**Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP** ..... 3
**Bœuf bourguignon 460 CAL 10 PP 12 SP** ..... 5
**Bolognaise saumon** 198 CALORIES 4 PP 5 SP ..... 5
**Boulgour viande hachée 212 CALORIES 6 PP 3 SP** ..... 7
**Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP** ..... 8
**Champignons à la grecque 120 CALORIES 5PP 6 SP** ..... 9
**Chili con carne ww 7 PP 7 SP** ..... 9
**Cluchili 340 CALORIES 6 PP 6 SP** ..... 10
**Côtes de porc au cidre 260 7 PP 12 SP** ..... 11
**Courgettes bolognaises 4 PP 5SP** ..... 11
**Courgettes farcies 225 CALORIES 5 PP 3SP** ..... 13
**Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP** ..... 14
**Coquillettes carbonara 220 CALORIES 5 PP 6 SP** ..... 15
**Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP 7 SP** ..... 16
**Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP** ..... 16
**Couscous 14 PP 14 SP** ..... 17

**Crevettes surimi 190 3 PP 3 SP** ..... 18
**Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP** ..... 18
**Emincés de poulet à la tomate ww 250 5 PP 3 SP** ..... 19
**Fausse marmite espagnole ww 9 PP 4 SP** ..... 20
**Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP** ..... 21
**Filet mignon au Boursin 250 CALORIES 6PP 6 SP** ..... 22
**Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP** ..... 22
**Gâteau pâtes 323 CALORIES 8 PP 10 SP** ..... 23
**Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP** ..... 24
**Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SP** ..... 25
**Goulash 8 PP 11 SP** ..... 25
**Lentilles chorizo 415 CALORIES 9 PP 9 SP** ..... 26
**Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP** ..... 26
**Noix Saint Jacques express** 185 CALORIES 5 PP 3 SP ..... 27
**Paëlla weight watchers 10 PP 7 SP** ..... 29
**Pilons de poulet au riz 267 6 PP 5 SP** ..... 29
**Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP** ..... 30
**Porc moutarde 200 CALORIES 6 PP 8 SP** ..... 31
**Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP** ..... 33
**Poulet canja** 415 CALORIES 9 PP 8 SP ..... 34
**Poulet au cola 180 CALORIES 4 PP 3 SP** ..... 35
**Poulet au citron w watchers 265 CALORIES 5 PP 5 SP** ..... 36
**Ragoût crevettes CALORIES 130 3 PP 3 SP** ..... 41
**Ratatouille piment Espelette 215 CAL 5 PP 3 SP** ..... 42
**Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP** ..... 43
**Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP** ..... 44
**Risotto jambon ww 225 5 PP 7SP** ..... 45
**Steak de porc au vin blanc 290 6 PP 8 SP** ..... 48
**Salade courgettes feta** 210 CALORIES 6 PP 7 SP ..... 50
**Salade 4 graines 300 CALORIES 6 PP 6 SP** ..... 52
**Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP** ..... 53
**Spaghettis aux asperges 185 calories 4 PP 5 SP** ..... 54
**Spaghettis carbonara** 240 CALORIES 5 PP 7 SP ..... 54
**Spaghettis au thon 270 CALORIES 6PP 8SP** ..... 55

**Tartiflette 370 CALORIES 8 PP 10 SP** ..... 56
**Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP** ..... 56
**Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP** ..... 58
**Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP** ..... 59
**Veau Marengo 4PP 5 SP** ..... 60

# Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de poireaux

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Persil frais ou déshydraté

1 oignon ou 100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

**Préparation**

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Coupez l’oignon en morceaux si c’est un oignon frais

Séparez le jaune et le blanc d’œuf

**Mode dorer**

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

Ajoutez les rondelles de poireaux.

Versez le bouillon constitué de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d’œuf. Mélangez et servez chaud.

# Bœuf bourguignon 460 CAL 10 PP 12 SP

Cookeo Moulinex

Boeuf Bourguignon 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

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

# Bolognaise saumon 198 CALORIES 4 PP 5 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

240 g de spaghettis

500 g de champignons de Paris

240 g de saumon frais

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 grosse boite de tomates pelées

40 g de parmesan

Sel

Poivre

**Préparation**

Passez le saumon au hachoir.

