Gratin blé tomates weight watchers recette cookeo



Gratin blé tomates weight watchers recette cookeo 370 CALORIES 8 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de blé

1 pot de 400 g de Sauce tomate

400 ml d’eau

200 g de brocolis

100 g de gruyère râpé allégé

Sel Poivre

Préparation

Préchauffez votre four Th 7 (220° C).

Lavez et coupez les brocolis en tous petits bouquets si le brocolis est frais

Rincez le blé

Dans la cuve déposez le blé et les brocolis.

Versez de l’eau dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet e blé divisé par 2

Pendant la cuisson dans un bol ,Versez la sauce tomate et 20 g de gruyère râpé.

Quand la cuisson est terminée égouttez le blé et les brocolis si nécessaire puis déposez les dans un plat qui va au four .

Versez la sauce tomate et le gruyère râpé mélangés.

Saupoudrez avec le reste du gruyère râpé

Enfournez 20 mn

Servez chaud

Ingrédients de la recette originale pour 4 personnes

240 g de blé

1 pot de 400 g de Sauce tomate bolognaise

400 ml d’eau

150 g de brocolis

100 g de gruyère râpé allégé

Sel Poivre

Gratin fusillis poulet cookeo weight watchers



Gratin fusillis poulet cookeo weight watchers

200 CALORIES 4 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de fusillis ou tortis

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraiche

Sel et poivre

250 g d’escalope de poulet ou d’aiguillettes

50 g de chapelure

50 g de gruyère râpé

400 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Préparation

Versez les fusillis dans la cuve

Ajoutez les morceaux de poulet

Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

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

Faites préchauffer votre four à 180° pendant la cuisson des pâtes .

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

Versez les ingrédients dans un plat qui va au four .

Saupoudrez de chapelure et de gruyère râpé

Enfourné 20 mn à 180°

Version originale weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de fusillis

60 cl lait écrémé

40 g farine

Sel et poivre

250 g blanc de poulet sans peau

50 g miettes de pain complet