

60 recettes cookeo weight watchers avec liens



60 recettes cookeo weight watchers avec liens

Pour faciliter vos recherches de recettes cookeo weight watchers sur mes blogs voici 60 recettes . Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre la recette.

Blanquette poireaux weight watchers cookeo

Blanquette de dinde

**Bolognaise saumon weight watchers
cookeo (ou sans)**

**Boeuf Bourguignon cookeo weight
watchers**

**Boulgour viande hachée style weight
watchers cookeo**

Cluchili weight watchers cookeo

Civet lotte

Coquillettes sauce poireaux

Côtes de porc cidre

Courgettes farcies

Courgettes bolognaise

**Couscous légumes weight watchers
recette cookeo**

**Couscous épices douces weight
watchers cookeo**

Crevettes surimi

**Endives jambon bière weight
watchers cookeo**

Emincés poulet

**Escalopes poulet brocolis curry
weight watchers adaptable cookeo**

**Filet mignon moutarde cookeo weight
watchers**

Filet mignon Boursin

**Flan poireaux fromage weight
watchers au cookeo**

Fausse marmitte espagnole

Gâteau pâtes weight watchers cookeo

**Gratin blé tomates weight watchers
recette cookeo**

**Gratin fusillis poulet cookeo
weight watchers**

Goulash

**Hachis indien weight watchers
recette cookeo**

Haricots verts carbonara

**Lentilles chorizo weight watchers
cookeo**

**Liberté weight watchers le nouveau
programme 2017**

**Liberté weight watchers PDF GRATUIT
nouveau programme 2017**

**Noix Saint Jacques weight watchers
express cookeo ou sans**

Oeufs brouillés thon cookeo weight

watchers

Paëlla

**Pâtes au basilic weight watchers
adaptée au cookeo**

Pilons poulet

**Pommes de terre tomates weight
watchers cookeo**

Porc moutarde

Poulet basquaise

Poulet cola

**Poulet pois chiches curry weight
watchers adapté cookeo**

**Poulet canja weight watchers au
cookeo**

**Ragoût crevettes weight watchers
cookeo**

**Ratatouille piment Espelette weight
watchers au cookeo**

Risotto jambon poireaux

Rôti pommes de terre cidre

**Salade courgettes feta cookeo
weight watchers**

**Salade 4 graines weight watchers
cookeo**

**Salade moules betteraves cookeo
weight watchers**

Spaghettis asperges

**Spaghettis carbonara weight
watchers cookeo**

Spaghettis thon

Sauce barbecue weight watchers
recette cookeo

Sauce béchamel weight watchers

Sauce blanche weight watchers
cookeo

Sauce tomates express style weight
watchers cookeo

Soupe de carottes au gingembre
weight watchers adaptée cookeo

Steak porc vin blanc

Tartiflette weight watchers recette
cookeo

Tomates farcies cookeo style weight
watchers

Tomates farcies champignons

Tomates farcies

500 recettes weight watchers PDF gratuit

```
<
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({
google_ad_client: « ca-pub-3311867126402452 »,
enable_page_level_ads: true
});
```

Pâtes sauce tomate et thon weight watchers adaptée cookeo



Pâtes sauce tomate et thon weight watchers adaptée cookeo

Voici une recette de Pâtes sauce tomate et thon weight watchers proposée par notre site partenaire RECETTE 360.

120 CALORIES 3 PP 2 SP

Cette recette est réalisée dans une marmite. Je vous propose une adaptation au cookeo théorique ou comment je ferais si je devais la faire . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas.

Ingédients pour 4 personnes suivez le site partenaire <https://www.recette360.com/recette-pates-avec-sauce-tomate-et-thon-ww/>

A rajouter en plus une cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les tomates en morceaux

Egouttez le thon .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les tomates et le thon .

Déposez les pâtes dans la cuve .

Versez de l'eau au ras des pâtes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2 ;

Quand la cuisson est terminée servez chaud .

60 recettes cookeo weight watchers de JP PDF gratuit



60 recettes cookeo weight watchers de JP PDF gratuit

Voici un PDF qui regroupe toutes les recettes weight watchers que j'ai adaptée ou **réalisées** au Cookeo.

Ces recettes sont chiffrées en calories mais aussi en propoints et smartpoints selon le dernier programme weight watchers liberté.