Lavez les champignons et les coupez en lamelles

**Mode dorer**

Verser l’huile dans la cuve, quand l’huile est chaude faites revenir les lamelles de champignons de Paris pendant 2 minutes puis ajouter le saumon haché et la boîte de tomates pelées.

Saler et poivrer selon une contenance

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Verser 200 ml d’eau dans la cuve

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis et divisé par deux

Quand la cuisson est terminée servez chaud et saupoudrez de parmesan

# Boulgour viande hachée 212 CALORIES 6 PP 3 SP

**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

## Civet de lotte 290 CALORIES 6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

Civet de lotte

**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée
100 g d'oignons congelés
200 ml de vin rouge
100 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel
Poivre
100 g Lardons natures ou allumettes natures

**Préparation**
**Mode dorer**
Faites revenir es lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons . Ajoutez ensuite les dés de lotte .
Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émiétté.
Salez ,poivrez.
**Mode cuisson rapide ou sous pression**
Programmez 4mn .
Servez chaud avec un légume de votre choix .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

# Champignons à la grecque 120 CALORIES 5PP  6 SP

Cookeo Moulinex

Champignons à la grecque wwatchers

**Ingrédients  pour 4 personnes:**

500g de champignons de paris
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 échalotes
1 oignon
15 grains de coriandre
1 jus de citron
1 verre de vin blanc sec
½ feuille de laurier
2 brins de thym
Sel et poivre
3 cuillères à soupe de concentré de tomates

**Préparation**
**Mode dorer**

Mettez l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et les échalotes
Ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre  et les grains de coriandre.Recouvrez d'eau

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn
Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez
Servir frais

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com/category/cooke

# Chili con carne ww 7 PP 7 SP

Cookeo

Moulinex

## Chili con carne express weight watchers

**Ingrédients pour 4 personnes**

250 gr de bœuf haché
3 oignons émincés
2 cuillères à café d'huile d'olive
1 boite de pulpe de tomates en dés (400gr)
1 poivron rouge coupés en dés
280 gr de haricots rouges en boite cuit.
2 cuillères à café de chili en poudre ½ cc de cumin
Sel et poivre
120 gr de riz

**Préparation**

**Mode dorer**

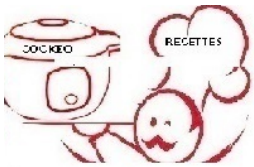
Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les poignons et la viande hachée.
Ajoutez ensuite les poivrons, la boite de tomates concassées, les haricots rouges, le riz
Saupoudrez d'épice à chili et versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.
Salez et poivrez selon votre convenance.

**Mode cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn (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/

# Cluchili 340 CALORIES 6 PP 6 SP




## Cluchili weight watchers

-

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 steaks hachés (400 g)
2 oignons émincés
400 g de haricots verts
1 petite boite de tomates pelées
500 g de haricots rouges
200 ml d'eau
Epices à chili
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

**Préparation**

Emincez les oignons .

**Mode dorer**

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons puis les morceaux de steaks que vous émiettez au fur et à mesure de la fonction dorer .
Ajoutez les haricots verts, les haricots rouges et les tomates pelées
Versez 200 ml d'eau .
Saupoudrez d'épices à chili.

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn**

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://recettescookeo.net/

## Côtes de porc au cidre 260 7 PP 12 SP

Cookeo

Moulinex

**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 avc 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

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

## Courgettes bolognaises 4 PP 5SP

Cookeo

Moulinex

# Courgettes bolognaise

JP ROUSSEAU

## Ingrédients pour 2 personnes :

120g de bœuf haché
300 g de courgettes congelées en rondelles
2 tomates coupées en quartier
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
1 petite boite de concentré de tomates
Persil
Sel
Poivre
Huile D'olive

## Préparation

### En mode « Dorer »

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail . Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance

### Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson 5 minutes

# Courgettes farcies 225 CALORIES 5 PP  3SP

Cookeo Moulinex

Courgettes farcies weight watchers

## Ingrédients pour 4 courgettes

4 courgettes rondes
200 g de bœuf haché
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
200 ml d'eau

## Préparation

Lavez les courgettes et coupez des chapeaux
Evidez les courgettes . Hachez les oignons .
Déposez dans un saladier la viande hachée, les oignons puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym l'ail  .Salez et poivrez.
Farcissez les courgettes évidées .Placez les dans la cuve .

