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

Paêlla

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 ferai si je devais la faire . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas.

Ingrédients 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.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

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 facilitez 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

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

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 SP nouveau programme liberté

Pour débuter cette année voici un PDF gratuit de 100 recettes cookeo weight watchers chiffré en SP selon le nouveau programme Liberté weight watchers . Vous pouvez téléchargez 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.

Epépinez 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