# Menu cookeo équilibré JOUR 19

Menu cookeo équilibré JOUR 19

Pour accéder aux **recettes cookeo** et obtenir le descriptif  il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette .**

**NB**

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

**DEJEUNER**

**Salade de courgettes et tomates**

**Côte de porc au cidre**

**Haricots verts et pommes de terre**

**Fromage blanc nature sucré**

**Abricots**

**Pain**

**DINER**

**Salade de salsifis**

**Spaghettis au citron**

**Fromage**

**Nectarine**

**Pain**

**DEJEUNER**

**Salade courgettes et tomates 130 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

2 courgettes/2 tomates/ sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

**Préparation**

Lavez vos tomates et vos courgettes. Coupez les courgettes en rondelles avec une mandoline. Déposez les dans 4 assiettes.

Coupez vos tomates et déposez-les sur le lit de courgettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en  mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur la salade et placez au frigo pendant une heure si vous souhaitez une entrée plus fraiche.

**Côtes de porc au cidre (cookeo) 265 calories**

**Haricots verts et pommes de terre 165 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

8 pommes de terre /400 g de haricots verts /sel/poivre

Préparation

Faites cuire dans 2 étages différents de votre cuit vapeur les haricots verts et les pommes de terre que vous avez épluchées (15 mn pour les haricots verts et 20 mn pour les pommes de terre).

**DINER**

**Salade de salsifis 110 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

Une grosse boîte de salsifis/2 cuillères à soupe d’huile d’olive/2cuillères soupe de moutarde/une cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/persil/1 gousse d’ail

**Préparation**

Ouvrez la boîte de salsifis et égouttez les . Découpez les salsifis en rondelles . Epluchez et coupez l’ail en morceaux. Lavez et ciselez le persil. Préparez une vinaigrette avec 2 cuillères à soupe de moutarde ,2 cuillères à soupe d’huile d’olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, salez et poivrez. Ajoutez l’ail et le persil dans la vinaigrette. Versez la vinaigrette sur les salsifis.

**Spaghettis au citron  180 calories**

# Menu équilibré cookeo JOUR 17

# Menu équilibré cookeo JOUR 17

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés .Nous en sommes au 17 è jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo** et obtenir le descriptif  il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette .**

**NB**

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

**DEJEUNER**

Salade de soja

**Steaks hachés moutarde**

**Quinoa**

Fromage

**Compote de pommes  poires sans sucre ajouté**

Pain

**DINER**

Salade composée

**Roti porc aux brocolis**

**flan sans pâtes**

ananas

Fromage

Pain

**DEJEUNER**

**Salade de soja 305 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 petite boîte de pousse de soja/1 petite boîte de champignons de paris/1 tomate

1 cuillère à soupe d'huile de colza/ 1 cuillère à soupe de sauce soja/ sel /poivre

**Préparation**

Dans une poêle avec une cuillère à soupe l'huile de colza faites

revenir les pousses de soja et les champignons de paris que vous avez lavés et égouttés et ajoutez une cuillère à soupe de sauce soja .Lavez et coupez une tomate en morceaux Faites refroidir les champignons et les pousses de soja et mélangez avec les morceaux de tomates.

## Steaks hachés  moutarde 230  calories

## Quinoa 250 calories

**Ingrédients pour 4 personnes**

Quinoa : 260 g/Sel : 1 pincée/poivre

**Préparation :**

Rincez les graines de quinoa.

Dans une casserole, verser le quinoa et presque recouvrez d’eau et ajoutez une pincée de sel. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux et à couvert jusqu’à ce que l’eau soit absorbée, soit 15 min environ.

Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 15 min : le quinoa

sera plus aéré.

. Assaisonnez et accommodez à son goût.

Servir chaud.

