Trio de poivrons weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo Moulinex

Trio de poivrons en sauce wwatchers 2PP

Ingrédients pour 5 personnes

2 sachet de trio de poivrons surgelés
2 oignons émincés
1/2 petite boîte de concentré de tomates
20 gr de Margarine allégée
50 ml d'eau



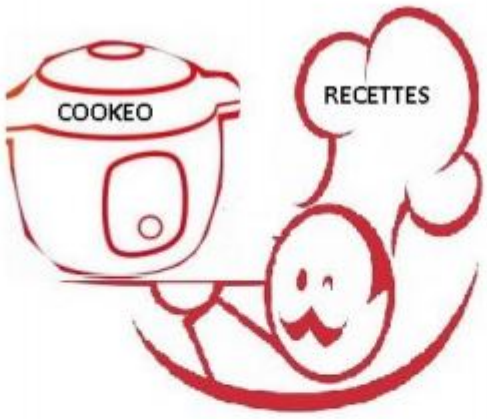
Préparation

En mode dorer, faire revenir les poivrons jusqu'à que l'eau de la congélation se soit totalement évaporée.

Ajouter ensuite les autres ingrédients.

Mettre en cuisson rapide/sous pression
pendant 4 minutes.

Trio de poivrons 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

Filet mignon au Boursin weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo Moulinex

Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 15 mn **Propoints** 5 **Calories** 250

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon
1 cube de bouillon de bœuf
100 g de Boursin
200 ml d'eau
Sel
Poivre
1cuillère à café d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de maïzena



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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le filet mignon avec de l'huile .
Réservez le filet mignon lorsqu'il est doré sur toutes ses faces.
Versez alors l'eau avec le cube de bouillon de bœuf et mélangez avec le Boursin jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Redéposez le filet mignon dans la cuve .

Cuisson rapide ou sous pression

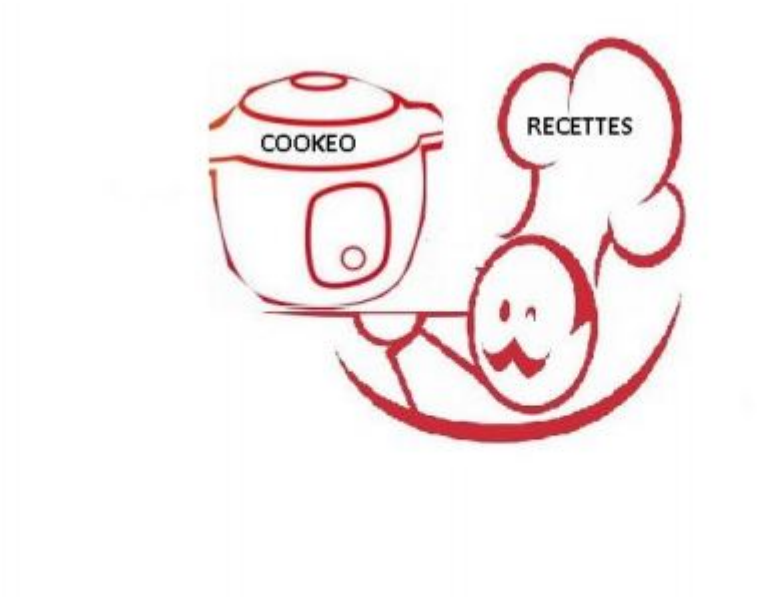
Programmez 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon et coupez le en tranches pendant que vous épaississez la sauce avec 2 cuillères à café de maîzena.Quand la sauce a épaissi replongez les tranches de filets mignon pendant 2 mn et servez chaud .

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Filet mignon au Boursin 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

Paëlla weight watchers au cookeo : la fiche

Cookeo

Moulinex

Recette cookeo paëlla allégée weight watchers



Ingrédients pour 6 personnes

600 g de poulet
300 g de riz
1 citron
200 g de crevettes cuites congelées
100 g d'oignons congelés
1 dose de safran ou 3 cuillères à café de Rizdor
4 gousses d'ail
4 tomates
250 g de petits pois congelés
1 cube de bouillon de bœuf
200 g de moules décortiquées
300 g de lanières de poivrons congelés
50 g de chorizo
300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir le poulet coupé en morceaux et les oignons et l'ail coupé en morceaux dans la cuve avec 2 cuillères à café d'hule 'olive.
Ajoutez en suite les crevettes,les petits pois ,les lanières de poivron, les moules ,les tomates coupées en morceaux,le chorizo et le riz .
Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .
Ajoutez une dose de safran ou de rizdor .

