

Recette cookeo : poireaux pommes de terre weight watchers à la crème



Poireaux pommes de terre weight watchers à la crème

Ingédients pour 4 personnes

1 jaune d'œuf

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail coupées en morceaux

4 pommes de terre coupées en morceaux

400 g de poireaux congelés

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons ,l'ail ,

Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .

Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf.
(séparez le blanc du jaune)

Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

Recette cookeo diététique encornets à la tomate



Encornets à la tomate et aux poivrons



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 5 Calories 230 5 SP

Ingédients pour 4 personnes

800g d'encornets congelés

600 g de poivrons congelés

250 ml de vin blanc

4 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Ail en morceaux congelé

Préparation

Placez votre appareil cookeo en version manuel. Puis versez tous les ingrédients dans la cuve : les encornets, les poivrons, le vin blanc, 200 ml d'eau. Saupoudrez d'ail congelé .Mélangez et versez 4 cuillères à café de concentré de tomates. Mélangez à nouveau.

Pour le sel et le poivre faites selon votre convenance.

*Sélectionnez la fonction cuisson rapide (5mn)
Servez chaud*

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

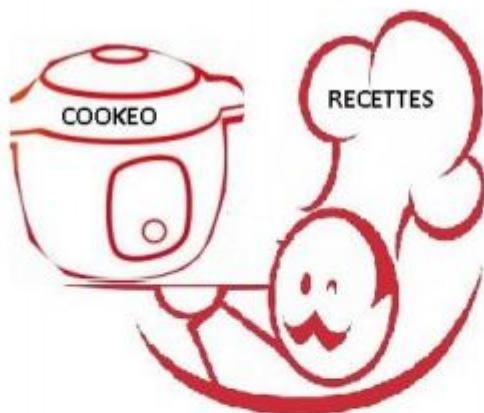
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Voici une Recette cookeo diététique encornets à la tomate. Cette recette présente 230 calories et 5 propoints ET 5 SP pour les amateurs de recettes weight watchers.

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo champignons à la grecque weight watchers



Champignons à la grecque wwatchers



Ingédients pour 4 personnes:

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes

Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre. Recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez

Servir frais

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

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

Recette cookeo champignons à la grecque weight watchers 120 calories pour 5 PP

Recette cookeo été artichaut sauce au thon



Artichauts sauce au thon



Ingédients pour 4 personnes

12 fonds d'artichaut congelés
1 boite de thon au naturel
2 œufs
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 citron
sel
poivre



Préparation

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn. Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler. Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraîche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.

Cuisson rapide

Programmez 10 mn

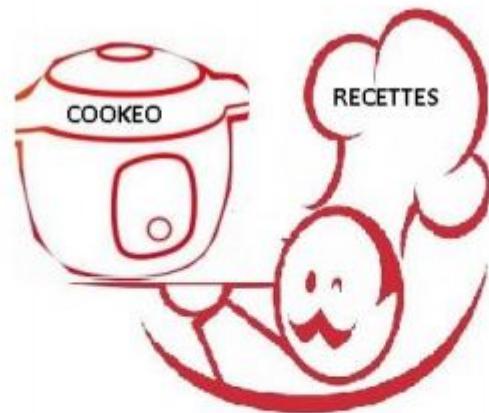
Égouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Placez au frigo.

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

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

Recette cookeo été artichaut sauce au thon. Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo gâteau au yaourt



Recette cookeo gâteau au yaourt

Ingédients

1 pot de yaourt

3 pots de farine

2 œufs

2 cuillères à café d'arôme vanille

1 pot de crème fraîche

1 pot de sucre

1 sachet de levure chimique

300 ml d'eau

Film alimentaire

Moule 18 cms

Préparation de cette recette cookeo gâteau au yaourt

Dans un saladier ajoutez le yaourt, la crème fraîche, le sucre, la farine, les œufs, le sachet de levure et les 2 cuillères à café

d'arôme vanille. Beurrez le moule

Versez la préparation dans le moule. Filmez le moule.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez au minimum 30 mn

Pour la cuisson les avis sont partagés dans la famille . Certains pensent que le gâteau n'est pas assez cuit d'autres pensent le contraire, je vous laisse juge.



Gâteau au yaourt



Ingédients

1 pot de yaourt
3 pots de farine
2 œufs
2 cuillères à café d'arôme vanille
1 pot de crème fraîche
1 pot de sucre
1 sachet de levure chimique
300 ml d'eau
Film alimentaire
Moule 18 cms

Préparation

Dans un saladier ajoutez le yaourt, la crème fraîche, le sucre, la farine, les œufs, le sachet de levure et les 2 cuillères à café d'arôme vanille. Beurrez le moule
Versez la préparation dans le moule. Filmez le moule.
Versez 300 ml d'eau dans la cuve et déposez le moule dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez au minimum 30 mn



Recette cookeo diététique moules marinières



Moules marinières



Préparation 5 mn

Cuisson 5 mn

Propoints 3 Calories 135 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées

250 ml de vin blanc

150 g d'oignons congelés

100 g de persil

Poivre

Présente 135

3 propoints pour

Les amateurs de recettes weight watchers.



