

Couscous boulettes légumes express cookeo



Couscous boulettes légumes express cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de bœuf

200 g de semoule

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 demi-cuillère de cumin

1 demi-cuillère de ras-el-hanout

50 g d'oignons congelés

250 g de carottes congelées en rondelles

200 g de courgettes congelées

100 g de pois chiches cuits (en boîte)

1 cuillère à soupe de coriandre congelée

700 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :

- Les carottes
- Les oignons
- Les courgettes
- Les pois chiches
- Les boulettes de boeuf

Versez les 700 ml d'eau.

Ajoutez les $\frac{1}{2}$ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

Fiche cookeo gratin chou fleur



Fiche cookeo gratin chou fleur

315 CAL 8 PP 10 SP

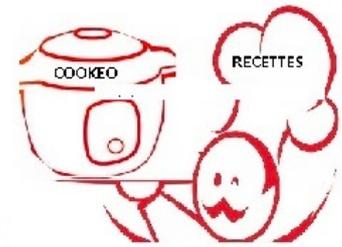


Gratin de chou fleur

315 CAL

8 PP

10 SP



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou fleur
1 cuillère à soupe de moutarde
200 ml de crème fraîche
Sel
Poivre
140 g de gruyère râpé
200 g d'oignons
Huile d'olive
200 ml d'eau

Préparation

Sélectionnez le fonction ingrédients puis légumes et fruits . Puis indiquez 1000 g et versez 200 ml d'eau / Placez ensuite le panier vapeur . Lancez la cuisson avec un départ immédiat. Quand la cuisson est terminée égouttez les choux fleur puis déposez les dans un plat qui va au four .

Préchauffez votre four à 180 ° .

Passer en mode dorer et versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites dorer les oignons puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde.

Versez la préparation sur les choux fleur puis saupoudrez de gruyere râpé .

Placez le plat au four entre 20 et 30 mn à 180 °

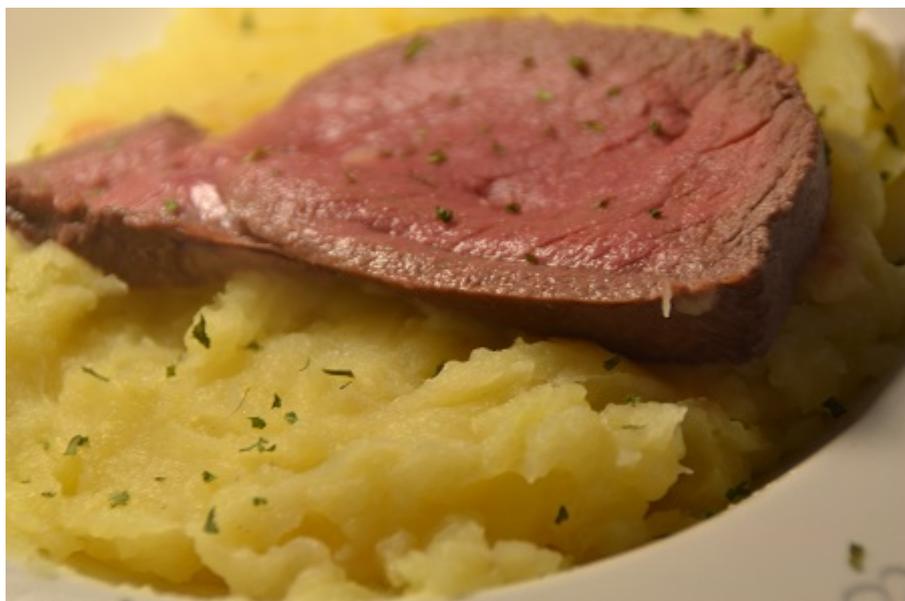
Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

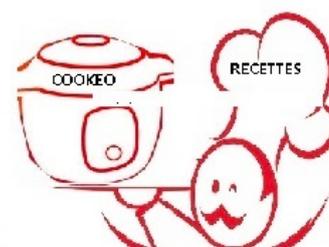
Fiche cookeo purée maison



Fiche cookeo purée maison



Purée de pommes de terre maison



Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve, versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

