

Calamars tomates weight watchers cookeo : qui veut réaliser cette recette?



Calamars tomates weight watchers cookeo

Qui veut réaliser cette recette issue du livre « super facile weight watchers » ? Le principe est simple j'ai transformé la recette originale pour l'adapter au cookeo mais je ne l'ai pas réalisée. Le principe du jeu est simple ,vous réaliser la recette et vous me proposez la photo . Les meilleures photos seront publiées dans cet article avec votre nom si vous le souhaitez.

Pour les photos vous pouvez les diffuser dans le groupe ou la page facebook sous la publication de l 'article.

Si toutefois dans la recette proposée vous trouvez quelque chose qui ne va pas , contactez moi .

Ingrédients pour 4 personnes

480 g de calamars surgelés

1 échalote

250 g de tomates cerises

2 cuillères à café d'huile d'olive

200 g de pulpe de tomates en dés

1 brin de basilic

100 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Hachez l'échalote.

Lavez les tomates cerises

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux échalotes hachés pendant une minute .

Ajoutez les tomates cerises et les anneaux de calamars et faites revenir pendant 2 minutes

Verser la pulpe de dés de tomates et versez 100 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide sous pression

Programmer 5 mn

Servez chaud

**Salade 4 grains weight
watchers cookeo**

Salade 4 graines weight watchers cookeo

Ingrédients pour 6 personnes

90 g de riz

90 g de lentilles vertes

90 g de blé

150 g de petits pois

1 tomate

1 cuillère à soupe de jus de citron

6 cuillères à café d'huile d'olive

1 échalote

2 cuillères à café de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de moutarde

Ciboulette

Sel

Poivre



Préparation

Versez les lentilles dans la cuve et versez 200 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Faites cuire 12 mn les lentilles toutes seules

Quand la cuisson est terminée mettez de côté les lentilles et laissez les refroidir dans un saladier.

Rincez votre cuve et déposez le riz, le blé et les petits pois et recouvrez de 300 m d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn de cuisson.

Quand la cuisson est terminée ajoutez le riz, les petits pois et le blé avec les lentilles laissez refroidir à l'air libre puis au frigo

Préparez la sauce :

- Mélangez le vinaigre et la moutarde.
- Salez et poivrez
- Versez l'huile et le jus de citron.
- Ajoutez la ciboulette et mélangez.

Coupez la tomate en morceaux et ajoutez-la dans le saladier

Filet mignon moutarde cookeo weight watchers



Filet mignon moutarde cookeo weight watchers

210 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

100 g d'oignons congelés

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

Ajoutez les champignons de Paris

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et la moutarde servez chaud .

FILET MIGNON BOURSIN au cookeo *par jphil3600*

Boeuf Bourguignon cookeo weight watchers



Boeuf Bourguignon cookeo weight watchers

460 CALORIES 10 PP 12 SP

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de bœuf coupé en morceaux

600 g de carottes

250 ml de vin rouge

150 ml d'eau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 oignon

10 petits oignons au vinaigre

400 g de champignons de Paris

1 bouquet garni

1 cuillère à café d'ail déshydraté

2 cuillères à café de maizena

Sel et poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les oignons et la viande.

Ajoutez les carottes ,les champignons ,le bouquet garni .

Versez Le vin rouge et l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression : 35 min

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer . Ajoutez la maizena et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez chaud

