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

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*