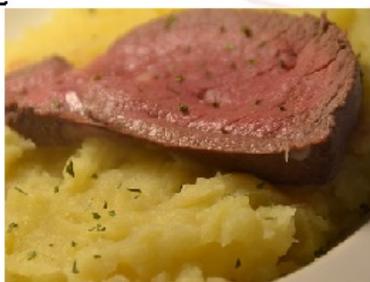
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud



<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Muscade

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de muscade .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

Fiche cookeo longe porc curry



Fiche cookeo longe porc curry

Cookeo

Longe de porc au curry

Jean-Philippe Rousseau



Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

Une longe de porc sans os 800 grammes
200 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
200 g d'oignons congelés
curry
1 verre de vin blanc
2 cuillères de moutarde
Huile d'olive



"fonction dorer"

Versez de l'huile d'olive dans la cuve ,faites dorer la longe de porc puis les oignons.

Ajoutez ensuite les champignons et le cube de bouillon de boeuf puis le verre de vin blanc .Poivrez selon votre convenance ,saupoudrez de curry et mélangez ;
Verser de l'eau 300 millilitres

"Mode cuisson rapide 1 heure"

Réservez la longe pour la couper en tranches .

"Repassez en position dorer"

Ajoutez 2 cuillères à café de moutarde ,puis 2 cuillères à soupe de féculé de maïs pour faire épaissir la sauce .
Quand la sauce a épaissi ,déposez délicatement les tranches de longe coupées dans la sauce
Servez chaud.

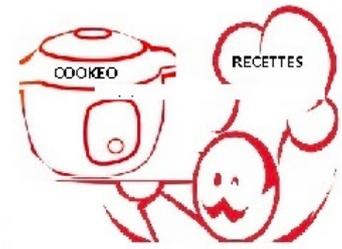
Fiche cookeo spaghetti poulet courgettes





Spaghettis poulet courgettes

356 CAL 7 PP 11 SP



Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalope de poulet
280 g de spaghettis
200 g de courgettes
100 g d'oignons
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de crème fraîche
400 ml d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et la viande coupée en morceaux dans la cuve avec de l'huile d'olive.

Déposez les spaghettis coupées en 2 dans la cuve puis les courgettes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2). Choisissez départ immédiat ou départ différé.

Ajoutez les cuillères de crème fraîche avant de servir

Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo spaghettis poulet courgettes

356 CAL 7 PP 11 SP

Fiche cookeo flan poireaux fromage weight watchers



**Fiche cookeo flan poireaux fromage
weight watchers**

166 CAL

4 PP

3 SP

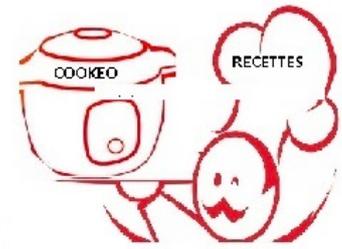


Flan poireaux fromage weight watchers

166 CAL

4 PP

3 SP



Ingrédients pour 4 personnes

- 1kg de poireaux en rondelles congelés
- 1 cuillère à café de margarine
- 3 œufs
- 200 ml de lait demi écrémé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 4 tranches de gruyère (40g)
- Sel poivre



Préparation

Préchauffez votre four à 180°

Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .

Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.

Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait .

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.

Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage sur les poireaux .

Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>

Filet mignon moutarde cookeo weight watchers



Filet mignon moutarde cookeo weight watchers

210 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

100 g d'oignons congelés

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

Ajoutez les champignons de Paris

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

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

FILET MIGNON BOURSIN au cookeo *par jphil3600*

Rôti porc froid préparation

cookeo



Rôti porc froid préparation cookeo

345 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients 4 à 6 personnes

1 rôti de 800 g

1 cube de bouillon de bœuf

Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans la cuve le rôti de porc

Versez le bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 40 mn

Laissez refroidir à l'air libre pendant une heure .