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 7 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  https://www.facebook.com/cookeorecettes

225 CALORIES 5 PP 3 SP

# Coquillettes au Boursin 265 CALORIES 5 PP 3 SP

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
280 g de coquillettes
50 g de Boursin
Sel
Poivre

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

http://spart-et-regine.com/category/cookeo/

# Coquillettes carbonara 220 CALORIES  5 PP  6 SP

Cookeo

Moulinex

## Coquillettes Carbonara

**Ingrédients pour 4 personnes**

200 g  de coquillettes
100 g de dés de jambon
50 g d'oignons congelés
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche
30 g de gruyère râpé
Sel
Poivre
1 cuillère à café d'huile d'olive
300 ml d'eau

**Préparation**

**Mode dorer**

Faites revenir les dés de jambon  et les oignons dans de l'huile d'olive.
Versez les coquillettes dans la cuve. Recouvrez d'eau

**Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 3  mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)
Quand la cuisson est terminée ajoutez les œufs et mélangez.
Ajoutez la crème fraîche.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Saupoudrez de gruyère.

http://recettescookeo.net/

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

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

# Coquillettes sauce poireaux weight watchers 285 6PP  7 SP

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/

# Couscous aux épices douces 270 CALORIES 5 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

## Couscous aux épices douces

270 CALORIES 5 PP 5 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de semoule
1 cuillère  à café d'huile d'olive
1 demi-cuillère de cumin
1 demi-cuillère de ras-el-hanout
50 g d'oignons congelés
250 g de carottes congelées en rondelles
200 g de courgettes congelées
100 g de pois chiches cuits (en boite)
1 cuillère à soupe de coriandre congelée
700 ml d'eau
Sel
Poivre

**Préparation**

Déposez dans la cuve tous les ingrédients :
Les carottes
Les oignons
Les courgettes
Les pois chiches
Versez les 700 ml d'eau.
Ajoutez les ½ cuillères de cumin et de ras-el-nout ainsi que la cuillère de coriandre.
Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

**Programmez 7 mn**

Préparation de la semoule selon les indications du paquet

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Couscous 14 PP 14 SP

Cookeo Moulinex

## Couscous weight watchers

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de carottes congelées
2 navets
2 courgettes
4 cuisses de poulet
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 cuillères à café de Ras el Hanout
130 g de pois chiches cuits
Sel
Poivre
120 g de semoule

### Préparation

### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses de poulet puis les oignons.
Ajoutez ensuite les carottes, les courgettes, les navets, les pois chiches.
Versez l'eau avec le cube de bouillon de volaille.
Saupoudrez avec l'épice.
Ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn
Préparez la semoule juste avant la fin de la cuisson. Servez chaud.

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

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

# Crevettes surimi 190 3 PP  3 SP

Cookeo Moulinex

## Crevettes surimi weight watchers

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 gousses d'ail
Quelques feuilles de persil
200 g de champignons de Paris frais ou congelés
10 bâtonnets de surimi
250 g de crevettes
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel
Poivre

**Préparation**

Hachez le persil et l'ail .
Décortiquez les crevettes.
Mode dorer
Versez la cuillère à café d'huile d'olive dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris et faites les revenir . Au bout de quelques minutes retirez la cuve et enlever l'eau rendue par les champignons .
Ajoutez ensuite les crevettes , le surimi que vous a coupé en morceaux.Puis c'est au tour du persil et de l'ail .
Servez chaud avec du riz par exemple

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Endives jambon bière 270 CAL 5 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

## Endives jambon bière

**270 CALORIES 5 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 endives
200 g de dés de jambon
1 cuillère à soupe de cassonade ou de sucre en poudre
100 g d'oignons
100 ml de bière
200 ml d'eau
12 baies de genièvre
Huile d'olive
Sel
Poivre

**Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons .
Au bout d'une minute ajoutez les dés de jambon .
Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec la cassonade ou le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces
Versez la bière et 100 ml d'eau .
Salez et poivrez . Ajoutez les baies de genièvre.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 25 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Emincés de poulet à la tomate ww 250 5 PP  3 SP

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.

# Fausse marmite espagnole ww 9 PP 4 SP

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.

