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;

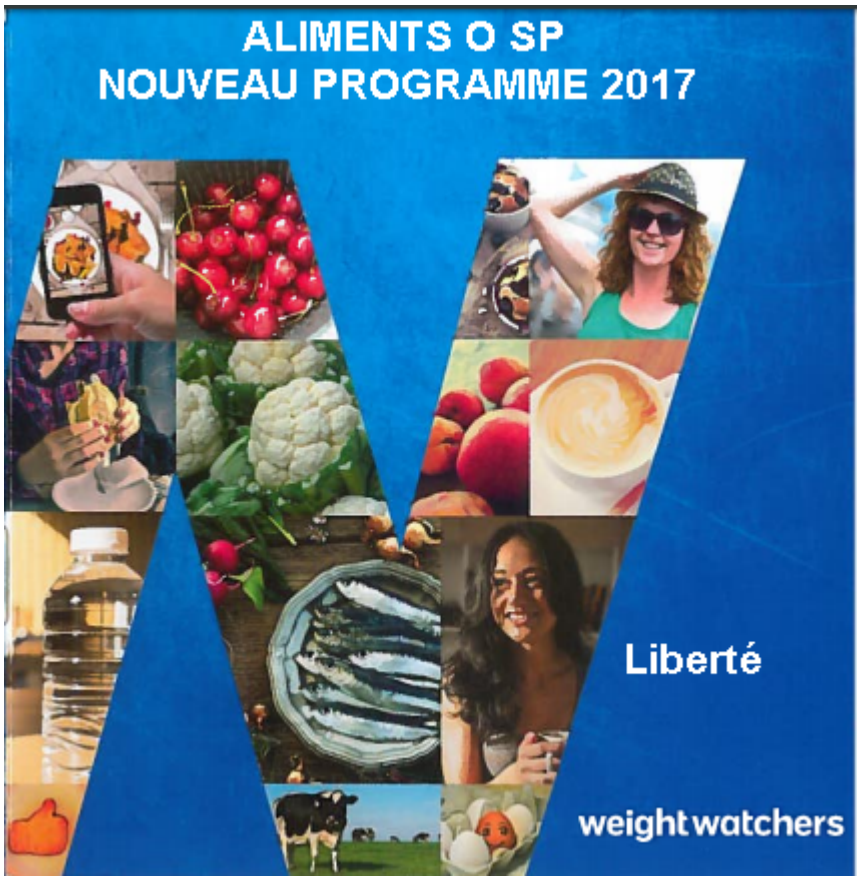
– recettes cookeo diététiques chiffrées en calories mais aussi en SP et PP

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

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 choux
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 boite 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 POTEE /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 débuter .Vous pouvez télécharger ce PDF gratuitement en cliquant sur l’image ou ICI.

