Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers

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/

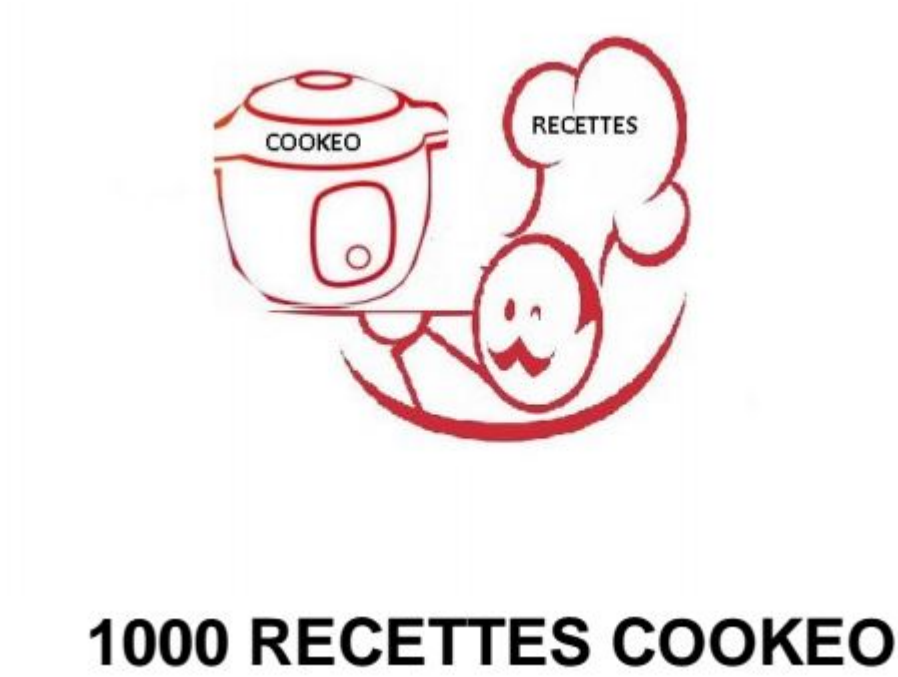
https://www.facebook.com/cookeorecettes

Fiche recette cookeo : boeuf forestier weight watchers 7 PP

Découvrez cette recette cookeo de boeuf forestier 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



Fiche recette cookeo

:Coquillettes sauce poireaux weight watchers

Cookeo

Moulinex

Coquillettes sauce poireaux ww





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



Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons ainsi que les morceaux de poireaux
Ajoutez les coquillettes dans la cuve.
Ajoutez les dés de jambon ,saupoudrez de paprika ajoutez du sel et du poivre selon votre convenance Versez 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.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

Découvrez cette recette cookeo de coquillettes sauce poireaux weight **webkasino** 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.





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

Rôti de porc au cidre weight watchers

Cookeo Moulinex

Rôti de porc au cidre weight watchers 4 PP



Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc dans le filet (480 gr)

2 échalotes

6 petites pommes

1 petite boite de champignons de Paris émincés

3 cc de margarine végétale à 60 %

33 cl de cidre brut

1 bouquet garni

1 cc de fond de veau

3 CS de crème à 5%

Sel poivre

Mode dorer

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

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Rôti de porc au cidre weight watchers

Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc dans le filet (480 gr)

2 échalotes

6 petites pommes

1 petite boite de champignons de Paris émincés

3 cc de margarine végétale à 60 %

33 cl de cidre brut

1 bouquet garni

1 cc de fond de veau

3 CS de crème à 5%

Sel poivre

Préparation

Mode dorer

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

 Cuisson sous pression ou cuisson rapide 18 minutes

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)

