# Vidéo cookeo poulet citron weight watchers



## Vidéo cookeo poulet citron weight watchers

# Vidéo cookeo couscous weight watchers



Vidéo cookeo couscous weight

watchers




RecettesCookeo.net

---

# 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 recouvrez 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

---

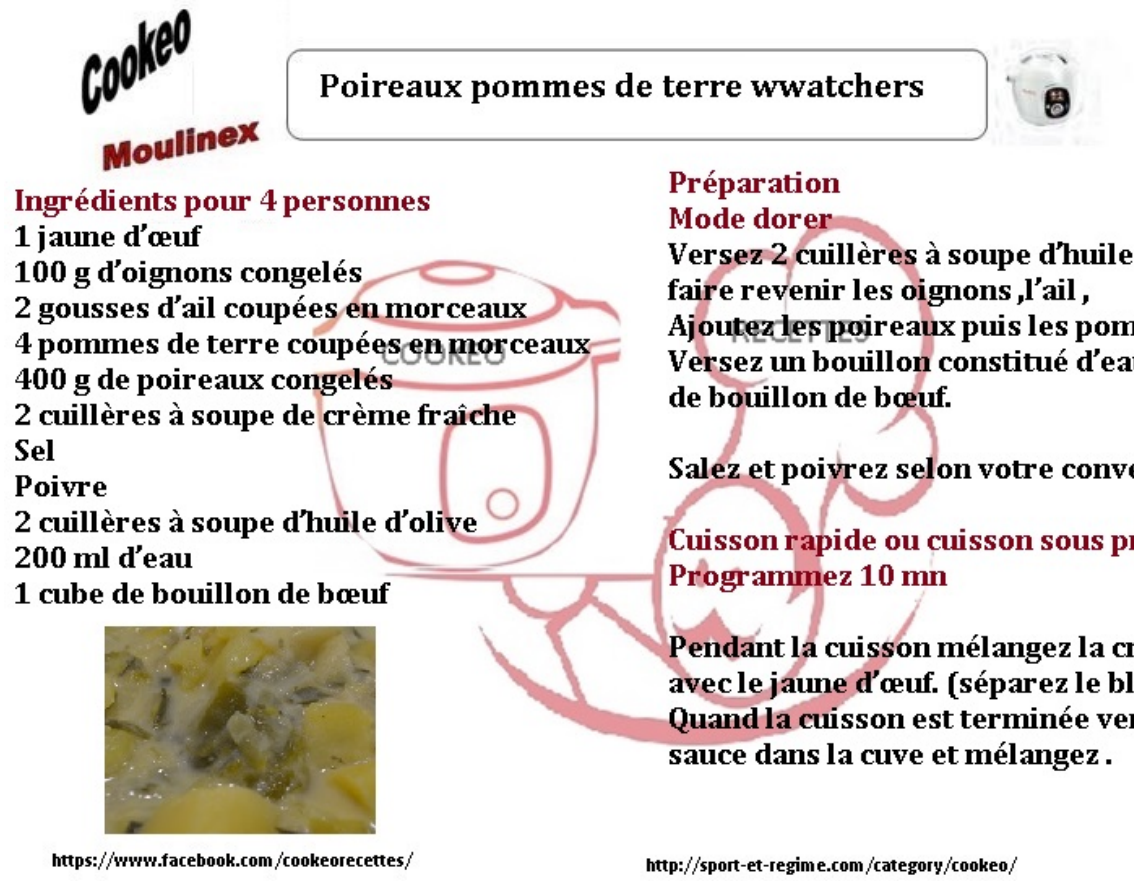
# Vidéos cookeo coquillettes carbonara weight watchers



# Vidéos cookeo coquillettes carbonara weight watchers

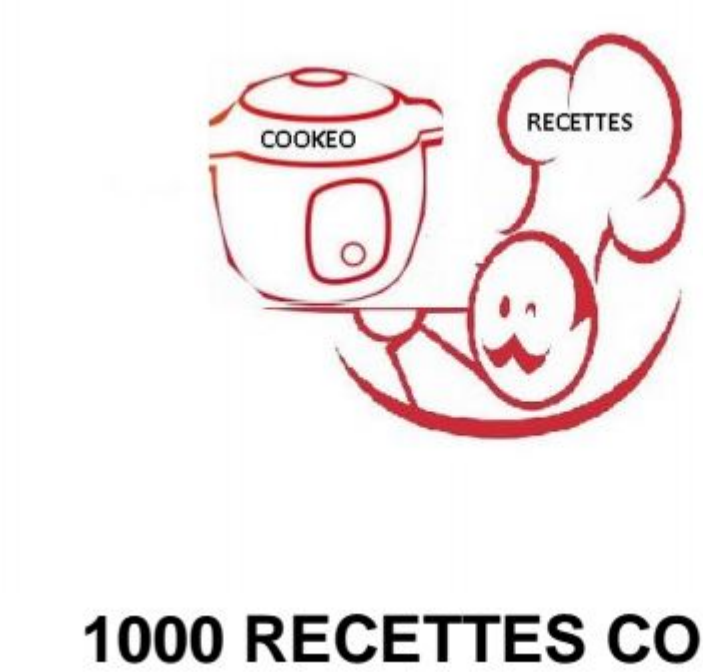
1000 RECETTES COOKEO

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




Poireaux pommes de terre 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

l’article.