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

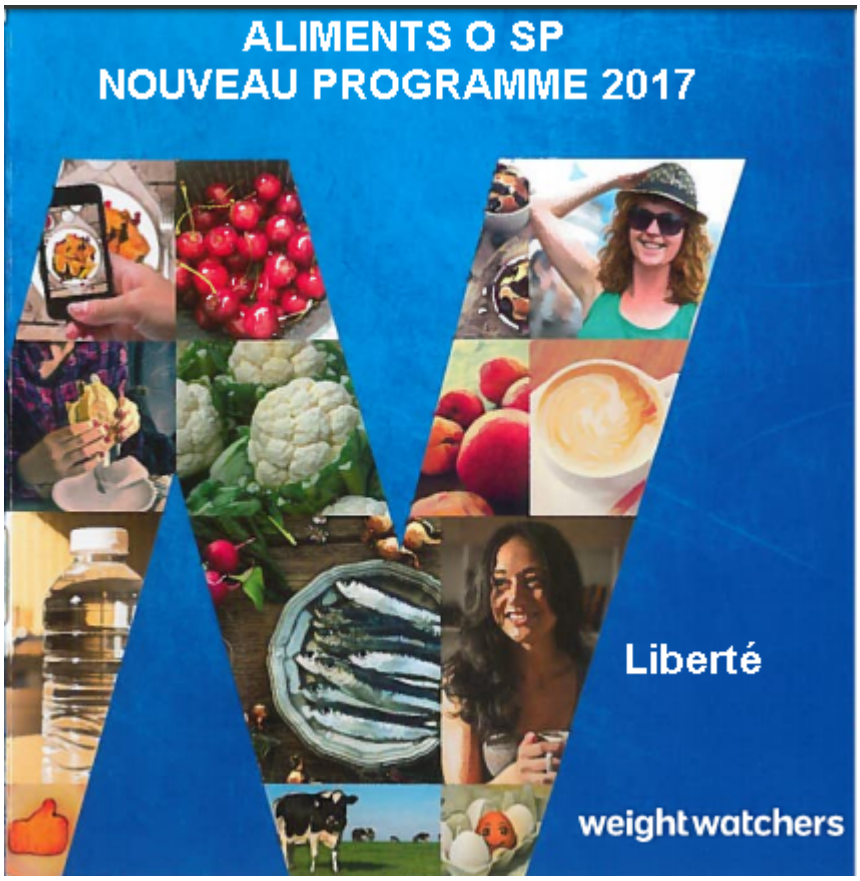
Dans un bol préparez 100 ml de lait ,100 ml de vin blanc,4 cuillères à soupe de crème fraîche.

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 .

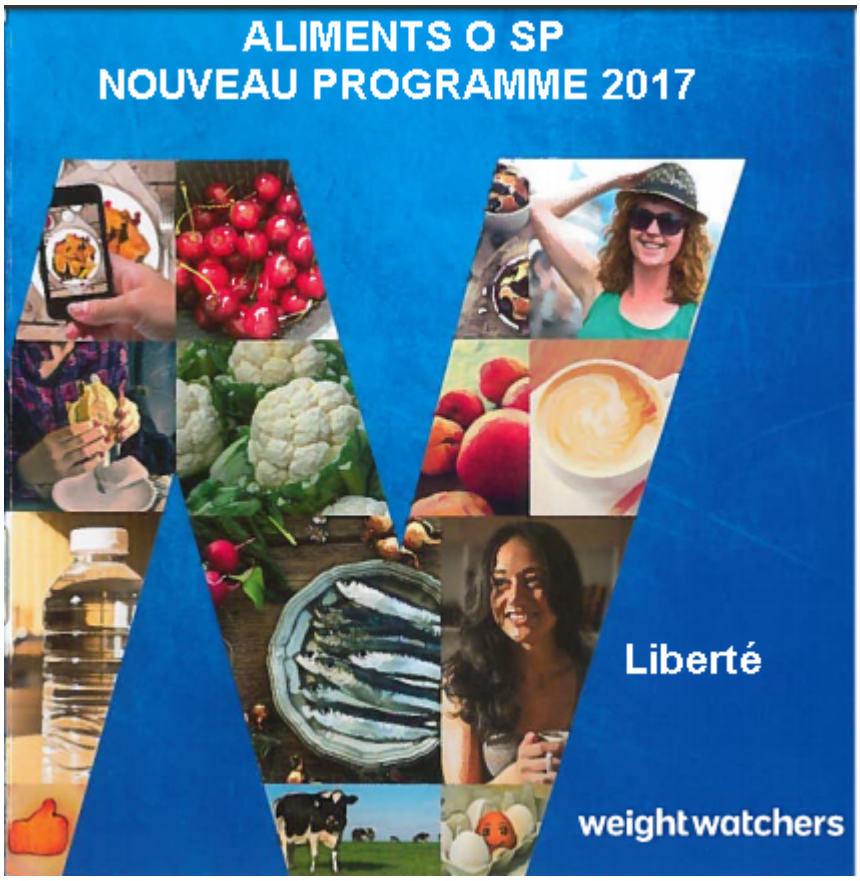
Le petit bémol c’est que le nombre de smarpoints attribués par personnes diminue un petit peu . Peu importe dans ce calcul vous allez être gagnants et gagnantes .

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 sysytème 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 boite 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