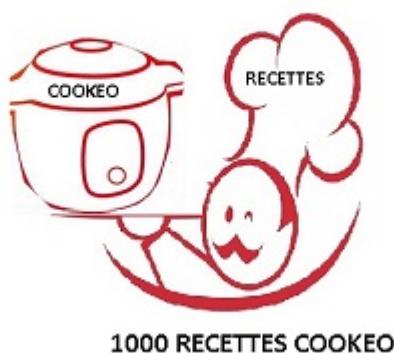


# Vidéo cookeo poulet citron weight watchers



# Vidéo cookeo poulet citron weight watchers





Recettes **Cookeo**. net

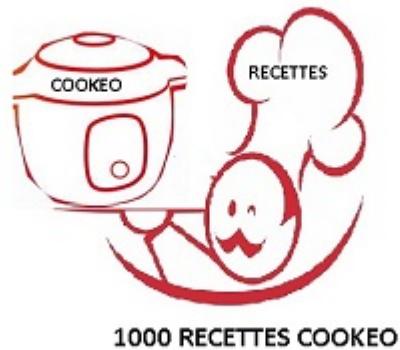
---

## Vidéo cookeo couscous weight watchers



Vidéo cookeo couscous weight

watchers



---

**Recettes cookeo tomates  
farcies weight watchers**



## **Tomates farcies weight watchers**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

curry

5 tomates

100 g d'oignons congelés

1 tranche de pain

1 œuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil déshydraté

### **Préparation**

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.

Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier

Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.

Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.

Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.

Ajoutez la farce dans les tomates recourez avec les chapeaux.

Placez les tomates dans la cuve du cookeo.

Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

#### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 8 mn

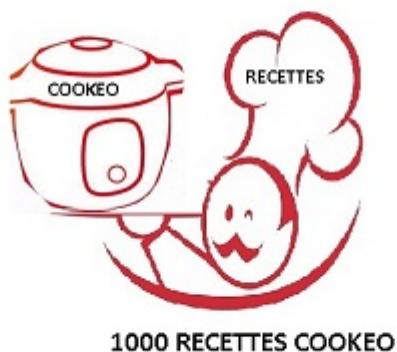
Servez chaud

---

**Vidéos cookeo coquillettes carbonara weight watchers**



# Vidéos cookeo coquillettes carbonara weight watchers



1000 RECETTES COOKEO

# Poireaux pommes de terre weight watchers au cookeo : la fiche

cookeo  
Moulinex

## Poireaux pommes de terre weight watchers



### 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

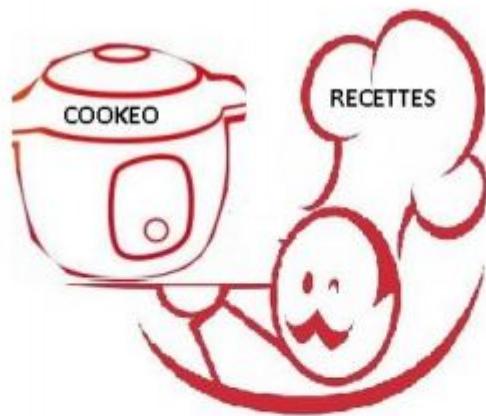
Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. (séparez le blanc du jaune ) Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

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

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

Poireaux pommes de terre weight watchers au 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**

---

**Couscous weight watchers-  
Recette cookeo**



## **Couscous weight watchers 14 PP 12 SP LIBERTE**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de carottes congelées

2 navets

2 courgettes

4 cuisses de poulet

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à café d'huile d'olive

2 cuillères à café de Ras el Hanout

130 g de pois chiches cuits

Sel

**Poivre**

120 g de semoule

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille. Saupoudrez avec l'épice.

Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

#### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 30 mn

Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.



**Ingédients pour 4 personnes**

200 g de carottes congelées

2 navets

2 courgettes

4 cuisses de poulet

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

2 cuillères à café d'huile d'olive

2 cuillères à café de Ras el Hanout

130 g de pois chiches cuits

Sel

Poivre

120 g de semoule



**Préparation**

**Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.

Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille. Saupoudrez avec l'épice.

Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

**Cuisson rapide ou sous pression**

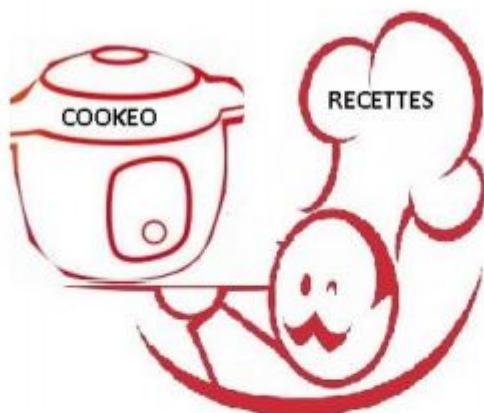
Programmez 30 mn

Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

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

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

1000 RECETTES ICI



**1000 RECETTES COOKEO**

# Rôti de porc pommes et cidre weight watchers au cookeo



## Rôti de porc pommes et cidre



### Ingédients pour 6 personnes

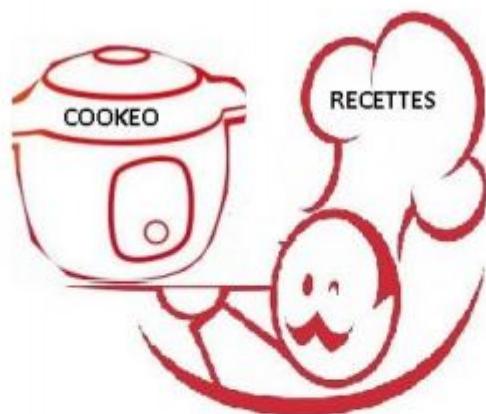
1 rôti de porc  
200 g de champignons de Paris congelés  
3 pommes coupées en morceaux  
100 g d'oignons congelés  
330 ml de cidre  
1 verre d'eau  
Sel  
Poivre  
Huile d'olive  
1 cube de bouillon de bœuf  
2 cuillères à soupe de crème fraîche