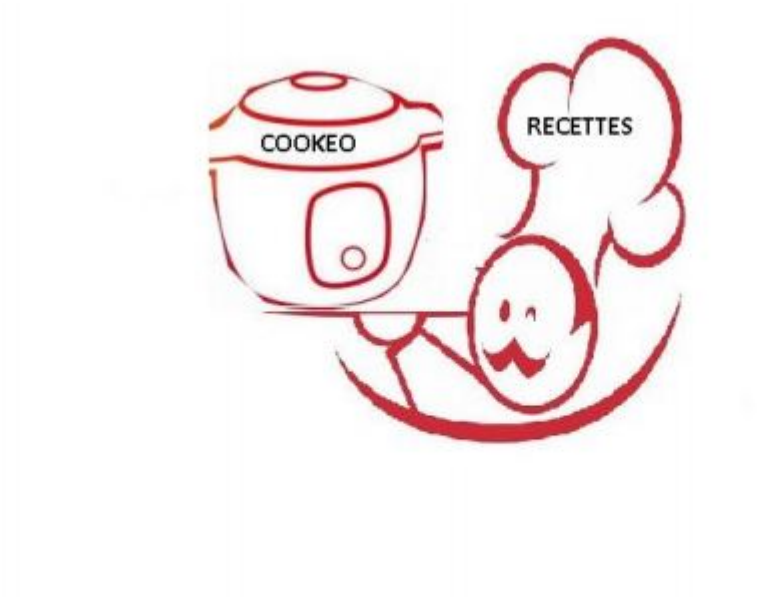
Cuisson sous pression ou cuison rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

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

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

Découvrez cette recette cookeo de Paëlla 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

Boeuf forestier weight watchers au cookeo:la fiche

Cookeo Moulinex

Boeuf forestier weigth watchers 7 PP





Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de bœuf en fine lamelle
600 gr de trio de poivrons surgelés
50 ml de purée de tomates en brique
100 gr d'oignon surgelés
200 gr de champignon surgelés
100 gr de margarine
150 ml d'eau
piment d'Espelette
sel
poivre

Préparation

En mode dorer, faire revenir le bœuf dans la margarine.

Ajouter ensuite les oignons, les champignons et les poivrons.

Saler, poivrer, mettre le piment selon vos goûts

Ajouter l'eau puis la tomate.

Mettre en cuisson rapide/sous pression pendant 10 minutes.

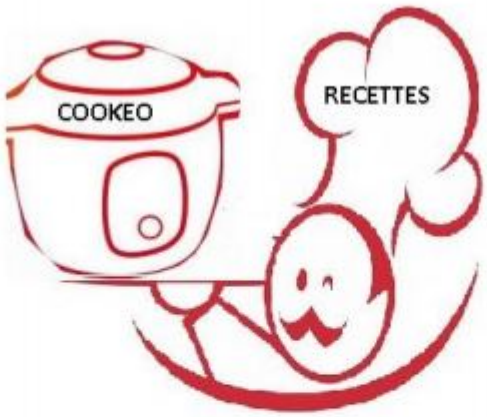
http://recettescookeo.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Découvrez cette recette cookeo de Boeuf forestier 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

Lentilles chorizo weight watchers au cookeo : la fiche



Cookeo
Moulinex

Lentilles au chorizo wwatchers





Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 12 mn **Propoints** 11 **Calories 358**

Ingrédients pour 4 personnes

100 d'oignons congelés

400 g de carottes congelées en rondelles

200 gr de chorizo doux

300 gr de lentilles

1 boite de tomates concassées

1 cube de bouillon de boeuf

eau

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

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.
Ajoutez les lentilles et les tomats concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

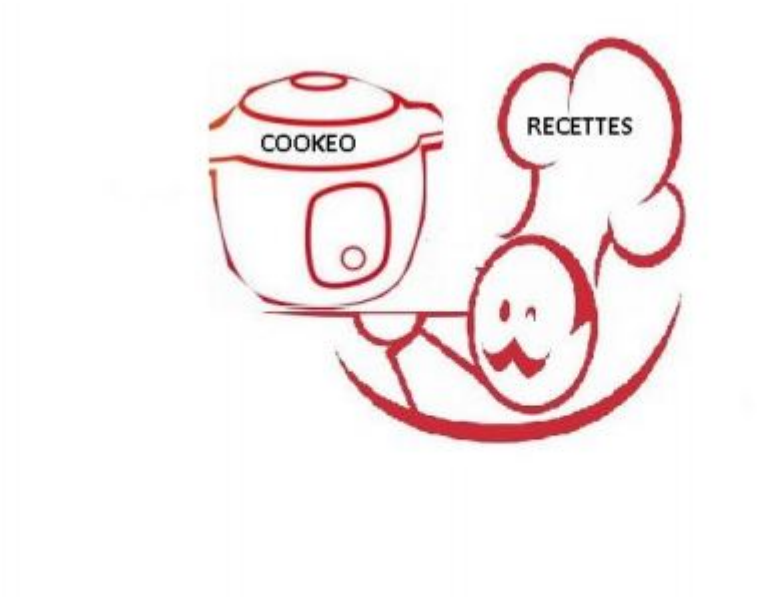
Programmez 12 mn

Servez chaud.

Découvrez cette recette cookeo de Lentilles chorizo 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

Cookeo courgettes au Boursin weight watchers la fiche

Cookeo Moulinex

Courgettes au Boursin weight watchers 5PP

Préparation 5 *mn* **Cuisson** 5 mn **Propoints** 2 **Calories** 72

Ingrédients pour 2 personnes

2 courgettes coupées en fines rondelles
60 gr de riz cru Basmati
50 gr de boursin cuisine
sel
poivre



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

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

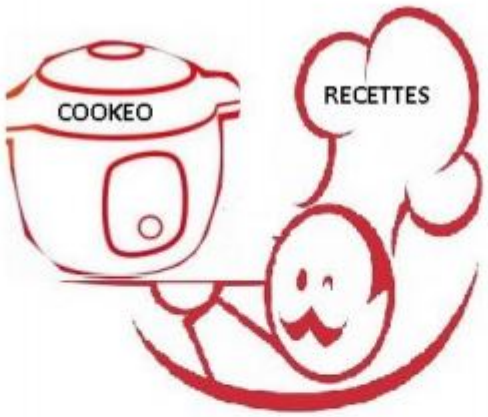
Couvrir d'eau.

Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Cookeo courgettes au Boursin weight watchers :

Découvrez cette recette cookeo de courgettes au Boursin 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 recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes

Cookeo Moulinex

Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP





Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de blancs de poulet

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

450 gr de courgettes

1 petit oignon

3 cs de crème à 15 % de mg

150 ml d'eau 2 kubor soit un bâtonnet

Sel, poivre

Préparation :

Coupez le poulet en aiguillettes, réservez.

Mode dorer

Pendant le préchauffage faitesdorer le poulet et l'oignon émincé.

Pendant ce temps coupez les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.

Une fois le poulet doré rajoutez les légumes dans la cuve.

Versez l'eau et ajouter le kubor.

Passez en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.

A la fin de la cuisson, rajoutez la crème en mode doré pendant 1 minute en remuant. Salez, poivrez.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Découvrez cette Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes. 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.

Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers



Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

Comme je voyais souvent sur les pages Facebook dédiées au Cookeo que la marmite espagnole rencontrait un franc succès alors je me suis décidé à la tester . J'ai donc choisi une recette de marmite espagnole weight watchers . Je l'ai un peu modifiée mais je dois dire que cela valait le coup .

Alors je vous invite à découvrir cette recette cookeo weight watchers de marmite espagnole.



Fiche recettes cookeo blanquette de dinde weight watchers



Cookeo Moulinex

Blanquette de dinde wwatchers

Préparation 10 *mn* ***Cuisson*** 4 mn **Propoints** 11 **Calories** 409

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux

Ajoutez ensuite les carottes, les champignons

Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez ,poivrez

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud

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

Fiche recettes cookeo blanquette de dinde weight watchers

Découvrez cette recette cookeo de blanquette de dinde 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.

Recette cookeo : blanquette de dinde weight watchers

Blanquette de dinde weight watchers au cookeo

Calories: 409 Kcal (1 part)
ProPoints: 11 (1 part)



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde coupées en morceaux

100 g d’oignons congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

200 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de volaille

300 ml d’eau

1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe d’huile d’olive (6 g)

2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)

Préparation:

Mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d’escalopes de dinde coupées en morceaux .

Ajoutez ensuite les carottes,les champignons .

Versez un bouillon composé de 300 ml d’eau et du cube de bouillon de volaille.

Salez ,poivrez.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer

Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce .Quand la sauce a épaissi servez chaud.

---

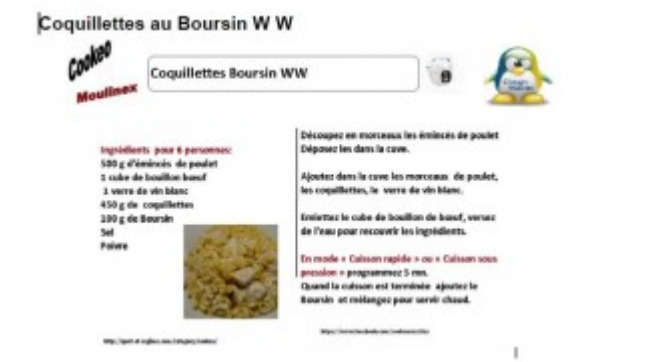
20 recettes cookeo weight watchers

Coquillettes au Boursin weight watchers 1
Spaghettis aux asperges weight watchers 1
Aiguillettes de dinde au curry weight watchers 1
Boeuf forestier weight watchers 1
Coquillettes sauce poireaux weight watchers 1
Rôti de porc au cidre weight watchers 2
Fausse marmite espagnole weight watchers 2
Porc aigre doux weight watchers 2
Emincés de poulet à la tomate wwatchers 2
Risotto jambon weight watchers 2
Blanquette de dinde weight watchers 2
Aiguillettes de poulet aux légumes 2
Marmite espagnole weight watchers 2
Poulet au citron weight watchers 2
Courgettes au Boursin weight watchers 2
Lentilles chorizo weight watchers 2
Boeuf forestier weight watchers 3
Paëlla weight watchers 3
Filet mignon au Boursin weight watchers 3

Coucou tout le monde je vous propose ici 20 recettes cookeo weight watchers.

Pour accéder aux fiches il suffit de cliquer sur le texte ou sur l'image . Ensuite vous pouvez imprimer ou créer un PDF de la fiche en cliquant sur les icônes en haut de chaque article.

Fiche recette cookeo : coquillettes au Boursin weight watchers



Fiche recette cookeo : spaghettis aux asperges weight watchers



Fiche recette cookeo : aiguillettes de dinde au curry weight watchers



Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers



Fiche recette cookeo :Coquillettes sauce poireaux weight watchers



Rôti de porc au cidre weight watchers au cookeo: la fiche



Fiche recette cookeo:fausse marmite espagnole weight watchers


Cookeo
Moulinex
Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP
Ingrédients pour 4 personnes
8 knacks de poulet
200 g de lanières de poivron congelées
100 g d'oignons congelés
160 gr de riz
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
400 ml d'eau
1 bouillon cube de volaille
8 tomates cerise
Sel, poivre
Préparation
Mode dorer
Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron. Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavez et coupées en 2.
Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.
Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.
Salez et poivrez comme bon vous semble.
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

Porc aigre doux weight watchers au cookeo


Cookeo
Moulinex
Porc à l'aigre doux weight watchers
Ingrédients pour 4 personnes
400 g de filet mignon découpé en languettes
3 poivrons (rouge, jaune, vert) coupés en lamelles
3 gousses d'ail hachées et dégermées
3 oignons blancs émincés
1 tomate coupée en dés
20 cl de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson
2 cuillères à café de vinaigre de xérès
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 cuillère à soupe de fécule
2 cuillères à café d'huile d'arachide
Coriandre ciselée
Sel et poivre
Rouler les languettes de viande dans la fécule
Mode « Dorer » Verser l'huile dans la cuve, y faire dorer les languettes de viande, saler, poivrer et réserver
Faire dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajouter l'ail
Verser dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l'édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout
Arrêter le mode « Dorer » Ajouter les languettes de viande
Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 6 minutes -
A mi-temps de servir, saupoudrer de coriandre ciselée

Fiche recette cookeo : émincés de poulet à la tomate wwatchers


Cookeo
Moulinex
Emincés de poulet style ww
Ingrédients pour 4 personnes
400 g d'émincés de poulet
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Sel
Poivre
4 cuillères à café de Concentré de tomates
4 tomates coupées en quartier
250g de courgettes rondelles congelées
2 échalotes coupées en morceaux
Huile d'olive
300 ml d'eau
Mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.
Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.
Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.
Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de concentré de tomates.
Cuisson rapide ou sous pression 10mn
Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates.

Fiche Recette cookeo : risotto jambon weight watchers


Cookeo
Moulinex
Risotto jambon wwatchers
Ingrédients 4 personnes
240 gr de riz
1 verre de vin blanc
400 gr de dés de jambon
200 gr de champignons de Paris congelés
Sel, poivre
1 cube de bouillon de bœuf
Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.
Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.
Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).
Servez chaud.

Fiche recettes cookeo blanquette de dinde weight watchers


Cookeo
Moulinex
Blanquette de dinde wwatchers
Préparation 10 mn
Cuisson 4 mn
Propoints 11
Calories 405
Ingrédients pour 4 personnes
4 escalopes de dinde coupées en morceaux
100 g d'oignons congelés
200 g de carottes en rondelles congelées
200 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe d'huile d'olive (6 g)
2 cuillères à soupe de crème fraîche à 0%(60g)
Préparation
Mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux d'escalopes de dinde coupées en morceaux..
Ajoutez ensuite les carottes, les champignons..
Versez un bouillon composé de 300 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille
Salez, poivrez
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 10 mn..
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et repassez en mode dorer
Ajoutez une cuillère à soupe de farine pour épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi servez chaud

Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes



Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers



Fiche recette cookeo poulet au citron weight watchers



Cookeo courgettes au Boursin weight watchers la fiche



Lentilles chorizo weight watchers au cookeo : la fiche



Boeuf forestier weight watchers au cookeo:la fiche



Paëlla weight watchers au cookeo : la fiche



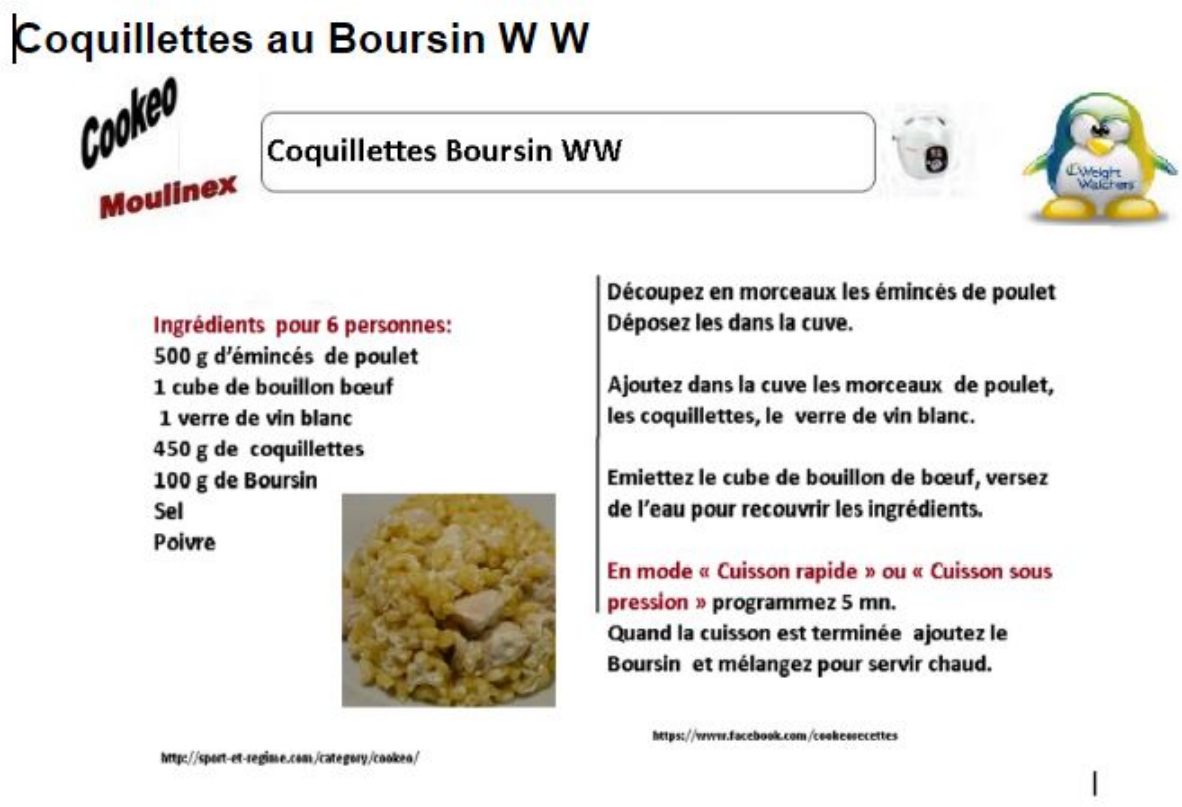
Filet mignon au Boursin weight watchers au cookeo : la fiche



