

Trio de poivrons weight watchers au cookeo : la fiche



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.

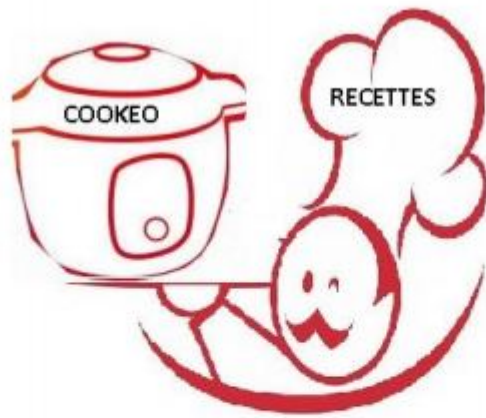
Mettre en cuisson rapide/sous pression
pendant 4 minutes.

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.



category/cookeo/

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



1000 RECETTES COOKEO

**Filet mignon au Boursin
weight watchers au cookeo :
la fiche**

**Préparation 5 mn****Cuisson 15 mn****Propoints 5****Calories 250****Ingédients pour 4 personnes****1 filet mignon****1 cube de bouillon de bœuf****100 g de Boursin****200 ml d'eau****Sel****Poivre****1 cuillère 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

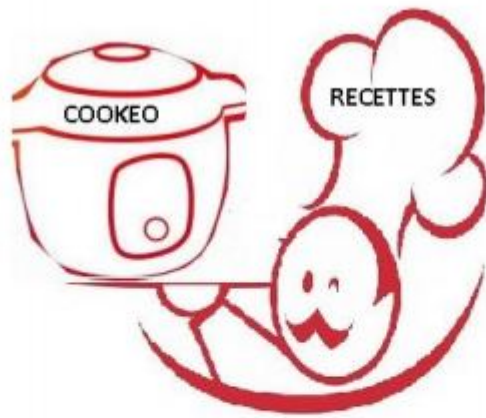
Repassez en mode dorer

Quand la cuisson est terminée réservez le filet mignon, et coupez le en tranches pendant que vous épaissez la sauce avec 2 cuillères à café de maïzena. 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 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

**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'huile d'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 cuisson rapide

Programmez 10 mn Servez chaud

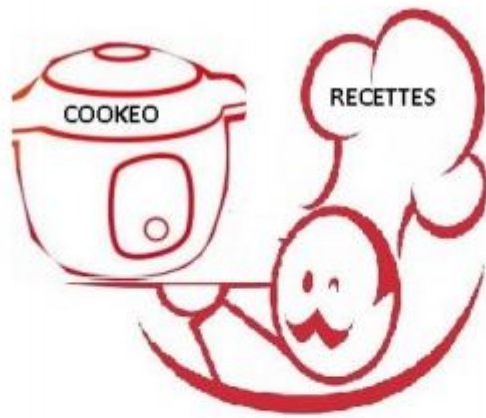
<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

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

Découvrez cette **recette** cookeo de Paëlla weight watchers au cookeo.

Vous pouvez 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

**Boeuf forestier weight
watchers au cookeo: la fiche**



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.

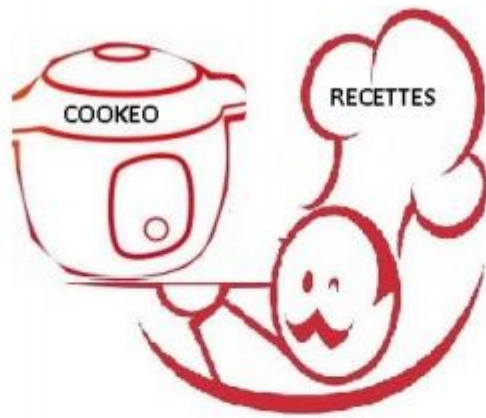
Mettre en cuisson rapide/**sous pression**
pendant 10 minutes.

<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 boîte 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 boeuf.

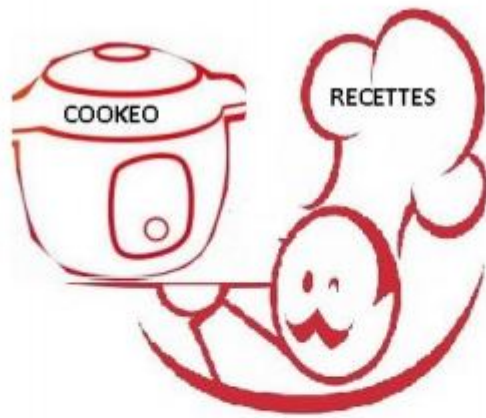
Cuisson rapide ou sous pression

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**



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

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Couvrir d'eau.