Enveloppez le rôti dans du papier d'aluminium et placez le au frigo pendant au moins 6 h.

Servez froid .

ROTI PORC FROID RECETTE COOKEO *par jphil3600*

Gâteau pâtes weight watchers cookeo



Gâteau pâtes weight watchers cookeo

323 CALORIES 8 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

140 g de pâtes

800 ml de lait

2 œufs

4 cuillères à soupe de gruyère (50 g)

100 g de jambon blanc

Sel

Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 210 ° ;

Mode dorer

Faites porter du lait à ébullition dans la cuve du cookeo . Plongez les pâtes et faites cuire selon les indications du paquet .

Pendant la cuisson des pâtes battre les œufs dans un saladier avec le jambon coupé en morceaux et le gruyère .

Salez et poivrez .

Ajoutez le mélange œufs jambon gruyère aux pâtes avec le lait .

Versez dans un moule en silicone ou un plat qui va au four .Faites cuire 30 mn

Démoulez et servez chaud .

GATEAU PATES weight watchers au cookeo *par jphil3600*

Poulet canja weight watchers au cookeo



Poulet canja weight watchers au cookeo

415 CALORIES 9 PP 8 SP

Une recette weight watchers au cookeo de poulet canja . Une Recette quelque peu modifiée. Mais qui au final présente moins de calories de SP et de PP et qui préserve toute sa saveur.

La recette originale se fait avec 1,2 kg de poulet moi j'ai remplacé par 600 g d'escalope de poulet.

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes

100 g d'oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d'escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faite dorer les oignons et les escalopes de poulet coupées en morceaux. Puis ajoutez les morceaux de jambon cru.

Ajoutez les rondelles de carottes, les rondelles de poireaux, les tomates coupées en morceaux ainsi que le navet coupé en morceaux.

Versez le riz et l'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Servez chaud

POULET CANJA AU COOKEO WEIGHT WATCHERS *par jphil3600*

Haricots verts forestiers cookeo



Haricots verts forestiers cookeo

155 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts

400 g de champignons de Paris

100 g d'oignons

1 échalote

Huile d'olive

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes .

Au bout de 2 mn ajoutez les champignons et les haricots verts .

Versez 200 ml d'eau .

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Egouttez et **servez chaud** .

HARICOTS FORESTIERS au cookeo *par jphil3600*

90 recettes cookeo weight

watchers Chiffrage PP et SP

Nouveau

90 RECETTES WEIGHT WATCHERS

AU COOKEO



CHIFFRAGE PP SP

90 recettes cookeo weight watchers

Bonjour tout le monde je viens de finir de chiffrer une première série de recette cookeo weight watchers en PP et en SP .

Le PDF que vous pouvez télécharger gratuitement contient 90 recettes .De quoi se faire plaisir .

Les recettes présentes dans ce PDF sont l'oeuvre de différents auteurs d'une part puis d'autre part ce sont des recettes que j'ai réalisées à partir de recettes weight watchers traditionnelles . Il s'agit d'une adaptation pour le cookeo .

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

Poireaux vinaigrette recette cookeo



Poireaux vinaigrette recette cookeo

190 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 échalotes

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux.

Préparez votre vinaigrette dans un ramequin :

- Commencez par le vinaigre
- Ajoutez la cuillère de moutarde et mélangez
- Salez et poivrez
- Ajoutez petit à petit les 4 cuillères à soupe d'huile
- Ajoutez les morceaux d'échalotes

Sélectionnez la fonction **Ingrédients** puis choisissez **Fruits et légumes** puis **Poireaux**.

Indiquez le poids de vos poireaux.

Ajoutez dans la cuve 200 ml d'eau.

Déposez les poireaux dans le panier vapeur puis le panier vapeur dans la cuve.

Commencez la recette en appuyant sur OK ; Fermez le couvercle.

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir les poireaux à l'air libre puis au frigo.

Servez froid avec la vinaigrette et les morceaux d'échalotes

POIREAUX VINAIGRETTE au cookeo *par*