## Compote de pommes 68 calories

4 pots ou **compote pommes poires cookeo**

**DINER**

**Salade composée 150 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 boite de maïs/4 tomates/250 g de riz/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

**Préparation**

Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Egouttez et rincez-le. Laissez refroidir

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Egouttez la boite de maïs. Mélangez le riz, le maïs et les tomates

Préparez une vinaigrette

**Roti de porc aux brocolis  160 calories**

**Flan sans pâtes  250 calories**

# Semaine 1 et 2 menus cookeo équilibrés récapitulatif

**Voici un récapitulatif des 14 premiers jours de menus cookeo équilibrés .Vous avez donc la semaine 1 et 2 menus cookeo équilibrés.**

**Bientôt le 15è jour .**

# Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif

| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Salade de maïs<br>Escalope dinde tomate<br>Riz<br>Fromage<br>Nectarine<br>Pain | Macédoine légumes<br>Spaghettis bolognaise<br><br>fromage<br>Compote en pot ou cookeo<br><br>Pain | Salade de chou<br>courgettes bolognaise<br>semoule (courgettes)<br>Yaourt nature au miel<br>Pain | Salade pois chiches<br>Mincerettes de porc à la tomate<br>blé<br>crème dessert chocolat<br>Abricots<br>Pain | Tomates farcies au concombre<br>Coquillettes saint agur cookeo<br>Riz légumes<br><br>Fromage Brugnon<br>Pain | Salade champignons de Paris<br>Thon tomates<br>Gnocchis<br>Fromage<br>Pomme<br>Pain | Tomates en salade<br>Fleurettes des de jambon<br>Fromage<br>Mangue<br><br>Pain |
| Poireaux en vinaigrette<br><br>Œufs brouillés aux champignons<br>Yaourt nature sucré<br>Banane<br>Pain | Carottes râpées<br><br>Risotto filet de sole<br>Fromage<br>Nectarine<br><br>Pain | Salade de concombre<br><br>Poulet paprika pdt<br>Fromage blanc<br>Compote cookeo<br>Pain | Soupe carottes cumin<br>Spaghettis aux asperges<br>Fromage<br>Nectarine<br>Pain | Salade d'endives aux noix<br>Bœuf haché tomate<br>pâtes<br>Yaourt nature sucré<br>Compote de fruits sans sucre ajouté<br>Pain | Tomates et mâche<br>Risotto saumon poireaux<br>Petit-suisse nature sucré<br>kiwi<br>Pain | Betterave en salade<br>Dinde citron basilic<br>Fromage blanc nature sucré<br>Pêche blanche<br>Pain |

JOUR 1 ICI

JOUR 2 ICI

JOUR 3 ICI

JOUR 4 ICI

JOUR 5 ICI

JOUR 6 ICI

JOUR 7 ICI

# Semaine 2 menus cookeo équilibrés

| Jour 8 | Jour 9 | Jour 10 | Jour 11 | Jour 12 | Jour 13 | Jour 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Salade de cœurs de palmier<br>Rôti de porc pommes de terre<br>Flan au caramel<br>pomme<br>Pain | Melon<br>Steaks hachés<br>semoule et courgettes<br>banane<br>crème vanille cookeo<br>Pain | Salade pois chiches tomates<br>Œufs brouillés au champignons<br>Épinards en branches et riz<br>Fromage<br>Abricot<br>Pain | Salade Haricots blancs<br>Dinde à la crème fraîche<br>Haricots verts à la tomate<br>Petit-suisse aromatisé<br>pommes<br>Pain | Salade de maïs et de tomates<br>Steak de porc vin blanc cookeo<br>Pommes de terre carottes<br>Fromage<br>Banane<br>Pain | Radis à l'orange<br>Roti porc printanière légumes<br>Fromage blanc 100 g<br>Compote de pommes sans sucre ajouté ou cookeo<br>Pain | Salade haricots verts mais<br>Spaghettis steaks hachés<br>Fromage<br>Fraises ou compote fraises cookeo<br>Pain |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Betteraves et champignons en salade<br>Paupiettes de porc tomates<br>Pâtes<br>Nectarines<br>Fromage<br>Pain | Laitue Manon<br>Saumon aux poireaux<br>blé<br>Fromage<br>Orange<br>Pain | Salade de salsifis<br>Emincés de poulet<br>Semoule carottes<br>Yaourt aux fruits<br>Pain | Carottes au pamplemousse<br>Spaghettis au citron<br>Fromage<br>Nectarine<br>Pain | Pointes d'asperges<br>Tomates farcies<br>riz<br>Yaourt nature sucré<br>Mangue 1/2<br>Pain | Artichauts vinaigrette<br>Moules aux légumes<br>Riz<br>Fromage<br>Abricots<br>Pain | Endives champignons<br>Saucisse chou fleur<br>Crème chocolat<br>Fruit de saison<br>Pain |

