n'est pas un four mais il va me permettre de préparer les pommes de terre avant la cuisson finale au four . Certains le font dans une casserole ou un faitout moi je le fais au cookeo.

Gratin purée pommes de terre cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre coupées en morceaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf sel et poivre

150 de gruyère râpé

Sel

Poivre

100 ml de lait

Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Épluchez les pommes de terre, et passez les sous l'eau et coupez les en morceaux

Déposez dans la cuve les morceaux de pommes de terre

Versez le 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

Programmer 10 minutes

Quand la cuisson est terminée, égouttez le contenu de la cuve .

Remplacez dans la cuve les morceaux de pommes de terre ajoutez les 100 ml de lait

Ecrasez les pommes de terre avec un presse purée.

Ajoutez la crème fraîche.

Dans un plat qui va au four déposer l'ensemble la préparation saupoudrez de gruyère

Faites cuire l'ensemble de la préparation pendant 5 minutes à 180 degrés

Passer en mode grill et laisser cuire entre 5 et 10 minutes

Servez chaud

**Filet mignon Bourguignon
cookeo**



Filet mignon bourguignon cookeo

320 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon (600 g)

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

200 g de carottes

2 cuillères à café de maizena dilué dans l'eau

200 ml de vin rouge

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons, le filet mignon

Ajoutez les carottes et les champignons puis versez un bouillon composé de 200 ml de vin rouge ,200 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée réservez votre filet mignon et coupez votre filet mignon en tranches .

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères de maïzena diluées dans de l'eau pour épaissir la sauce.

Ajoutez les cuillères de concentré de tomates .

Redéposez les tranches de filet mignon dans la cuve puis laissez mijoter 2 mn .

Servez chaud

Curry de légumes recette cookeo



Curry de légumes recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

3 courgettes

3 tomates

1 aubergine

3 pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

1 branche de persil

2 carottes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et rincez les sous l'eau.

Lavez l'aubergine et les courgettes puis coupez-les en rondelles ou en morceaux.

Mode dorer

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

Ajoutez les morceaux de tomates au bout de 2 mn de fonction dorer

Ajoutez les courgettes et les morceaux d'aubergine et les pommes de terre.

Ajoutez les carottes

Salez et poivrez

Saupoudrez de curry.

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

Versez 50 ml de vin blanc.

Ajoutez le persil ciselé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud

**Riz moules gambas recette
cookeo**



Riz moules gambas recette cookeo

320 CALORIES 6PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz/ 350 g de moules congelées cuites / 4 gambas congelées /1 oignon /sel poivre /1 verre de vin blanc /300 ml d'eau/ 1 cube de bouillon de bœuf /2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez les gambas et les moules.

Ajoutez le riz dans la cuve et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates

Servez chaud

Pâtes poulet petits pois recette cookeo



Pâtes poulet petits pois recette cookeo

325 CALORIES 6 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

400 g de petits pois

200 g de pâtes

1 oignon

Huile

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Curcuma

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons pendant une minute puis ajoutez les aiguillettes de poulet .

Ajoutez ensuite les pâtes et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau dans la cuve .

Ajoutez les petits pois puis salez et poivrez.

Saupoudrez de curcuma.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud .

1500 Recettes cookeo PDF gratuit



1500 Recettes cookeo PDF

gratuit

En ajoutant une centaine de recettes à l'ancien PDF , nous voilà arriver à 1500 recettes cookeo Ce PDF gratuit regroupe des recettes réalisées par de nombreuses cuisinières ou cuisiniers, plus bien sûr celles que je concocte quasiment tous les jours .

Pour cette version je suis revenu à un PDF unique avec une table des matières .J'espère que vous arriverez rapidement à trouver les recettes que vous recherchez .

Pour télécharger cliquez [ICI](#) ou [sur l'image](#)

Riz brocolis mais recette cookeo



Riz brocolis mais recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

3 échalotes

150 g de maïs en conserve

10 bouquets de brocolis frais ou congelés

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cube de bouillon de bœuf

Curry

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

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

Ajoutez le riz .

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez les brocolis et le maïs .

Salez et poivrez . Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée servez chaud .