Spaghettis thon weight watchers recette cookeo

Spaghettis thon weight watchers 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 5 personnes

350 g de spaghettis (70 g par personnes)

1 grosse boite de thon

1 petite boite de tomates concassées ou pelées

100 g d’oignons congelés ou frais

1 cuillère à café d’ail déshydraté ou 1 gousse d’ail

Sel

Poivre

300 ml d’eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l’ail dans la cuve avec l’huile d’olive.

Ajoutez au bout d’une minute le thon et faites le revenir 1 mn.

Versez les tomates concassées.

Ajoutez les spaghettis coupés en 2

Versez l’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Servez chaud

Côtes de porc cidre cookeo weight watchers Recette cookeo

Côtes de porc au cidre weight watchers 7PP 12 SP

260 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)

2 cuillères à café d’huile d’olive

200 ml de cidre

1 petit verre d’eau

200 g d’oignons

45 g de crème fraîche

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve avc l’huile d’olive puis ajoutez les côtes de porc et faites les revenir des 2 côtés

Versez le cidre et le verre d’eau . Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Porogrammez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

Vidéo cookeo crevettes surimi weight watchers

Vidéo cookeo crevettes surimi

weight watchers

Goulash cookeo weight watchers

Goulash cookeo weight watchers 8PP 11 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf

600 g de pommes de terre

4 gousses d’ail ou ail déshydraté

200 g d’oignons congelés ou frais

2 Cuillères à café d’huile d’olive

4 tomates

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d’eau

4 cuillères à café de crème fraîche

Sel Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans l’huile d’olive la viande, puis les oignons.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l’ail.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d’eau et du cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.

Servez chaud

Cookeo Moulinex

Goulash cookeo weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf
600 g de pommes de terre
4 gousses d'ail ou d'ail déshydraté
200 g d'oignons congelés ou frais
2 Cuillères à café d'huile d'olive
4 tomates
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
4 cuillères à café de crème fraîche
Sel Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.
Ajoutez les tomates coupées en morceaux.
Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l'ail.
Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 14 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

Widgets Amazon.fr

Fiche cookeo civet de lotte weight watchers

Fiche cookeo civet de lotte weight watchers

Une recette cookeo weight watchers à tenter .

Civet de lotte 7 PP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons natures ou allumettes natures

Préparation

Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .
Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .
Servez chaud avec un légume de votre choix .

Crevettes surimi weight watchers Recette cookeo

Crevettes surimi weight watchers une recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d’ail

Quelques feuilles de persil

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

10 bâtonnets de surimi

250 g de crevettes

1 cuillère à café d’huile d’olive

Sel

Poivre

Préparation

Hachez le persil et l’ail .

Décortiquez les crevettes.

Mode dorer

Cette recette n’utilise que la fonction dorer

Versez la cuillère à café d’huile d’olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l’eau rendue par les champignons .

Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c’est au tour du persil et de l’ail .

Servez chaud avec du riz par exemple

Fiche cookeo filet mignon exotique weight watchers

Cookeo Moulinex

Filet mignon exotique

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet mignon découpé en gros morceaux
1 petite boîte de pulpe de tomates
250 g de poivrons surgelés
150 g d'ananas en conserve
50 g de sauce soja
10 cl de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée dégermée
1 oignon émincé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Mode « Dorer »

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir la viande et l'oignon
Ajoutez l'ananas égoutté
Arrêtez le mode « Dorer »
Ajouter le bouillon de légumes et tous les autres ingrédients,
mélanger

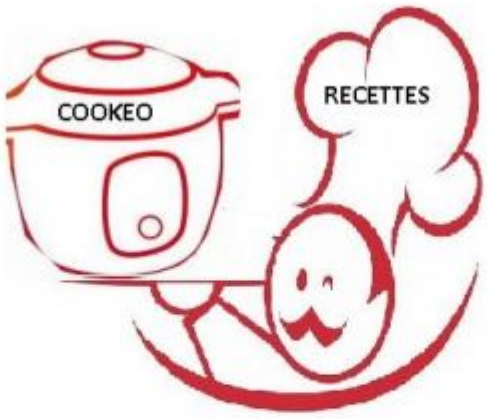
Cuisson rapide Cuisson sous pression

Programmez - 15 minutes -

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

Fiche cookeo filet mignon exotique weight watchers

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

Fiche cookeo magret aux poires weight watchers

Cookeo Moulinex

Magrets de canard aux poires 4PP

Ingrédients pour 4 personnes

480 g de magret de canard paré
12,5 cl de Monbazillac
10 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à café de gingembre
600 g de poires fermes pelées et coupées en 4
Sel
Poivre

Mode Dorer

Incisez en biais la peau du magret, salez et poivrez, colorez les magrets coté peau en premier, 3 minutes par face
Jetez la graisse de cuisson et réservez le magret
Versez dans la cuve le Monbazillac en grattant bien les sucs de la viande
Ajoutez le reste des ingrédients et le magret

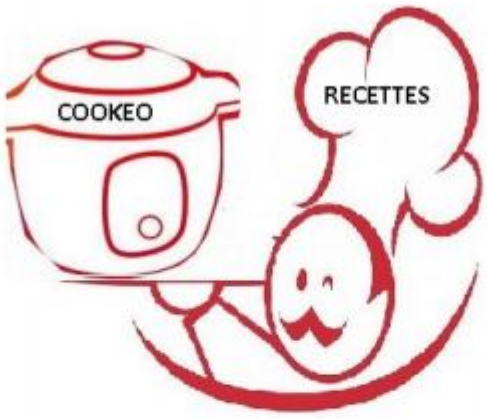
Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson - 5 minutes -
Découpez le magret en tranches fines, servz avec les poires
Nappez avec la sauce

http://recettescookeo.net/
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

Fiche cookeo magret aux poires

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

Civet lotte cookeo weight watchers

Civet lotte cookeo weight watchers

Calories 317 **PP** 7

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée

100 g d’oignons congelés

200 ml de vin rouge

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

100 g Lardons natures ou allumettes natures

Préparation

Mode dorer

Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons .

Ajoutez ensuite les dés de lotte .

Versez le vin rouge et les 100 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4mn .

Servez chaud avec un légume de votre choix .

Dans la recette weight watchers originale le civet de lotte est combiné avec de la polenta (200 g de polenta ,45 cl de lait).

Pour ma part j’ai servi ce civet avec des tagliatelles.

---

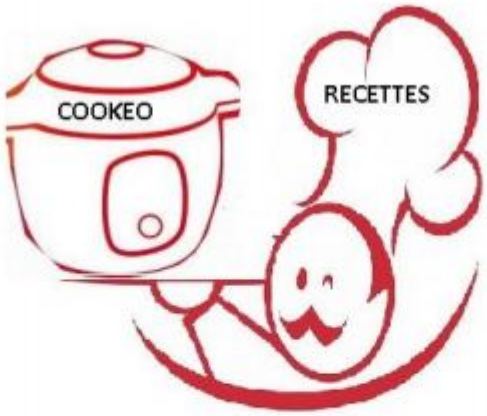
40 recettes cookeo weight watchers

40 recettes cookeo weight watchers

La liste des recettes cookeo weight wachers grandit de jour en jour . La dernière fois nous étions à 30 recettes maintenant nous en sommes à 40 recettes cookeo weight watchers. Et d’autres sont à venir.

Téléchargez gratuitement le PDF en **cliquant ICI** ou sur l’image

RecettesCookeo.net



1000 RECETTES COOKEO

Courgettes farcies cookeo weight watchers

Courgettes farcies cookeo weight watchers

155 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes

200 g de bœuf haché

100 g d’oignons congelés

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de d’ail déshydraté

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

200 ml d’eau

Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux

Evidez les courgettes . Hachez les oignons .

Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail .Salez et poivrez.

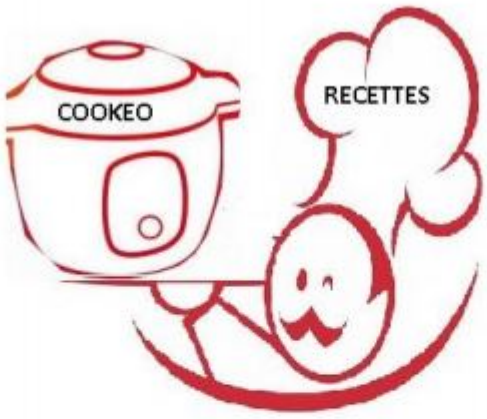
Farcissez les courgettes évidées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn

Servez chaud

RecettesCookeo.net

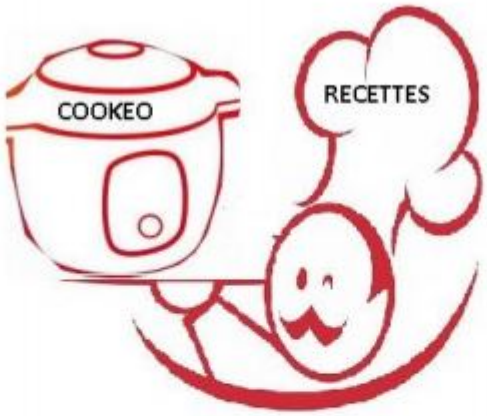


1000 RECETTES COOKEO

Recettes cookeo weight watchers le PDF

Bonjour tout le monde le PDF des recettes cookeo weight watchers est souvent demandé alors voici pour tous ceux que ça intéressent la possibilité de le télécharger en cliquant sur l’image ou ICI

RecettesCookeo.net



1000 RECETTES COOKEO

Poulet basquaise weight watchers recette cookeo

Recette cookeo poulet basquaise weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet coupées en morceaux

200 g de lanières de poivrons congelés

100 g d’oignons congelés

1 cuillère à café d’ail déshydraté

1 cuillère à café d’huile d’olive

1 petite boite de tomates pelées

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d’eau

Concentré de tomates éventuelllement

Préparation

Faites revenir les morceaux de poulet et d’oignons avec l’huile d’olive dans la cuve .

Ajoutez ensuite les poivrons , la boite de tomates pelées, l’ail.

Versez le verre de vin blanc ,200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Ajoutez éventuellement 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée.

RecettesCookeo.net

Tomates farcies champignons style weight watchers au cookeo

Tomates farcies champignons style weight watchers au cookeo

Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché

5 tomates

100 g d’oignons congelés

100 g de champignons de Paris congelés

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café d’ail déshydraté

1 verre de vin blanc

300 ml d’eau

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux

Evidez les tomates . Placez la chair des tomates ,les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.

Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l’ail et la viande hachée.

Salez et poivrez.

Farcissez les tomates évidées .Placez les dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Servez chaud

RecettesCookeo.net

1000 RECETTES COOKEO