### 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 émietté. Salez, poivrez selon votre convenance. **Cuisson rapide ou cuisson sous pression** Programmez 30 mn. Servez chaud.



**Rôti de porc pommes et cidre weight watchers au 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**

---

# Chili con carne express weight watchers une recette cookeo



Chili con carne express weight watchers au cookeo

**380 CALORIES 8 PP 7 SP**

**Ingédients pour 4 personnes**

250 gr de bœuf haché

3 oignons émincés

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 boite de pulpe de tomates en dés (400gr)

1 poivron rouge coupés en dés

280 gr de haricots rouges en boite cuit.

2 cuillères à café de chili en poudre  $\frac{1}{2}$  cc de cumin

Sel et poivre

120 gr de riz

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.

Ajoutez ensuite les poivrons, la boite de tomates concassées, les haricots rouges, le riz

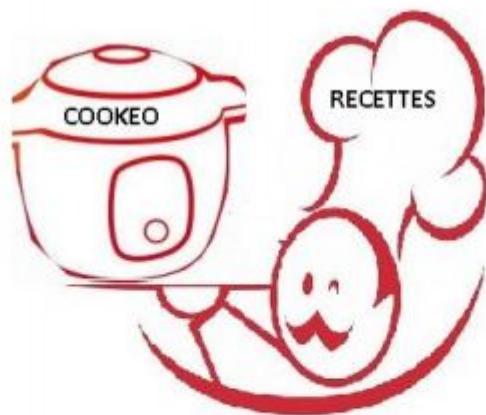
Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Salez et poivrez selon votre convenance.

#### **Mode cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud



# 1000 RECETTES COOKEO

**Application Cookeo recettes**

<http://sport-et-regime.com/comment-te...>

**PAGE FACEBOOK**

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

**Chili con carne express weight watchers**

**Préparation**  
**Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée. Ajoutez ensuite les poivrons, la boite de tomates concassées, les haricots rouges, le riz. Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. Salez et poivrez selon votre convenance.

**Mode cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

**Servez chaud**

**Ingédients pour 4 personnes**

250 gr de bœuf haché  
3 oignons émincés  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
1 boite de pulpe de tomates en dés (400gr)  
1 poivron rouge coupés en dés  
280 gr de haricots rouges en boite cuit.  
2 cuillères à café de chili en poudre ½ cc de cumin  
Sel et poivre  
120 gr de riz

---

# **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 champignons à la grecque weight watchers



Champignons à la grecque wwatchers



## Ingrédients 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. Recouvez 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 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 .



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

RECETTES

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

Versez le riz dans la cuve .

Salez et poivrez, 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 mélangez . Servez chaud .

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

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

# 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.

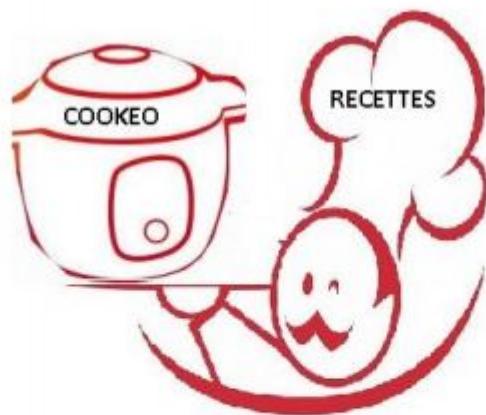
A la fin de la cuisson, vérifier la cuisson de la viande et remettre 5 minutes si besoin.

<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 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.

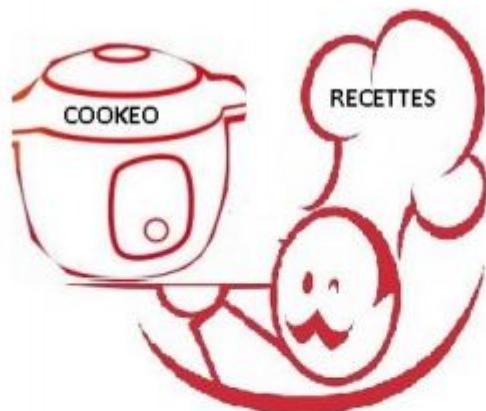
Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux.

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

Salez, poivrez selon votre convenance.

## Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn. Servez chaud.



# 1000 RECETTES COOKEO

---

# Steaks de porc au vin blanc weight watchers au cookeo



## Steaks de porc au vin blanc weight watchers

### Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc

125 ml de vin blanc

200 g de carottes congelées

40 g d'oignons

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

Sel , poivre

Huile d'olive

60 g de crème fraîche

150 ml d'eau.

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.

Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

### **Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche. Servez chaud.