Voilà le récapitulatif de la semaine 2 de menus cookeo équilibrés. Pour accéder aux menus il suffit de cliquer sur le jour souhaité en haut du tableau ou de cliquez sur

JOUR 8

JOUR 9

JOUR 10

JOUR 11

JOUR 12

JOUR 13

JOUR 14

**Les recettes en rouge sont des recettes qui peuvent être réalisées au cookeo.**

# Semaine 2 menus cookeo équilibrés

## Semaine 2 menus cookeo équilibrés

| Jour 8 | Jour 9 | Jour 10 | Jour 11 | Jour 12 | Jour 13 | Jour 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Salade de cœurs de palmier<br>Rôti de porc pommes de terre<br>Flan au caramel pomme<br>Pain | Melon<br>Steaks hachés semoule et courgettes<br>banane<br>crème vanille cookeo<br>Pain | Salade pois chiches tomates<br>Œufs brouillés au champignons<br>Épinards en branches et riz<br>Fromage<br>Abricot<br>Pain | Salade Haricots blancs<br>Dinde à la crème fraîche<br>Haricots verts à la tomate<br>Petit-suisse aromatisé pommes<br>Pain | Salade de maïs et de tomates<br>Steak de porc vin blanc cookeo<br>Pommes de terre carottes<br>Fromage<br>Banane<br>Pain | Radis à l'orange<br>Roti porc printanière légumes<br>Fromage blanc 100 g<br>Compote de pommes sans sucre ajouté ou cookeo<br>Pain | Salade haricots verts mais<br>Spaghettis steaks hachés<br>Fromage<br>Fraises ou compote fraises cookeo<br>Pain |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Betteraves et champignons en salade<br>Paupiettes de porc tomates<br>Pâtes<br>Nectarines<br>Fromage<br>Pain | Laitue<br>Manon<br>Saumon aux poireaux<br>blé<br>Fromage<br>Orange<br>Pain | Salade de salsifis<br>Emincés de poulet<br>Semoule carottes<br>Yaourt aux fruits<br>Pain | Carottes au pamplemousse<br>Spaghettis au citron<br>Fromage<br>Nectarine<br>Pain | Pointes d'asperges<br>Tomates farcies<br>riz<br>Yaourt nature sucré<br>Mangue 1/2<br>Pain | Artichauts vinaigrette<br>Moules aux légumes<br>Riz<br>Fromage<br>Abricots<br>Pain | Endives champignons<br>Saucisse chou fleur<br>Crème chocolat<br>Fruit de saison<br>Pain |

Voilà le récapitulatif de la semaine 2 de menus cookeo équilibrés. Pour accéder aux menus il suffit de cliquer sur le jour souhaité en haut du tableau ou de cliquez sur

JOUR 8

JOUR 9

JOUR 10

JOUR 11

JOUR 12

JOUR 13

JOUR 14

Les recettes en rouge sont des recettes qui peuvent être réalisées au cookeo.

Pourquoi le premier menu de la semaine 2 commence par jour 8 . C'est parce que il existe une semaine 1 de menus cookeo équilibrés.numérotées de 1 à 7) Pour consultez cette semaine de menus **CLIQUEZ ICI**

# Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif

| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Salade de maïs<br>Escalope dinde tomate<br>Riz<br>Fromage<br>Nectarine<br>Pain | Macédoine légumes<br>Spaghettis bolognaise<br><br>fromage<br>Compote en pot ou cookeo<br><br>Pain | Salade de chou<br>courgettes bolognaise<br>semoule (courgettes)<br>Yaourt nature au miel<br>Pain | Salade pois chiches<br>Mincerettes de porc à la tomate<br>blé<br>crème dessert chocolat<br>Abricots<br>Pain | Tomates farcies au concombre<br>Coquillettes saint agur cookeo<br>Riz légumes<br><br>Fromage Brugnon<br>Pain | Salade champignons de Paris<br>Thon tomates<br>Gnocchis<br>Fromage<br>Pomme<br>Pain | Tomates en salade<br>Fleurettes des de jambon<br>Fromage<br>Mangue<br><br>Pain |
| Poireaux en vinaigrette<br><br>Œufs brouillés aux champignons<br>Yaourt nature sucré<br>Banane<br>Pain | Carottes râpées<br><br>Risotto filet de sole<br>Fromage<br>Nectarine<br><br>Pain | Salade de concombre<br><br>Poulet paprika pdt<br>Fromage blanc<br>Compote cookeo<br>Pain | Soupe carottes cumin<br>Spaghettis aux asperges<br>Fromage<br>Nectarine<br>Pain | Salade d'endives aux noix<br>Bœuf haché tomate<br>pâtes<br>Yaourt nature sucré<br>Compote de fruits sans sucre ajouté<br>Pain | Tomates et mâche<br>Risotto saumon poireaux<br>Petit-suisse nature sucré<br>kiwi<br>Pain | Betterave en salade Dinde citron basilic<br>Fromage blanc nature sucré<br>Pêche blanche<br>Pain |

# Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif

## JOUR 1 ICI

**JOUR 2 ICI**

**JOUR 3 ICI**

**JOUR 4 ICI**

**JOUR 5 ICI**

**JOUR 6 ICI**

**JOUR 7 ICI**

Voici un tableau récapitulatif des menus cookeo équilibrés semaine 1 .

Il vous suffit de cliquer sur le JOUR qui vous intéresse pour accéder aux recettes .

Les recettes en rouge peuvent se réaliser au cookeo

---

# Menu cookeo équilibrés Jour 2

# Menu cookeo équilibrés des repas pour le 2è JOUR

Bonjour tout le monde voici la 2è journée de menus cookeo équilibrés. Je garde pour l’instant le même principe , je vous propose des recettes réalisées au cookeo et des recettes traditionnelles en ayant toujours pour objectif un apport équilibré en aliments .

Les recettes sont toujours chiffrées en calories pour pouvoir aider ceux  qui font un peu plus attention à leur ligne . Je vous laisse en espérant que vous trouverez votre bonheur .

Dans le menu il y a des recettes qui sont inscrites en couleur ce qui signifie qu’en cliquant dessus vous accéder directement à la recette (vous arrivez sur mon blog) sinon la recette est décrite un peu plus bas dans l’article .

**DEJEUNER**

**Macédoine de légumes**

**Spaghettis bolognaise au cookeo**

**Fromage**

**Compote en pot ou cookeo**

**Pain**

**DINER**

**Carottes râpées**

**Risotto filets de sole au cookeo**

**Crème chocolat en pot ou cookeo**

**Fruit de saison**

**Pain**

DEJEUNER

Salade de maïs et tomates

Escalope tomate cookeo

Riz (au cookeo ou pas)

Fromage

Nectarine

Pain

DINER

Poireaux en vinaigrette

Œufs brouillés aux champignons cookeo

Yaourt nature sucré

Banane

Pain

**CLIQUEZ ICI POUR LE JOUR 1**

# DEJEUNER

## Macédoine de légumes 80 calories

**Ingrédients (4 personnes)**

1 grosse boite de macédoine/sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/2 cuillère à soupe de vinaigre

**Préparation**

Egouttez et rincez la macédoine de légumes puis déposez- la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Versez la sauce sur la macédoine.

# Spaghettis bolognaise au cookeo 475 calories

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 verre de vin blanc

400  g de viande hachée congelée

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

**Préparation**

Déposez les champignons , puis la viande hachée,

Cassez les spaghettis en 2  et déposez les dans la cuve

Versez ensuite le verre de vin blanc et de l’eau  ( avec le cube de

bouillon de boeuf émietté) pour couvrir les ingrédients.

**“cuisson rapide 4 mn”**

Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

## Compote pommes ananas au cookeo ou compote de fruit selon votre choix en pot 107 calories

**Ingrédients**

500 g de pommes épluchées

300 g de morceaux d’ananas (congelés ou frais )

50 ml d’ Eau

**Préparation**

Lavez et épluchez vos pommes

Allumez Cookeo . Sélectionnez « **recette** » **OK** puis « **dessert** » **OK** et choisissez « **compote de fruits** »OK puis choisissez le **nombre de personnes** .Suivez ensuite les instructions pour **ajoutez les**

**ingrédients** . **Ajoutez les ingrédients** puis faites **OK** . « **Souhaitez vous démarrer la cuisson** » faites **OK** pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

## Fromage 84 calories

30 g par personne

## Pain 110 calories

50 g

## Carottes râpées 105 calories

**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de carottes / sel poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Epluchez et râpez les carottes. Placez- les dans un saladier.

