

# 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*