Choisissez la fonction recette express puis sélectionnez « moules marinières ».

Suivez les instructions de l'appareil pour la durée de cuisson. Mettez les ingrédients dans la cuve : les moules, les morceaux d'oignons, le vin blanc et saupoudrez de persil.

Salez et poivrez selon votre convenance.

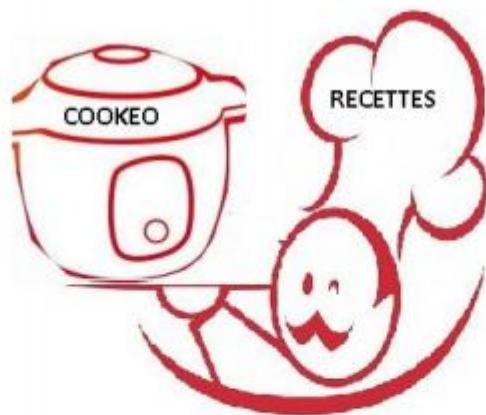
Démarrez la cuisson en fermant le couvercle et le tour est joué.
Servez chaud votre choix.

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

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

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo pilons de poulet au riz weight watchers



Recette cookeo pilons de poulet au riz weight watchers

Ingédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés

4 pilons de poulet

200 gr de riz basmati

1 bouillon cube de volaille

200 ml d'eau

100 g de crème fraîche à 0 %

Huile d'olive

Curry

Sel, poivre

Préparation :

Mode dorer

Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.

Versez le riz dans la cuve .

Salez et poivrer, saupoudrez de curry .

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et mélangez . Servez chaud .



Pilons de poulet au riz



Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

Propoints 6 Calories 267

Ingédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés

COOKEO

4 pilons de poulet

200 gr de riz basmati

1 bouillon cube de volaille

200 ml d'eau

100 g de crème fraîche à 0 %

Huile d'olive

Curry

Sel, poivre



Préparation :

Mode dorer

Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.

Versez le riz dans la cuve .

Salez et poivrer, saupoudrez de curry .

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn de cuisson .

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et mélangez . Servez chaud .

Boeuf mijoté weight watchers au cookeo



Ingrédients

1 kg de bœuf à braiser
3 carottes
2 oignons
6 gousses d'ail
thym
2 feuilles de laurier
quelques feuilles de romarin
1 cac d'huile d'olive
1 cas de farine
400 ml de bouillon aux herbes

Préparation

Mettre l'huile dans la cuve, faire dorer la viande avec l'ail et les oignons. Mélanger et laisser dorer 2 minutes.

Ajouter les carottes, les aromates, le sel et le poivre. Remuer.

Ajouter ensuite la farine et couvrir de bouillon.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes.

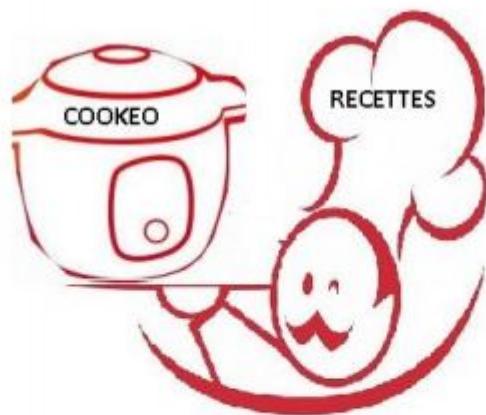
A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

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

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

Boeuf mijoté weight watchers au cookeo. Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de netbet l'article.





1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo aiguillettes de canard à l'échalote



Recette cookeo aiguillettes de canard à l'échalote

Ingédients pour 4 personnes

600 g d'aiguillettes de canard

2 échalotes

Sel

Poivre

Huile d'olive

1 grand verre de vin rouge

1 petit pot de fromage blanc

Préparation

Fonction dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites dorer les morceaux d'échalotes.

Ajoutez les aiguillettes de canard. Versez le verre de vin rouge et un grand verre d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance .

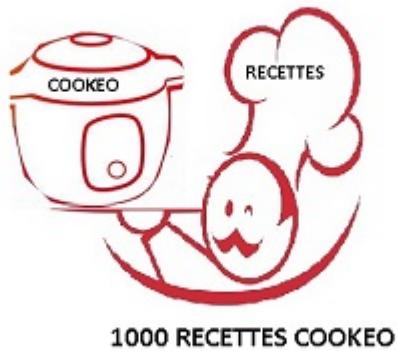
Ajoutez le pot de fromage blanc ,mélangez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Servez chaud .