Préparez dans un bol une vinaigrette en  mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les carottes et mélangez. Placez au frigo.

Salez et poivrez et ajoutez la cuillère à soupe de curry. Servez  avec du riz que vous faites cuire en suivant les indications du paquet.

## Risotto de filet de sole 242 calories

**Ingrédients  pour 4 personnes**

4 filets de sole

200 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

240 de riz

100 g d’oignons congelés

1 verre de vin blanc

Huile D’olive

Paprika

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

**Préparation**

**Mode Dorer**

Versez de l’huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole.

Puis ajputez les oignons . Emiettez petit à petit le poisson.

Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.

Versez le verre de vin blanc,200 ml d’eau.

Salez ,poivrez et saupoudrez de paprika.

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 6 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

**Servez chaud**

## Fromage  84 calories

120 g pour 4 personnes

## Nectarine  60 calories

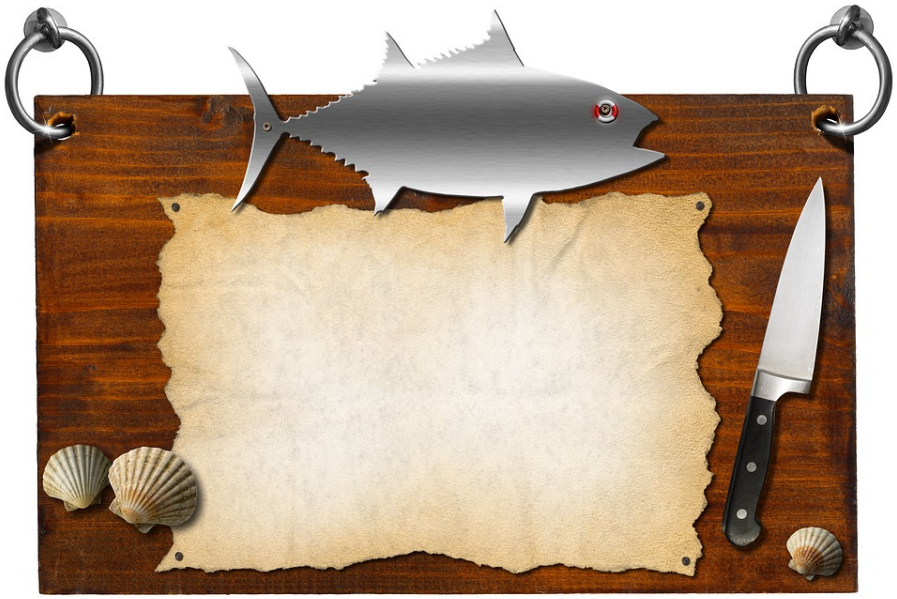
4 nectarines pour 4 personnes

## Pain 110 calories

50 g

---

# Menus cookeo équilibrés cela vous dit ?



## Menus  cookeo équilibrés cela vous dit ?

Bonjour tout le monde j’aimerai savoir si des menus équilibrés avec des recettes cookeo pour plat principal ou entrée ou dessert vous intéresse. En fait le principe consisterait  à proposer une journée complète de repas avec :

-une entrée

-un plat principal

-un laitage

– un fruit ou équivalent

L’objectif ne serait  pas de vous mettre au régime  mais de vous proposer une journée équilibrée en apports  nutritionnels.

En effet chaque jour notre corps a besoin d’une multitude d’apports qu’il faut équilibrer.  Alors pourquoi ne pas utiliser notre cookeo pour nous procurer plaisir gustatif et équilibre alimentaire.

Outre le fait d’équilibrer nos assiettes les menus vous donnerait des idées de repas pour la vie quotidienne.

Qu’en pensez – vous ? J’attends vraiment vos réactions et vos propositions.

Encore merci à tous pour votre suivi.

RecettesCookeo.net