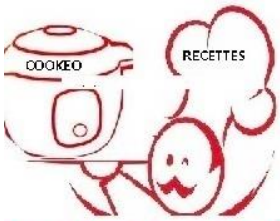
### Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

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

# Filet mignon moutarde 210 CALORIES  5 PP 6 SP




## Filet mignon moutarde

**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 au Boursin 250 CALORIES 6PP  6 SP

Cookeo Moulinex

**Filet mignon au boursin weight watchers 4 PP**

## 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 .

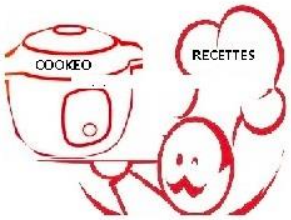
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Flan de poireaux au fromage 166 CAL 4 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

**Flan poireaux fromage weight watchers**




166 CAL  4 PP  3 SP

## Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux en rondelles congelés
1 cuillère à café de margarine
3 œufs
200 ml de lait demi écrémé
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de noix de muscade
4 tranches de gruyère (40g)
Sel poivre

**Préparation**

**Préchauffez votre four  à 180°**

**Faites cuire les poireaux dans le cookeo soit en sélectionnant la fonction ingrédients puis légumes et poireaux ou alors déposez les poireaux dans la cuve couvrez les d'eau et faites cuire 10 mn en cuisson rapide ou sous pression .**
**Egouttez les poireaux et déposez les dans un plat préalablement beurré avec la margarine.**
**Dans un saladier cassez les œufs et les battre avec le lait .**
**Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux , la cuillère de muscade, salez et poivrez.**
**Versez la préparation sur les poireaux . Déposez vos tranches de fromage  sur les poireaux .**

**Enfournez votre plat pour 20 mn . Servez chaud**

https://www.facebook.com/cookeorecettes/  http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  http://recettescookeo.net/

# Gâteau pâtes 323 CALORIES 8 PP 10 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

140 g de pâtes

800 ml de lait

2 œufs

4 cuillères à soupe de gruyère (50 g)

100 g de jambon blanc

Sel

Poivre

**Préparation**

Préchauffez votre four à 210 ° ;

**Mode dorer**

Faites portez du lait à ébullition dans la cuve du cookeo. Plongez les pâtes et faites cuire selon les indications du paquet.

Pendant la cuisson des pâtes battre les œufs dans un saladier avec le jambon coupé en morceaux et le gruyère.

Salez et poivrez.

Ajoutez le mélange œufs jambon gruyère aux pâtes avec le lait.

Versez dans un moule en silicone ou un plat qui va au four. Faites cuire 30 mn

Démoulez et servez chaud.

## Gratin fusillis poulet 200 CALORIES 4 PP 5 SP

# Gratin de blé tomates 370 CALORIES 8 PP 7 SP

## Gratin de blé tomates weight watchers

**Ingrédients pour 4 personnes**

240 g de blé
1 pot de 400 g de Sauce tomate
400 ml d'eau
200 g de brocolis
100 g de gruyère râpé allégé
Sel Poivre

**Préparation**
Préchauffez votre four Th 7 (220° C).
Lavez et coupez les brocolis en tous petits bouquets si le brocolis est frais
Rincez le blé
Dans la cuve déposez le blé et les brocolis.
Versez de l'eau dans la cuve .
Salez et poivrez selon votre convenance
**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez le temps indiqué sur le paquet e blé divisé par 2
Pendant la cuisson dans un bol ,Versez la sauce tomate et 20 g de gruyère râpé.
Quand la cuisson est terminée égouttez le blé et les brocolis si nécessaire puis déposez les dans un plat qui va au four .Versez la sauce tomate et le gruyère râpé mélangés.
Saupoudrez avec le reste du gruyère râpé
Enfournez 20 mn
Servez chaud

# Goulash 8 PP 11 SP

Cookeo Moulinex

## Goulash cookeo weight watchers

**Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de viande de bœuf
600 g de pommes de terre
4 gousses d'ail ou d'ail déshydraté
200 g d'oignons congelés ou frais
2 Cuillères à café d'huile d'olive
4 tomates
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
4 cuillères à café de crème fraîche
Sel Poivre

**Préparation**
**Mode dorer**
Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.
Ajoutez les tomates coupées en morceaux.
Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l'ail.
Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.
**Cuisson rapide ou sous pression**
**Programmez 14 mn.**
Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Lentilles chorizo 415 CALORIES 9 PP 9 SP