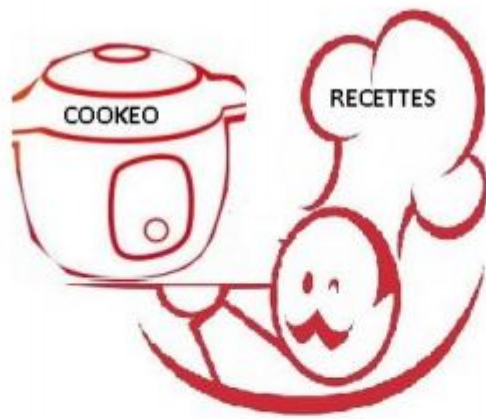
Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.

<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**

Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP



Ingédients 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 faites dorer 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

Cookeo
Moulinex

Marmite espagnole WWatchers 6 PP



Préparation 10 mn

Cuisson 8 mn

Propoints 6

Calories 268

Ingédients pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d' oignons congelés
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
1 20 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 c à café rizdor
Huile d'olive



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.

Ajoutez ensuite les morceaux de poulet.

Ajoutez les morceaux de tomates ,les lanières de poivrons ,le riz ,le chorizo.

Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.

Ajoutez 2 cuillères à café de rizdor .

Ajoutez du piment si vous le souhaitez .

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

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

Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 8 mn (temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet ivisé par 2)
Servez chaud .

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/cookeorecetes/>

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 imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en

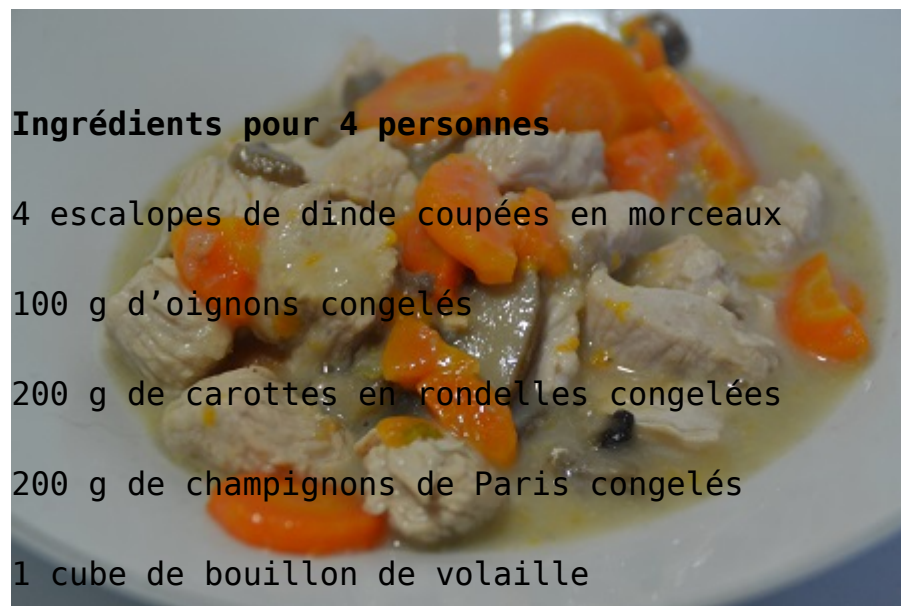
haut à droite de l'article.

**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

Coquillettes au Boursin W W



Coquillettes Boursin WW



Ingrédients pour 4 personnes:

500 g d'émiettés de poulet
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre



<http://open-et-regler.com/category/recipe/>

Découpez en morceaux les émiettés de poulet.
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Enlevez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée, ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

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

Fiche recette cookeo : spaghettis aux asperges weight watchers



Spaghettis aux asperges 9 PP



Ingrédients pour 4 personnes

90 g de dés de jambon
180 g de spaghetti
1 cube de bouillon de bœuf
Paprika
250 g d'asperges vertes cuites au Cookeo (au en conserve)
100 g de champignons de Paris congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche



<http://open-et-regler.com/category/recipe/>

Préparation

Coupez les spaghetti 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).

Séquence 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 micro-ondes et déposez les spaghetti dans les assiettes.

Servez chaud.

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

Fiche recette cookeo : aiguillettes de dinde au curry weight watchers



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

<http://open-et-regler.com/category/recipe/>

Préparation :

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

Mode d'or

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.

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

Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers

Cookeo
Moulinex

Boeuf forestier weight watchers 7 PP

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.

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

<https://www.facebook.com/cookeo.moulinex/>

Fiche recette cookeo : Coquillettes sauce poireaux weight watchers

Cookeo
Moulinex

Coquillettes sauce poireaux ww

Mode d'oraison

Verser de l'huile d'olive dans la cuve puis faire revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux.

Ajouter les coquillettes dans la cuve.

Ajouter les dés de jambon, saupoudrer de paprika ajouter du sel et du poivre selon votre convenance. Verser un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 minutes (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2).

Quand la cuisson est terminée mélangez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche et servez chaud.

Ingrédients pour 5 personnes

300 g de poireaux congelés
300 g de coquillettes
100 g d'oignons congelés
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
150 g de dés de jambon
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
poivre

<https://www.facebook.com/cookeo.moulinex/>

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

Cookeo
Moulinex

Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP

Mode d'oraison

Faire dorer le rôti dans le cookeo avec la margarine et ajouter les échalotes. Puis mettre tous les ingrédients.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc dans le filet (800 gr)
2 échalotes
8 petites pommes
1 petite boîte de champignons de Paris émincés
3 cc de margarine végétale à 90 %
20 cl de cidre brut
1 bouquet garni
1 cc de fond de veau
3 CS de crème à 5%
Sel poivre

<https://www.facebook.com/cookeo.moulinex/>

Fiche recette cookeo:fausse marmite espagnole weight watchers



Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP



Ingédients 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 coupés en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavés et coupés 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.

Saliez 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)

<http://open-et-regle.com/categorie/cocktail/>

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

Porc aigre doux weight watchers au cookeo



Porc à l'aigre doux weight watchers



Ingédients pour 4 personnes

- 400 g de filet aigre doux coupé en languettes
- 3 poivrons orange, 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 soya
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de gingembre séché
- 1 cuillère à soupe de fécule

<http://open-et-regle.com/categorie/cocktail/>

2 ou 3 litres à café d'huile d'arachide

Carotène colorée

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, sel, poivre 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

Compter la mise « Dorer » ajouter les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Déverser la cuisson - 6 minutes -

A moment de servir, saupoudrer de carotène colorée

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

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 ciselées en morceaux
- Huile d'olive
- 300 ml d'eau

Mise d'or

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 poivrez. 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 wwwatchers




Ingrédients 4 personnes

- 240 g de riz
- 1 verre de vin blanc
- 400 g de dés de jambon
- 200 g de champignons de Paris congelés
- Sel, poivre
- 1 cube de bouillon de bœuf

Ajouter 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).

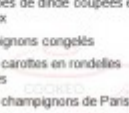
Servez chaud.

<https://www.cookbook.com/fr/recettes/risotto/>

Fiche recettes cookeo blanquette de dinde weight watchers

Cookeo Moulinex

Blanquette de dinde wwwatchers

Préparation 10 mn **Cuisson 4 mn** **Proportions 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)

Préparation

Mode d'or

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 d'or.

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

<https://www.cookbook.com/fr/recettes/blanquette-de-dinde-ww/>

Fiche recette cookeo weight watchers aiguillettes de poulet aux légumes

Cookeo
Moulinex

Aiguillettes de poulet aux légumes 4 PP

Préparation :
Couper le poulet en aiguillettes, réserver.
Mode dorer :
Pendant le préchauffage faire dorer le poulet et l'ailignon désiré.
Pendant ce temps couper les poivrons en lamelles et les courgettes en cubes.
Une fois le poulet doré rajouter les légumes dans la cuve.
Verser l'eau et ajouter le lubor.
Passer en cuisson rapide ou sous pression 10 minutes.
A la fin de la cuisson, rajouter la crème en mode d'oré pendant 1 minute en remuant. Saler, poivrer.

Ingédients 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 lubor soit un bâtonnet
Sel, poivre

<http://open-recipe.com/category/cookeo/>

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

Fiche recette cookeo : marmite espagnole weight watchers

Cookeo
Moulinex

Marmite espagnole WWatchers 6 PP

Préparation 10 mn Cuisson 8 mn Propoints 6 Calories 268

Ingédients pour 4 personnes :
400 g de blanc de poulet en morceaux
100 g d'ailignons congelés
200 g de lamelles de poivrons congelés
100 g de chorizo en rondelles
120 g de riz
1 cube de bouillon de volaille
1 tomate coupée en morceaux
400 ml d'eau
2 cs café de riz
Huile d'olive

Préparation :
Mode dorer
Verser l'huile dans la cuve et faire dorer les oignons sans attendre la fin du préchauffage.
Ajouter ensuite les morceaux de poulet.
Ajouter les morceaux de tomates, les lamelles de poivrons, le riz, le chorizo.
Verser un bouillon composé de 400 ml d'eau et le cube de bouillon de volaille.
Ajouter 2 cuillères à café de riz.
Ajouter du piment si vous le souhaitez.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression :
Programmez 8 mn [temps de cuisson basé sur le temps de cuisson du riz indiqué sur le paquet (visé par 2)]
Servez chaud.