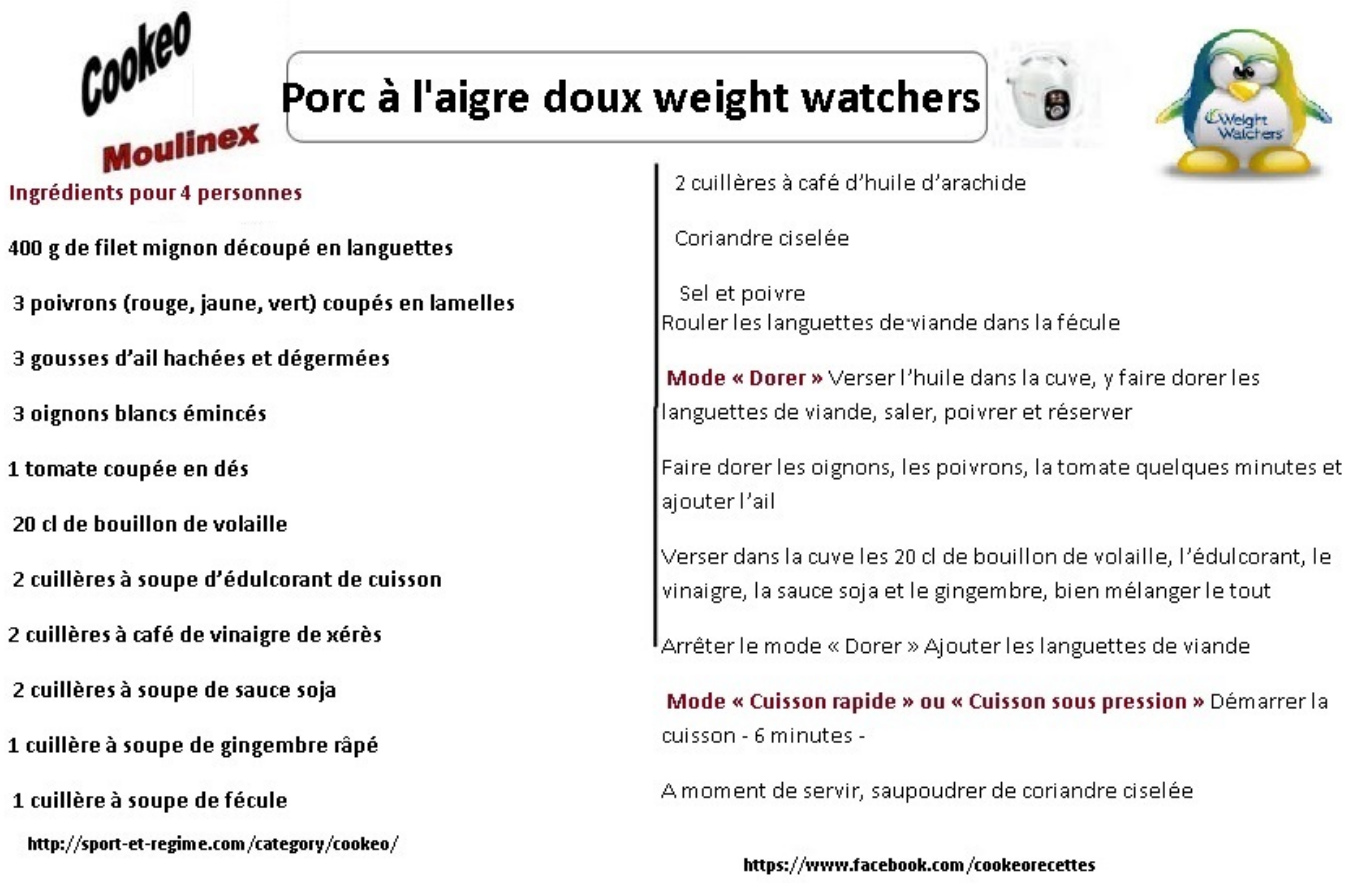
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Découvrez cette fiche de recette cookeo de fausse marmite espagnole weight watchers .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.

1000 RECETTES COOKEO ICI

Porc aigre doux weight watchers au cookeo



Porc à l'aigre doux cookeo 3 PP

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

Préparation de ce porc aigre doux :

Roulez les languettes de viande dans la fécule

Mode « Dorer »

Versez l’huile dans la cuve faites dorer les languettes de viande, salez, poivrezet réservez

Faites dorer les oignons, les poivrons, la tomate quelques minutes et ajoutez l’ail

Versez dans la cuve les 20 cl de bouillon de volaille, l’édulcorant, le vinaigre, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger le tout

Arrêtez le mode « Dorer » Ajoutez les languettes de viande

Mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

DémarreZ la cuisson – 6 minutes –

A moment de servir, saupoudrez de coriandre ciselée. Servez chaud.

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.

Découvrez cette fiche de recette cookeo d'émincés de poulet à la tomate .Vous pouvez créer un PDF de l'article ou l'imprimer en

cliquant sur l’un des 2 onglets en haut à droite de l’article.



.

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.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

Découvrez cette recette cookeo de risotto jambon 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.





Recettes 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



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

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)

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Fausse marmite espagnole weight watchers

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)

Servez chaud.

Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers



Recette cookeo filet mignon au boursin weight watchers

Calories : 180 4 PP 5 SP

Voici une recette qui va certainement vous ravir. Très rapide et trés simple à réaliser .

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

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 .

Fausse marmite espagnole weight watchers au cookeo



Weight watchers au cookeo : Fausse marmite espagnole

Une recette inspirée du Blog La cuisine de Boomy . http://lacuisinedeboomy.over-blog.com/fausse-marmite-espagnole-ww-au-cookeo

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.

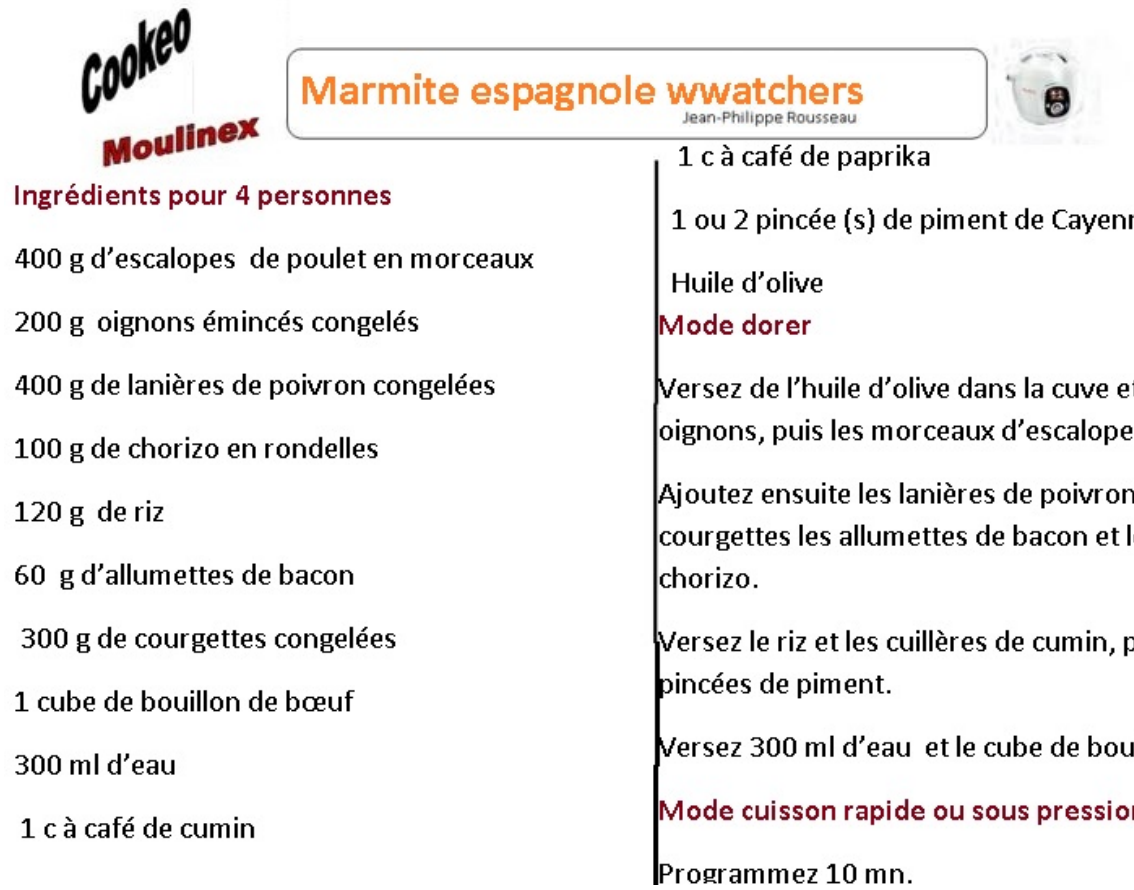
Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

Servez chaud.

Marmite espagnole wwatchers: une fiche idée recette cookeo



Comme vous avez pu le remarquez je publie souvent des recettes que j'ai réalisées, je partage des recettes de blogs ou pages diverses que je trouve de qualité. Tout ça finalement pour que chacun puisse trouver les idées de repas pour notre quotidien. En ce qui concerne la recette de marmite espagnole je dois dire que j'en ai vu de nombreuses versions. Alors pour cette fois je fais le choix de cette version de marmite espagnole weight watchers qui allie goût et équilibre alimentaire. Cette recette est proposée pour 9 pp les spécialistes weight watchers comprendront.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet en morceaux

200 g oignons émincés congelés

400 g de lanières de poivron congelées

100 g de chorizo en rondelles

120 g de riz

60 g d’allumettes de bacon

 300 g de courgettes congelées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d’eau

 1 c à café de cumin

 1 c à café de paprika

1 ou 2 pincée (s) de piment de Cayenne

Huile d’olive

Préparation de cette marmite espagnole

Mode dorer

Versez de l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons, puis les morceaux d’escalopes de poulet.

Ajoutez ensuite les lanières de poivrons, les rondelles de courgettes les allumettes de bacon et les rondelles de chorizo.

Versez le riz et les cuillères de cumin, paprika et une ou 2 pincées de piment.

Versez 300 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn.

Recette cookeo : coquillettes Boursin style weight watchers PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de coquillettes Boursin style weight watchers en cliquant sur l’image ou **ICI**

Coquillettes Boursin au poulet et au cookeo style weight watchers



Coquillettes Boursin la recette :

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

Préparation de ces coquillettes Boursin:

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.

Recette cookeo :courgettes bolognaise weight watchers PDF gratuit



Une recette légère style weight watchers ,réalisée au cookeo que vous pouvez télécharger **gratuitement** en cliquant sur l’image ou **ICI;**