Cookeo Moulinex

## Lentilles chorizo weight watchers

415 CALORIES 9 PP 9 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de lentilles
140 g de chorizo
100 g d'oignons
400 g de carottes
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau
1 boite de tomates concassées
Sel
Poivre

**Préparation**
**Mode dorer**

Faites revenir les oignons avec le chorizo coupé en rondelles .
Ajoutez les carottes .
Ajoutez La boite de tomates concassées.
Recouvrez d'un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

**Cuisson rapide ou sous pression**
**Programmez 15 mn**

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

# Marmite espagnole w watchers365 CALORIES 9PP 7 SP

Cookeo Moulinex

## Marmite espagnole WWatchers

**Ingrédients 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 .

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 .

https://www.facebook.com/cookeorecettes

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

# **Noix Saint Jacques express** 185 CALORIES 5 PP 3 SP

**Ingrédients pour 4 personnes pour cookeo**

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d'ail

Persil

Sel

Poivre

**Préparation au cookeo**

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez-les dans le sens de l'épaisseur.

Hachez l'ail et le persil.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en fonction dorer 3 mn. Salez, poivrez.

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

**Ingrédients préparation sans cookeo**

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d’ail

Persil

Sel

Poivre

6 cuillères à café de cognac

**Préparation sans cookeo**

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez-les dans le sens de l’épaisseur.

Hachez l’ail et le persil.

Versez l’huile d’olive dans une poêle. Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face à feu vif

Versez le cognac dans la poêle et faites flamber puis baissez le feu.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 5 mn. Salez, poivrez.
Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

# Paëlla weight watchers 10 PP 7 SP

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'hule 'olive.
Ajoutez en suite les crevettes,les petits pois ,les lanières de poivron, les moules ,les tomates coupées en morceaux,le chorizo .
Versez le jus d'un citron pressé et 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf .
Ajoutez une dose de safran .

**Cuisson sous pression ou cuison rapide**
Programmez 10 mn Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

# Pilons de poulet au riz 267 6 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

## Pilons de poulet au riz

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn Propoints 6 Calories 267

***Ingrédients pour 4 personnes***

***100 g d'oignons congelés***
***4 pilons de poulet***
***200 gr de riz basmati***
***1 bouillon cube de volaille***
***200 ml d'eau***
***100 g de crème fraîche à 0 %***
***Huile d'olive***
***Curry***
***Sel, poivre***

**Préparation :**
**Mode dorer**
Faites chauffer l'huile pour faire revenir les oignons et les pilons de poulet.
Versez le riz dans la cuve .
Salez et poivrer, saupoudrez de curry .
Versez un bouillon composé de 400 ml d'eau et du cube de bouillon de volaille.
**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**
**Programmez 10 mn de cuisson .**
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche mélangez . Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Poireaux pommes de terre 210 CALORIES 5PP 5 SP

Cookeo

Moulinex

## Poireaux pommes de terre wwatchers

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 jaune d'œuf
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail coupées en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
400 g de poireaux congelés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

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

**Préparation**

**Mode dorer**

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons ,l'ail ,
Ajoutez les poireaux puis les pommes de terre .
Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**
**Programmez 10 mn**

Pendant la cuisson mélangez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. (séparez le blanc du jaune )
Quand la cuisson est terminée versez votre sauce dans la cuve et mélangez .

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

**Porc moutarde  200 CALORIES 6 PP 8 SP**

Cookeo Moulinex

# 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 .

# Poulet basquaise 200 CALORIES 4 PP 2 SP

Cookeo Moulinex

Poulet basquaise weight watchers

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux
200 g de lanières de poivrons congelés
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 cuillère à café d'huile d'olive

1 petite boite de tomates pelées
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau
Concentré de tomates éventuelllement

**Préparation**

Faites revenir les morceaux de poulet et d'oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .
Ajoutez ensuite les poivrons , la boite de tomates pelées, l'ail.
Versez le verre de vin blanc ,200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn.
Ajoutez éventuellement 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

# **Poulet canja** 415 CALORIES 9 PP 8 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de carottes

100 g d’oignons

2 navets

200 g de poireaux

2 tomates

600 g d’escalope de poulet

180 g de riz basmati ou autre

50 g de jambon cru

2 cuillères à café d’huile d’olive

1 cube de bouillon de volaille

Ail déshydraté

Sel

Poivre

**Préparation**

**Mode dorer**

Versez de l’huile dans la cuve et faite dorer les oignons et les escalopes de poulet coupées en morceaux. Puis ajoutez les morceaux de jambon cru.