**Vidéo cookeo poulet cola
weight watchers**



**Vidéo cookeo poulet cola weight
watchers**

**50 fiches recettes cookeo
weight watchers avec liens**

Nouveau

**50 recettes Cookeo
Weight Watchers**



Avec liens cliquables

Chiffrage SP et PP

**50 fiches recettes cookeo weight
watchers avec liens**

**Aiguillettes de poulet aux légumes4
PP 5SP**

**Aiguillettes de dinde au curry
weight watchers 4 PP 5SP**

**Blanquette de dinde weight
watchers 2 PP 5 SP**

**Boeuf mijoté weight watchers 9 PP
13 SP**

**Boeuf forestier weight watchers 7
PP 12 SP**

**Carbonnade weight watchers 5 PP 15
SP**

**Champignons à la grecque weight
watchers 5 PP 6 SP**

**Chili con carne express weight
watchers 7 PP 7 SP**

**choux de Bruxelles aux lardons
weight watchers 3 PP 3 SP**

**Civet de lotte weight watchers 7 PP
5 SP**

**Coquillettes au Boursin weight
watchers 5 PP 5 SP**

:Coquillettes sauce poireaux weight

watchers 3 PP 9 SP

**Coquillettes Carbonara weight
watchers cookeo 9 PP 10 SP**

**Côtes de porc cidre cookeo weight
watchers7 PP 12 SP**

**Courgettes farcies cookeo weight
watchers 4 PP 5 SP**

**Courgettes bolognaise comme une
weight watchers 4 PP 5 SP**

**Courgettes au Boursin weight
watchers 5 PP 5 SP**

**Couscous weight watchers 14 PP 16
SP**

**Crevettes surimi weight watchers 3
PP 4 SP**

Emincés de poulet à la tomate

wwatchers 5 PP 5 SP

**Fausse marmite espagnole weight
watchers 9 PP 6 SP**

**Filet mignon exotique weight
watchers 8 PP 8 SP**

**Filet mignon au Boursin weight
watchers 4 PP 6 SP**

**Goulash cookeo weight watchers 8 PP
11 SP**

**Lapin moutarde weight watchers 5 PP
10 SP**

**Lentilles chorizo weight
watchers 11 PP 12 SP**

**Magret aux poires weight watchers 4
PP 9 SP**

**Marmite espagnole weight
watchers 6 PP 7 SP**

Paëlla weight watchers 10 PP 10 SP

**Pilons de poulet au riz weight
watchers 6 PP 5 SP**

**Poireaux pommes de terre weight
watchers 2 PP 5 SP**

**Poireaux pommes de terre weight
watchers à la crème 4 PP 5 SP**

**Poulet basquaise weight watchers 4
PP 4 SP**

Poulet cola weight 4 PP 5 SP

**Porc aigre doux weight watchers 3
PP 6 SP**

**Porc moutarde weight watchers 6 PP
8 SP**

**Poulet Boursin cookeo weight
watchers 8 PP 8 SP**

**Poulet au citron weight watchers 5
PP 7 SP**

**Risotto jambon weight watchers 9 PP
9 SP**

**Risotto champignons weight
watchers au cookeo 5 PP 7 PP**

**Rôti de porc pommes et cidre weight
watchers 4 PP 9 SP**

**Rôti de porc au cidre weight
watchers 4 PP 10 SP**

**Spaghettis aux asperges weight
watchers 9 PP 10 SP**

**Spaghettis thon weight watchers 7
PP 6 SP**

**Steaks de porc au vin blanc weight
watchers 3 PP 7 SP**

**Tomates farcies weight watchers 6
PP 4 SP**

**Tomates farcies champignons style
weight watchers 4PP 6 SP**

**Trio de poivrons weight
watchers 2PP 2SP**

**Veau marengo cookeo weight
watchers 4 PP 5 SP**

**Fiche cookeo porc au cidre
weight watchers**



**Fiche cookeo porc au cidre weight
watchers. Toujours bon et léger 7
PP 12 SP**



Côtes de porc au cidre

Ingrédients pour 5 personnes

5 côtes de porc (1 par personne)

2 cuillères à café d'huile d'olive

200 ml de cidre

1 petit verre d'eau

200 g d'oignons

45 g de crème fraîche

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons dans la cuve

avec l'huile d'olive puis ajoutez les

côtes de porc et faites les revenir des

2 côtés

Versez le cidre et le verre d'eau. Salez

et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Ajoutez la crème quand la cuisson est

terminée Servez chaud



Carbonade 5 PP



Mode dorer

Mettez le beurre dans la cuve, faites revenir la viande puis ajoutez les oignons

Laissez rissoler quelques minutes

Arrêtez le mode « Dorer »

Recouvrez avec la bière et ajoutez tous les autres ingrédients,

Mélangez

Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression »

Démarrer la cuisson - 35 minutes -

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de bœuf dégraissé en cubes

3 oignons émincés

75 cl de bière brune

1 tranche de pain d'épices

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de beurre à 40%

7 pruneaux

2 feuilles de laurier

1 branche de thym

Sel et poivre

**Fiche cookeo carbonnade weight
watchers 5 PP 15 SP**

**50 recettes weight watchers
cookeo chiffrage SP ET PP**

Nouveau

50 RECETTES COOKEO

Chiffrage en PP et en SP



weightwatchers

10 nouvelles recettes

**50 recettes weight watchers
cookeo chiffrage SP ET PP**

**Comme promis j'ai chiffré le PDF
des recettes cookeo weight watchers
en PP mais aussi en SP . Vous avez
également en bonus 3 recettes**

**weight watchers cookeo et 2
recettes traditionnelles ou
diététiques chiffrées également en
SP et PP .**

Pour télécharger le **PDF CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE**

Fiche cookeo poulet cola weight watchers



Fiche cookeo poulet cola weight watchers

4 PP 5 SP 319 calories

Poulet au cola



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel

Poivre

2 citrons

150 ml de cola

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de gingembre moulu



Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive et faites dorer le poulet coupé en morceaux .

Au bout d'environ 3 mn ajoutez le cola et les 100 ml d'eau

Ajoutez le gingembre et mélangez.

Versez le jus de citron .

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud .

Vidéo cookeo porc au cidre weight watchers



**Vidéo cookeo porc au cidre weight
watchers. Laissez vous tenter**

**50 recettes cookeo weight
watchers le PDF gratuit**

50 RECETTES COOKEO



weightwatchers

10 nouvelles recettes

Bonjour
tout le monde le PDF des 40 recettes cookeo weight watchers s'enrichit
de 10 nouvelles recettes pour devenir donc 50 recettes cookeo weight
watchers .

Je vous laisse les découvrir en **CLIQUEZ ICI OU SUR L'IMAGE**

Tarte aux pommes weight

watchers



Tarte aux pommes weight watchers 9 PP 10 SP

Ingrédients

4 pommes

20 g de sucre en poudre

10 g de beurre

1 cuillère à café de sucre glace

Pâte feuilletée

Préparation

Faites préchauffer votre four à 210 °

Etalez votre pâte feuilletée sur une plaque de cuisson avec du papier

de cuisson . Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette .

Saupoudrez la pâte avec une cuillère à café de sucre (environ 10 g)

Epluchez les pommes , enlevez les pépins et coupez la pomme en fins quartiers .

Disposez les quartiers de pommes sur la pâte feuilletée.

Faites fondre votre beurre au micro-ondes ou dans une casserole. Puis à l'aide d'un pinceau badigeonnez les quartiers de pommes .

Saupoudrez avec le reste de sucre .

Enfournez 20 mn à 210°. Servez tiède .

Porc moutarde weight watchers recette cookeo



Porc moutarde weight watchers 6 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc

4 oignons

1 cuillère à café d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de câpres

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les tranches

de rôti puis les oignons .

Ajoutez les câpres, versez l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

Cookeo
Moulinex

Porc moutarde weight watchers 6 PP



Ingédients pour 4 personnes

4 tranches de rôti de porc

4 oignons

1 cuillère à café d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de câpres

200 ml d'eau

Sel

Poivre



Préparation

Mode dorer

Découpez votre rôti en tranches.

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les tranches de rôti puis les oignons .

Ajoutez les câpres, versez l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les tranches de rôti puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde. Puis replongez les tranches . Servez chaud .

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

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

<http://recettescookeo.net/>