---

# 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.

Cookeo

Moulinex

# Couscous weight watchers



## 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.

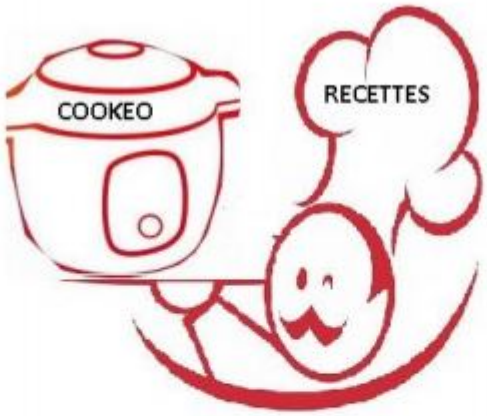
### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn
Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

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






## Ingrédients 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

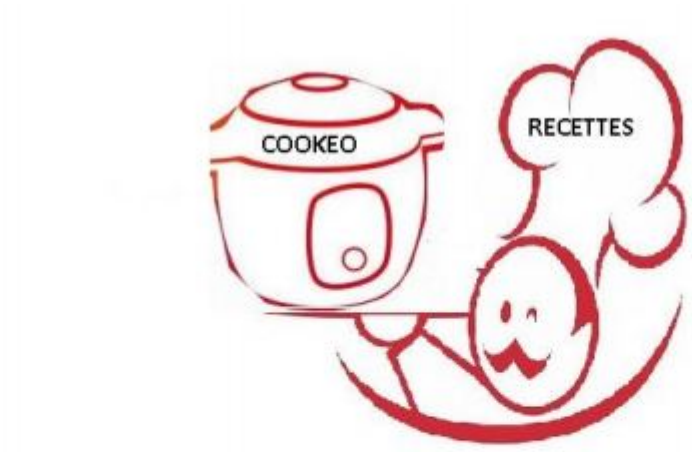
Programmez 30 mn. Servez chaud.



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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

**Rôti de porc pommes et cidre 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 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

**Ingrédients 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

**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

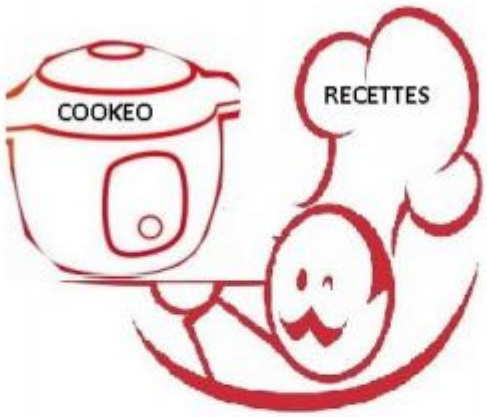
Saupoudrez d’épice à chili et versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients.

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/

Cookeo
Moulinex

## Chili con carne express weight watchers



**Ingrédients 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

**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

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



## Poireaux pommes de terre weight watchers à la crème

**Ingrédients 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




# 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

**Ingrédients 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 .

Cookeo Moulinex

## Pilons de poulet au riz

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn Propoints 6 Calories 267

***Ingrédients 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 mélangez . Servez chaud .

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

# Boeuf mijoté weight watchers au cookeo

# Bœuf mijoté WWATCHERS

## 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.

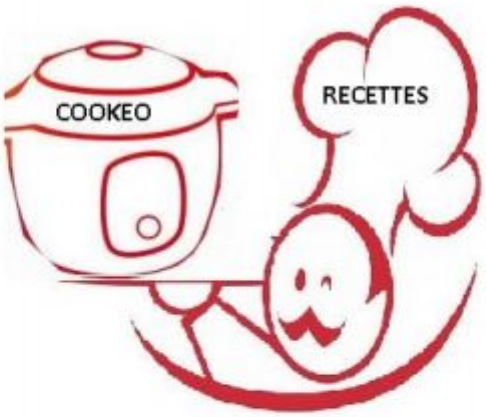
Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 25 minutes.

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

**Ingrédients 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.

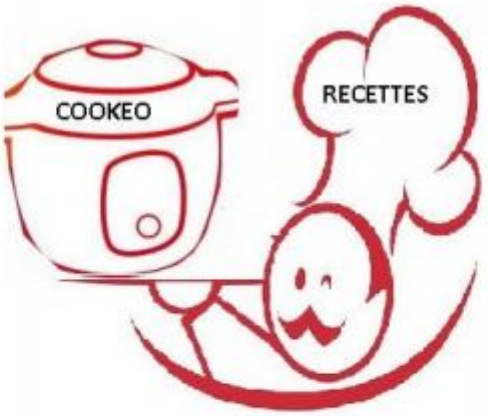
Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux.

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.




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.