Ajoutez les  rondelles de carottes, les rondelles de poireaux, les tomates coupées en morceaux ainsi que le navet coupé en morceaux.

Versez le riz et l’eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression**

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

Servez chaud

## Poulet au cola 180 CALORIES  4 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

**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 .**

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Poulet au citron w watchers 265 CALORIES 5 PP 5 SP

Cookeo Moulinex

Poulet au citron wwatchers

**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

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

**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**

https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Ragoût crevettes CALORIES 130 3 PP 3 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

20 crevettes décortiquées 300 g

1 oignon

1 carotte

2 cuillères à soupe de câpres 20 g

100 ml de vin blanc

100 l d'eau

4 tomates

1 gousse d'ail hachée

Persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

**Préparation**

Epluchez l'oignon, l'ail.

Ciselez et lavez le persil.

Passez le persil ,l'oignon et l'ail au hachoir .

**Mode dorer**

Versez l’huile d’olive dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir l’ail, l’oignon haché et le persil.

Ajoutez les crevettes .

Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la carotte coupée en rondelles.

Ajoutez les câpres.

Versez le vin blanc et l’eau dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Servez chaud avec du riz par exemple.

## Ratatouille piment Espelette 215 CAL 5 PP 3 SP

Cookeo Moulinex

**Ratatouille piment Espelette**

**215 CALORIES 5 PP 3 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de poivrons surgelés en lanières
4 tomates
1 pomme de terre (200 g)
100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais
1 aubergine ou 200 g d’aubergines congelées
200 g de courgettes congelées ou une courgette fraîche
1 cuillère à café d’ail déshydraté ou 2 gousses d’ail
2 cuillères à café d’huile d’olive
1 cuillère à café d’herbes de Provence
¼ de cuillère à café de Piment d’Espelette
200 ml d’eau
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
Sel

**Préparation**

**Mode dorer**

Versez l’huile d’olive dans la cuve et faites dorer les oignons et l’ail .
Faites ensuite revenir les poivrons verts , les morceaux d’aubergines et les rondelles de courgettes.
Ajoutez les tomates et la pomme de terre coupée en morceaux .
Salez , saupoudrez de piment d’Espelette et d’herbes de Provence
Versez 200 ml d’eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

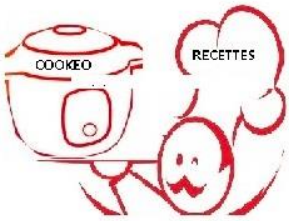
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

# Rôti de bœuf moutarde ancienne 398CAL 10 PP 12 SP

Cookeo Moulinex

## Rôti de boeuf moutarde ancienne

398 CAL 10 PP 12 SP




### Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de 800 g
1 verre de vin blanc sec 150 ml
150 g d'oignons congelés
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde
Sel
Poivre

### Préparation

Sélectionnez l'onglet « recettes » puis « plat » et « rôti de bœuf à la moutarde »
L'appareil vous demande si vous voulez commencer la recette faites oui .
L'appareil se met en préchauffage .
L'appareil vous demande faire dorer la viande avec de l'huile . Ajoutez donc l'huile ,le rôti et les oignons dans la cuve .Faites revenir le rôti sur toutes ses faces.
Puis arrêtez la fonction dorer et ajoutez le reste des ingrédients à savoir le vin blanc et la moutarde.
Salez et poivrez .

**Démarrez la cuisson et fermez le couvercle .**
**Servez chaud**

# Rôti de porc pommes cidre 4 PP 9 SP

Cookeo Moulinex

Rôti de porc pommes et cidre

## Ingrédients pour 6 personnes

1 rôti de porc
200 g de champignons de Paris congelés
3 pommes coupées en morceaux
100 g d'oignons congelés
330 ml de cidre
1 verre d'eau
Sel
Poivre
Huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche

## Préparation

Faites dorer le rôti avec de l'huile d'olive dans la cuve, puis ajoutez les oignons.
Ajoutez ensuite les champignons de Paris, les pommes coupées en morceaux.
Versez le cidre et le verre d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez, poivrez selon votre convenance.

## Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 30 mn. Servez chaud.