Trio de poivrons weight watchers au cookeo : la fiche

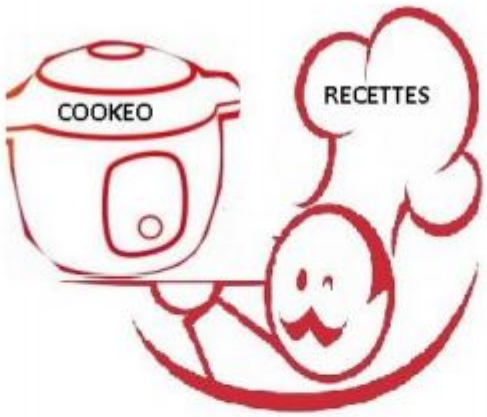


Fiche recette cookeo : coquillettes au Boursin weight watchers



Fiche recette cookeo : coquillettes au Boursin weight watchers

Découvrez cette recette cookeo de coquillettes au Boursin 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 recette cookeo : spaghettis aux asperges weight watchers

Cookeo Moulinex

Spaghettis aux asperges 9 PP

Ingrédients pour 3 personnes

90 g de dés de jambon
180 g de spaghettis
1 cube de bouillon de boeuf
Paprika
200 g d'asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)
200 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche



Préparation

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris . Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients). Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2) .
En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche
Faites réchauffer les asperges au micron-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.
Servez chaud

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Fiche recette cookeo : spaghettis aux asperges weight watchers

Découvrez cette **recette** cookeo de spaghettis aux asperges 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.

Fiche recette cookeo : aiguillettes de dinde au curry weight watchers

Fiche recette cookeo : aiguillettes de dinde au curry

Aiguillettes de dinde au curry 4 PP





Ingrédients pour 4 personnes

400g d'escalopes de dinde ou poulet

1 échalote

Gingembre

500g de carottes

2 cc d'huile d'olive

2 cc de curry

1 cc de fond de veau et volaille

100g de crème fraîche allégée à 4 ou 5%

200 ml d'eau

Sel et poivre

Préparation :

Coupez les escalopes de dinde en aiguillettes. Pelez et hachez l'échalote puis le gingembre. Pelez et taillez les carottes en allumettes.

Mode dorer

Faites dorer la viande avec l'échalote puis incorporez tous les ingrédients, mettez de l'eau

Cuisson rapide pendant 9 mn.

Ajoutez la crème fraîche à la dernière minute.

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

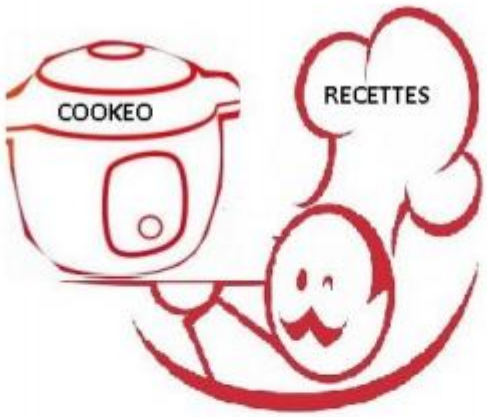
https://www.facebook.com/cookeorecettes

Découvrez cette recette cookeo d'aiguillettes de dinde au curry 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 ICI



1000 RECETTES COOKEO