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

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

Fiche recette cookeo poulet au citron weight watchers

Cookeo
Moulinex

Poulet au citron wwatchers

Préparation 10 mn Cuisson 10 mn Propoints 5 Calories 242

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 2 citrons
- 100 g d'oignon congelés
- 1 cube de bouillon de volaille
- 200 g de champignons de Paris congelés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation
Mode dorer
Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve du cookeo. Faites revenir les oignons et les morceaux d'escalopes.
Ajoutez les champignons de Paris.
Pressez les citrons et versez le jus dans la préparation ainsi que les 200 ml d'eau et le cube de bouillon de volailles.
Mode cuisson rapide ou mode dorer
Programmez 10 mn
En fin de cuisson ajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Servez chaud



<http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

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

Cookeo courgettes au Boursin weight watchers la fiche

Cookeo
Moulinex

Courgettes au Boursin weight watchers SPP

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

Préparation
Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Couvrir d'eau.
Mettre en cuisson rapide pendant 5 minutes.



<http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

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

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 boîte de tomates concassées
- 1 cube de bouillon de bœuf
- eau

Préparation
Mode dorer
Faites revenir les morceaux de chorizo, puis faites dorer les oignons et les carottes.
Ajoutez les lentilles et les tomates concassées et versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf.
Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 12 mn
Servez chaud.

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

<http://open-et-regles.com/category/cookeo/>

Boeuf forestier weight watchers au cookeo:la fiche



Boeuf forestier weigth watchers 7 PP



Ingrédients 4 personnes

350 gr de tranche de boeuf 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 boeuf 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.

<https://www.moulinex.com/>

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

Paëlla weight watchers au cookeo : la fiche



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 boeuf
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'huile d'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.

Verser le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez une dose de safran ou de rizdore.

Cuison sous pression ou cuisson rapide

Programmez 10 min Servez chaud

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

<http://ipart-et-anglais.com/category/cookeo/>

Filet mignon au Boursin weight watchers au cookeo : la fiche

bioRxiv preprint doi: <https://doi.org/10.1101/000000>; this version posted January 1, 2016. The copyright holder for this preprint (which was not certified by peer review) is the author/funder, who has granted bioRxiv a license to display the preprint in perpetuity. It is made available under aCC-BY-NC-ND 4.0 International license.

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 109–116

Fiche recette cookeo : coquillettes au Boursin weight watchers

Coquillettes au Boursin W W

Cookeo
Moulinex

Coquillettes Boursin WW



Ingrédients pour 6 personnes:

500 g d'émincés de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre



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

Découpez en morceaux les émincés de poulet
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet,
les coquillettes, le verre de vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez
de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous
pression » programmez 5 mn.

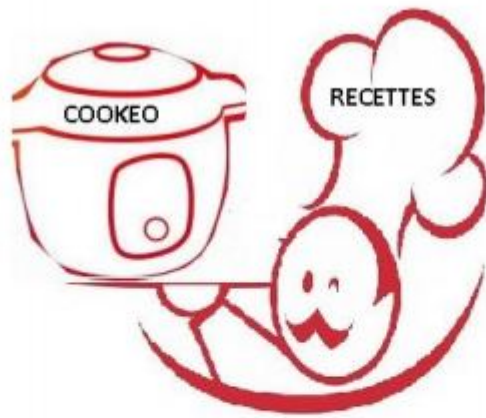
Quand la cuisson est terminée ajoutez le
Boursin et mélangez pour servir chaud.

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

Fiche recette cookeo : coquillettes au Boursin weight watchers

Découvrez cette **recette** cookeo de coquillettes au Boursin weight watchers. 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

**Fiche recette cookeo :
spaghettis aux asperges
weight watchers**



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



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

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

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

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.

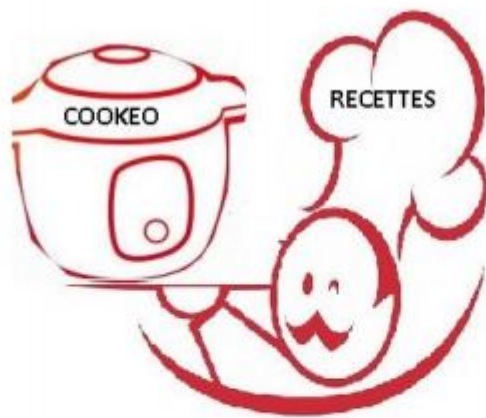
Ajoutez la crème fraîche à la dernière minute.

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

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



1000 RECETTES COOKEO