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

**Risotto jambon ww 225 5 PP 7SP**

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/

# Steak de porc au vin blanc 290 6 PP  8 SP

Cookeo

Moulinex

## Steaks de porc au vin blanc

### Ingrédients pour 4 personnes

400  steaks de porc
125 ml de  vin blanc
200 g de carottes congelées
40 g d'oignons
Paprika
1 cube de bouillon de bœuf
Sel , poivre
Huile d'olive
60 g de crème fraîche
150 ml d'eau.

### Préparation

**Mode dorer**

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.
Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.
Versez le vin blanc.
Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

**Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 8 mn de cuisson rapide .
En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche.
Servez chaud.

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

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

## **Salade courgettes feta** 210 CALORIES 6 PP 7 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de courgettes

1 oignon

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 citron

120 g de feta

Menthe

Sel

Poivre

200 ml d’eau

**Préparation**

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez et coupez l’oignon en morceaux

Pressez le citron, placez le dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Coupez la feta en morceaux

Lavez la menthe et ciselez la menthe

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Versez 200 ml d’eau

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et réservez les courgettes

Rincez et essuyez la cuve

**Passez en mode dorer**

Versez une cuillère à soupe l’huile d’olive dans la cuve, quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez au bout de 2 mn ajoutez les courgettes et faites revenir 5 mn.

Arrêtez votre cookeo.

Déposez les oignons et les courgettes dans un saladier.

Versez le jus de citron et l’huile d’olive dans le saladier.

Faites refroidir le saladier au frigo pendant une bonne heure

Sortez le saladier du frigo ajoutez la feta coupez en cube. Parsemez de menthe ciselée

# Salade 4 graines 300 CALORIES 6 PP 6 SP

## Salade 4 graines weight watchers

**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

# Salade moules betteraves 230 CAL 6 PP 4 SP

## Salade moules betteraves weight watchers

**Ingrédients pour 4 personnes**

2 betteraves
300 g de moules décortiquées congelées cuites
1 yaourt nature brassé
1 échalote
1 cuillère à soupe de vinaigre
4 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère soupe de moutarde
Persil déshydraté
Sel
Poivre

**Préparation**

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce. Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients. Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Sortez les moules de la cuve quand la cuisson est terminée.

Egouttez et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, mélangez et placer le saladier au frigo.

Ajoutez les moules aux betteraves avant dégustation et redéposez le saladier au frigo.

Cookeo Moulinex

# Spaghettis aux asperges 185 calories 4 PP  5 SP

Cookeo Moulinex

## Spaghettis aux asperges 9 PP

**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

**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

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

https://www.facebook.com/cookeorecettes

# **Spaghettis carbonara** 240 CALORIES 5 PP 7 SP

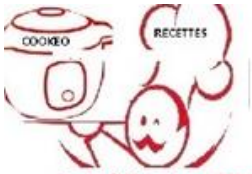
## Spaghettis carbonara

**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

**Préparation**

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

# Spaghettis au thon 270 CALORIES  6PP  8SP




## Spaghettis thon ww

**Ingrédients pour 5 personnes**

350 g de spaghettis (70 g par personnes)
1 grosse boite de thon
1 petite boite de tomates concassées ou pelées
100 g d'oignons congelés ou frais
1 cuillère à café d'ail déshydraté ou 1 gousse d'ail
Sel
Poivre
300 ml d'eau

**Préparation**

**Mode dorer**

Faites revenir les oignons et l'ail dans la cuve avec l'huile d'olive.
Ajoutez au bout d'une minute le thon et faites le revenir 1 mn.
Versez les tomates concassées.
Ajoutez les spaghettis coupés en 2
Versez l'eau.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ https://www.facebook.com/cookeorecettes http://recettescookeo.net/

## Tartiflette 370 CALORIES 8 PP 10 SP

### Tartiflette weight watchers

**Ingrédients pour 6 personnes**

1.2 kg de pommes de terre à chair ferme / 240 g de lait ½ écrémé concentré non sucré/ ½ reblochon 250 gr, sel /poivre /600 ml d'eau.

**Préparation**

Préchauffer le four th 8 (240 C).
Epluchez lavez et coupez les pommes de terre en rondelles.

Déposez les rondelles de pommes de terre dans la cuve et versez l'eau .