Pour télécharger cliquez sur l'image ou sur le lien [ICI](#).

Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo



Boulgour viande hachée style weight watchers cookeo

212 CALORIES 6 PP 3 SP

Une recette inspirée d'une recette weight watchers. La recette d'origine propose des boulettes au boulgour. Pour faciliter la confection de la recette je mélange tous les ingrédients puis pour le

dressage de l'assiette j'utilise un ramequin . Pour les ingrédients ils sont identiques à la recette d'origine.

Ingrédients pour 4 personnes

75 g de boulgour

2 échalotes

300 g de bœuf haché

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation au cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.

Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande ,boulgour, échalotes ,persil pendant 5 mn.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Servez chaud .

Préparation sans cookeo

Hachez le persil et les échalotes

Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet.

Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez avec la viande hachée ,les échalotes, le persil.

Salez et poivrez

Dans une poêle versez l'huile et faites dorer l'ensemble de la préparation pendant 5 bonnes minutes à feu doux .

Servez chaud

**Spaghettis carbonara weight
watchers cookeo**



Spaghettis carbonara weight watchers cookeo

240 CALORIES 5 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de spaghettis
75 g de dés de jambon
200 g de crème fraîche allégée
1 jaune d' œuf
20 g de parmesan

Eau

Préparation

Coupez les spaghettis en deux et déposez-les dans la cuve du cookeo.

Versez de l'eau afin de recouvrir les spaghettis

Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de spaghettis / 2

Pendant la cuisson des spaghettis, dans un saladier mélangez la crème fraîche et le jaune d' œuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Quand la cuisson est terminée mélangez les spaghettis avec la préparation crème fraîche œuf

Ajoutez les dés de jambon et le parmesan servez chaud

Recette originale sans le cookeo

Faites cuire les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 9 minutes. Les égoutter.

Dans un saladier, versez les pâtes et les dés de jambon. Mélangez avec la crème fraîche et le jaune d'œuf. Salez et poivrez
Saupoudrer de parmesan râpé servir très chaud

**100 recettes cookeo weight
watchers SP nouveau programme
liberté**



100 RECETTES COOKEO WEIGHT WATCHERS



Chiffrage Calories PP et SP programme liberté

100 recettes cookeo weight watchers SP nouveau programme liberté

Pour débiter cette année voici un PDF gratuit de 100 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez télécharger le PDF en cliquant sur l'image .Les recettes sont aussi chiffrées en PP et calories.

POUR SAVOIR CE QUI A CHANGE CLIQUEZ SUR CE
LIEN <http://sport-et-regime.com/liberte-weight-watchers-le-nouveau-programme-2017>

Poulet aux 3 légumes recette cookeo



Poulet aux 3 légumes recette cookeo

206 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

2 courgettes

1 poivron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons .

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre choix.

90 recettes cookeo weight watchers Chiffrage PP et SP



90 recettes cookeo weight watchers

Bonjour tout le monde je viens de finir de chiffrer une première série de recette cookeo weight watchers en PP et en SP .

Le PDF que vous pouvez télécharger gratuitement contient 90 recettes .De quoi se faire plaisir .

Les recettes présentes dans ce PDF sont l'oeuvre de différents auteurs d'une part puis d'autre part ce sont des recettes que j'ai réalisées à partir de recettes weight watchers traditionnelles . Il s'agit d'une adaptation pour le cookeo .

Pour télécharger le PDF cliquez [ICI](#) ou sur l'image .

Purée crevettes paprika recette cookeo



Purée crevettes paprika recette cookeo

Voici une recette de purée crevettes paprika . Une recette inspirée d'une recette weight watchers qui s'intitulait hachis crevettes paprika . Un plat que j'ai légèrement modifié comme d'habitude.

300 CALORIES 6 PP 7 SP

Ingredients pour 5 personnes

1,200 kg de pommes de terre

500 crevettes décortiquées congelées

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

sel

Poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Paprika

Préparation

Déposez les pommes de terre coupées en morceaux dans la cuve ,versez les 500 ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille.

Ajoutez les crevettes décortiquées congelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Saupoudrez de paprika .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn.

Quand la cuisson est terminée passez les pommes de terre au presse purée.

Ajoutez la crème fraîche .

Servez chaud