1000 RECETTES ICI



Recette cookeo diététique escalopes de poulet basquaise



245 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet
1 petit poivron jaune
1 petit poivron vert
1 petit poivron rouge
250 g de champignons de Paris frais
3 tomates
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 petit verre de vin blanc
2 cuillères à café d'huile d'olive

Fonction dorer

Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive.

RECETTES

Ajoutez les morceaux de poulet, les poivrons, les tomates et les champignons de Paris.

Versez un bouillon que vous avez préparez avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf. Versez également le petit verre de vin blanc.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Choisissez 15 mn .Servez chaud

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

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

Voici une Recette cookeo diététique escalopes de poulet basquaise .

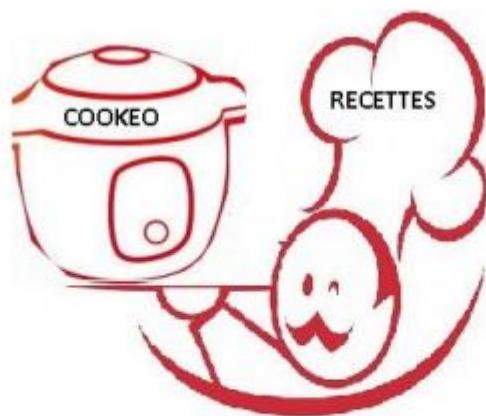
Cette recette présente 245 calories et 5 propoints pour les amateurs de recettes weight watchers.

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à

droite de l'article.



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO

**Recette cookeo diététique
blanquette de porc**

Blanquette de porc

Préparation 5 mn

Cuisson 10 mn

236 CAL 5 PP 6 SP



Ingédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

1 pot de fromage blanc 125 g

Sel

Poivre

100 g de carottes

1 verre de vin blanc

200 g de champignons congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l'ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Fonction cuisson rapide

Programmez 10 mn

Servez chaud avec un légume de votre choix.

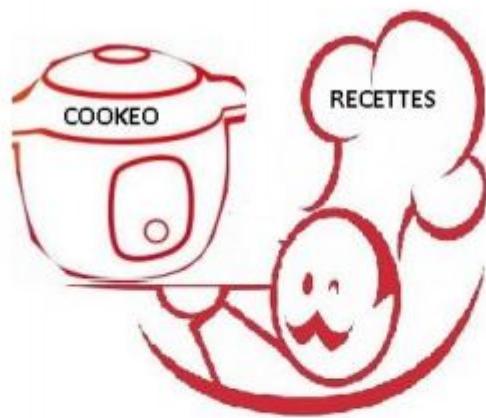
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Voici une recette cookeo diététique blanquette de porc . Cette recette présente 236 calories .

Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO

**Recette cookeo rôti de porc
pommes et cidre weight
watchers**



Recette cookeo rôti de porc pommes et cidre weight watchers

Ingédients pour 6 personnes

1 rôti de porc

200 g de champignons de Paris congelés

3 pommes coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

330 ml de cidre

1 verre d'eau

Sel

Poivre

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.

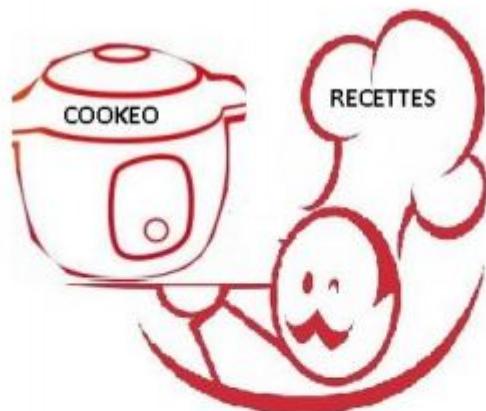
Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux.

Versez le cidre et le verre d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiellé.

Salez, poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn. Servez chaud.



1000 RECETTES COOKEO

Recette cookeo lotte aux lardons



Lotte aux lardons



Ingédients pour 4 personnes

400 grammes de lotte dessossée

100 grammes de lardons

4 cuillères à café de fond de volaille

MAGGI

200 grammes d'oignons râpés

200 grammes de lotte aux lardons

150 millilitres d'eau pour cuire ou créer un PDF

Versez 200 millilitres d'eau ainsi

l'équivalent de 4 cuillères à café de fond de

volaille MAGGI

Préparation

Faites dorer les lardons et les oignons

Ajoutez les morceaux de lotte ,les carottes

Versez 200 millilitres d'eau ainsi

l'équivalent de 4 cuillères à café de fond de

volaille MAGGI

Cuisson sous pression 10 minutes



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

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

Recettes cookeo filets mignon : 25 recettes en PDF



25 FICHES COOKEO FILET MIGNON PDF GRATUIT

Recettes cookeo filets mignon

Si vous aimez la viande tendre alors vous allez être servi avec ces 25 recettes de filets mignon au cookeo.

Pour téléchargez le PDF de ces recettes cookeo de filets mignon cliquez **ICI** ou sur les images