Coupez le fromage en morceaux

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 4 mn
Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve puis déposez les rondelles de pommes de terre égouttées dans un plat qui va au four .
Salez et poivrez selon votre convenance
Versez le lait concentré demi écrémé non sucré sur les pommes de terre.
Déposez les tranches de fromage sur les pommes de terre
Enfournez pour 10 mn à 240°.

Puis passez en mode grill entre 5 et 10 mn selon la puissance de votre four et de l'aspect grillé souhaité.

Servez chaud

## Tomates farcies jambon bœuf 315 CALORIES 8 PP 5 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 tomates à farcir

300 gr de viande hachée

150 gr de jambon blanc.

Sel, poivre,

Persil

Curry

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200 ml d'eau

Préparez la farce en mélangeant la viande hachée et le jambon blanc que vous avez haché.

Ajoutez l'œuf et la crème fraîche. Mélangez

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry et de persil déshydraté.

Faites des chapeaux avec les tomates et évidez -les.

Garnissez les tomates de farce.

Déposez les tomates garnies dans la cuve puis versez 200 ml d'eau.

Si vous le souhaitez-vous pouvez faire cuire du riz en même temps en déposant le riz dans la cuve avant de déposer les tomates. Il faudra alors mettre 400 ml d'eau au lieu de 200 ml

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn et servez chaud

**Recette originale weight watchers Pour 4**

Préparer la farce en mélangeant 300 gr de viande hachée et 150 gr de jambon blanc. Ajouter sel, poivre, épices, beaucoup de persil et de ciboulette, 1 gousse d'ail haché, 1 blanc d'œuf et 1 cuillerée à soupe de fromage blanc à 0%. Faire revenir légèrement la farce à la poêle. Evidez les tomates et les remplir de farce.

# Tomates farcies 273 CALORIES 6 PP 4 SP

Cookeo Moulinex

## Tomates farcies weight watchers

Calories: 273 (1 part)  ProPoints: 6 (1 part) Cuisson 8mn

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande  hachée
1 cube de bouillon de bœuf
curry
5 tomates
100 g d'oignons congelés
1 tranche de pain
1 œuf
Sel
Poivre
2 cuillères à café de persil déshydraté

### Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.
Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier
Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.
Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.
Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.
Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.
Placez les tomates dans la cuve du cookeo.
Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

http://recettescookeo.net/

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/  https://www.facebook.com/cookeorecettes

# Tomates farcies au champignons 189 CALORIES 4 PP 6 SP

Cookeo Moulinex

**Tomates farcies champignons weight watchers**

**Préparation** 10 *mn* ***Cuisson*** 8 mn **Propoints** 4 **Calories 189**

## Ingrédients pour 5 personnes

200 g de bœuf haché
5 tomates
100 g d'oignons congelés
100 g de champignons de Paris congelés
1 cuillère à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café d'ail déshydraté
1 verre de vin blanc
1 cube de bouillon de boeuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

## Préparation

Lavez les tomates et coupez des chapeaux
Evidez les tomates . Placez la chair des tomates ,les oignons, les champignons de Paris dans un hachoir.
Déposez dans un saladier la chair des tomates, les champignons et les oignons hachés puis ajoutez la cuillère de concentré de tomates, le thym, l'ail et la viande hachée.
Salez et poivrez.
Farcissez les tomates creusées .Placez les dans la cuve .

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn
Servez chaud

# Veau Marengo 4PP 5 SP

Cookeo Moulinex

## Veau Marengo

### Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon
1 échalote
2 carottes (ou +)
1 Cuillère à café de margarine à 60 %
320 gr veau en morceaux
1 Cuillère à café de fond de veau
200 ml de vin blanc sec
200 ml d'eau
1 bouquet garni
1 Cuillère à soupe de maïzena
3 Cuillères à soupe de concentré de tomat
1 boîte de champignons de Paris (400 gr)
1 cuillère à café de persil haché
Sel, poivre

### Préparation :

**Mode dorer**

Déposez la margarine dans la cuve et faites revenir les morceaux d'échalote d'oignon et de viande .
Ajoutez ensuite les champignons de Paris , les carottes que vous avez coupées en rondelles et le bouquet garni.
Saupoudrez de persil haché .
Versez ensuite le vin blanc ,l'eau et une cuillère à café de fond de veau .Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 18 mn .
Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez le concentré de tomates et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce .