

Poulet entier herbes de Provence cookeo



Poulet entier herbes de Provence cookeo

Ingrédients

1 poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuillère à soupe de farine

1 sachet de papillotes Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive (sur toutes ses faces).

Salez poivrez selon votre convenance.

Préparez un bouillon avec 100 ml de vin blanc, 200 ml d'eau, 1 cube de bouillon de bœuf émiétté et le contenu du sachet de pailletes d'herbes de Provence.

Versez ce bouillon dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer, réservez votre poulet, ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi redéposez votre poulet dans la cuve.

Servez chaud

Oeufs lait chocolat cookeo



Oeufs lait chocolat cookeo

Ingrédients

1 boîte de lait concentré sucré (397 g poids net)

L'équivalent du lait concentré en lait nature

100 g de chocolat noir

4 œufs

400 ml d'eau

Préparation

Dans un saladier versez le lait concentré, puis versez du lait dans la boîte vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage). Mélangez.

Cassez les œufs un à un puis mélangez avec le lait concentré et le lait normal.

Ajoutez le chocolat que vous avez fait fondre au micro-ondes ou dans une casserole avec un peu d'eau. Mélangez

Versez 400 ml d'eau dans la cuve

Versez la préparation dans le moule. Placez le panier vapeur dans la

cuve et le moule dans le panier vapeur.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Laissez refroidir à l'air libre.

Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposez un film dessus le moule)

Démoulez et servez.

Sauté dinde carottes cookeo : simple et rapide

Sauté dinde

carottes croustilles

Calories 241 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de sauté de dinde

200 g de carottes

200 g d'oignons

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

300 ml d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

300 ml d'eau



Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons avec de l'huile d'olive dans la cuve. Ajoutez le sauté de dinde et faites dorer également.

Ajoutez les carottes, l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté, le verre de vin blanc.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Vous pouvez servir ce sauté de dinde avec de spaghettis par exemple.

**Comment chiffrer en SP vos
recettes cookeo weight
watchers ?**



Comment chiffrer en SP vos recettes cookeo weight watchers ?

Vous trouverez dans cet article un guide PDF pour chiffrer en SP vos recettes cookeo (ou non) weight watchers . Vous pouvez télécharger le PDF en cliquant [ICI](#) ou sur l'image

Recette cookeo 3 recettes spaghettis (1)



Recette cookeo 3 recettes spaghettis 1

Spaghettis thon weight watchers recette cookeo

Spaghettis citron cookeo

Fiche cookeo spaghettis poulet olive

30 fiches cookeo rôtis le PDF gratuit



30 fiches cookeo de rôtis

Voici un PDF de 30 fiches cookeo rôtis que vous pouvez télécharger gratuitement en cliquant [ici](#) ou sur l'image

**50 recettes weight watchers
cookeo chiffrage SP ET PP**

Nouveau

50 RECETTES COOKEO

Chiffrage en PP et en SP



weightwatchers

10 nouvelles recettes

**50 recettes weight watchers
cookeo chiffrage SP ET PP**

**Comme promis j'ai chiffré le PDF
des recettes cookeo weight watchers
en PP mais aussi en SP . Vous avez
également en bonus 3 recettes**

**weight watchers cookeo et 2
recettes traditionnelles ou
diététiques chiffrées également en
SP et PP .**

Pour télécharger le **PDF CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE**

**Oeufs lait caramel Recette
cookeo**

Oeufs lait caramel Recette cookeo

Ingrédients

1 boîte de lait concentré sucré (397 g poids net)

L'équivalent du lait concentré en lait nature

Nappage caramel

4 œufs

400 ml d'eau

Préparation

Dans un saladier versez le lait concentré , puis versez du lait dans l
boîte vide du lait concentré (pour obtenir le même dosage). Mélangez
.

Cassez les œufs un à un puis mélangez avec le lait concentré et le
lait normal.

versez du nappage caramel dans un moule qui va dans le panier vapeur
du cookeo .

Versez la préparation dans le moule (dessus le caramel)



Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn de cuisson

Laissez refroidir à l'air libre .

Puis placez au frigo minimum 1 h (vous pouvez disposez un film dessus le moule)

Démoulez et servez .

**Fiche cookeo poulet cola
weight watchers**



Fiche cookeo poulet cola weight watchers

4 PP 5 SP 319 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 citrons

150 ml de cola

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de gingembre moulu



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .

Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau

Ajoutez le gingembre et mélangez.

Versez le jus de citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net/>

Gâteau chocolat cookeo
(Recette 360)



**Voici une
recette de notre site partenaire
recette 360 . Un gâteau chocolat
cookeo .**

Gâteau au chocolat avec cookeo

**Gâteau Nutella cookeo : une
idée dessert**



Gâteau au Nutella

Sabrina Clément



Ingrédients

180 g de farine

1 sachet de levure

2 œufs entiers

1 pincée de sel

120 g de Nutella

50 g de sucre

2 sachets de sucre vanillé

100 ml de lait

Préparation

Dans un saladier cassez les 2 œufs entiers et mélangez avec le sucre, le sucre vanillé et le Nutella.

Ajoutez ensuite au fur et à mesure la farine puis le sachet de levure et la pincée de sel. Versez le lait et mélangez

Battre les blancs en neige puis incorporez délicatement à l'ensemble de la préparation. Ne pas battre le mélange.

Versez la préparation dans un moule en silicone ou dans un moule que vous beurrez ou farinez.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve du cookeo puis placez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

Programmez 20 mn de cuisson rapide.

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

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

<http://recettescookeo.net/>

**Avez -vous déjà réalisé ce gâteau ?
Pour ma part je n'ai pas encore eu
le temps . Qui veut bien tester
cette recette de gâteau Nutella
cookeo ?**

Vidéo cookeo porc au cidre weight watchers



**Vidéo cookeo porc au cidre weight
watchers. Laissez vous tenter**

Pommes de terre rissolées au cookeo ma version



Pommes de terre rissolées au cookeo ma version

Vous trouverez dans cet article ma version des pommes rissolées au cookeo. Je dois avouer que j'avais trouvé des recettes sur les pommes de terre sautées ou rissolées que j'avais tentées mais j'avoue que j'ai subi de nombreux échecs. Alors j'ai tenté une nouvelle formule en utilisant uniquement la fonction dorer du cookeo. Voici donc les ingrédients.

Ingrédients

1 kilo de pommes de terre coupées en morceaux ou 1 kg de pommes de terre en morceaux congelées

Huile

Préparation

Mode dorer

Mettez de l'huile dans la cuve et faites dorer vos pommes de terre pendant 10 bonnes minutes. Si les pommes de terre attachent au fond de la cuve rajoutez un peu d'huile au fur et à mesure.

Salez et poivrez selon votre convenance et servez chaud.

Soupe de poissons Recette cookeo



Soupe de poissons Recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de dés de cabillaud

250 g de dés de lotte ou 500 g de poissons blancs

200 g de poireaux

2 oignons coupés en morceaux

Huile d'olive

2 tomates coupées en morceaux

1 l d'eau

2 cubes de bouillon de bœuf

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de céleri

Mélange 5 baies

Préparation

Mode dorer

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

Ajoutez ensuite les tomates ,la cuillère à café d'ail, de thym,de céleri .

Saupoudrez de mélange 5 baies.

Versez l'eau avec les cube de bouillon de bœuf émiettés.

Ajoutez le poisson .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn préparation .

Mixez l'ensemble et servez chaud

sport-et-regime.com