



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

JOUR 1

DEJEUNER

Salade maïs tomates 150 calories
Escalopes à la tomate au cookeo 195 calories
Riz 110 calories
Fromage 80 calories
Nectarines 60 calories
Pain 50 g 110 calories

DINER

Poireaux vinaigrettes 80 calories
Œufs brouillés aux champignons au cookeo 210 calories
Yaourt nature sucré 96 calories
Banane 135 calories
Pain 110 calories

JOUR 2

DEJEUNER

Macédoine de légumes 80 calories
Spaghettis bolognaise au cookeo 475 calories
Compote pommes ananas au cookeo
ou compote de fruit selon votre choix en pot 107 calories
Fromage 84 calories
Pain 110 calories

DINER

Carottes râpées 105 calories
Risotto de filet de sole 242 calories
Fromage 84 calories
Nectarine 60 calories
Pain 110 calories

JOUR 3

DEJEUNER

Salade de chou fleur 120 calories
Courgettes bolognaises 350 calories
Semoule 70 calories
Yaourt nature et miel 85 calories
Pain 110 calories

DINER

Salade de concombre 200 calories
Poulet paprika pommes de terre 300 Calories
Fromage blanc sucré 110 calories
Compote en pot (ou compote cookeo CLIQUEZ ICI)
Pain 110 calories

JOUR 4

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

DEJEUNER

Salade de pois chiches et maïs 220 calories
Mincernettes de porc à la tomate 133 calories
Blé 80 calories
Crème dessert chocolat 140 calories
Abricots ou fruit de saison 75 calories
Pain 110 calories

DINER

Soupe carottes cumin 160 calories
Spaghettis aux asperges 190 calories
Fromage 84 calories
Nectarine ou fruit de saison 60 calories
Pain 110 calories

JOUR 5

DEJEUNER

Tomates farcies au concombre 142 calories
Coquillettes Saint Agur 160 calories
Fromage 84 calories
Brugnon ou fruit de saison 60 calories
Pain 110 calories

DINER

Salade d'endives aux noix 210 calories
Risotto saumon poireaux 320 calories
Yaourt nature sucré 96 calories
Compote de pommes ou compote cookeo 110 Calories
Pain 110 calories

JOUR 6

DEJEUNER

Salade de champignons de Paris 190 calories
Thon à la tomate 215 calories
Gnocchis 215 calories
Fromage 84 calories
Pomme 54 calories ou fruit de saison
Pain 110 calories

DINER

Tomates et mâche 220 calories
Risotto Jambon 220 calories
Pâtes 278 calories
Petit-suisse nature sucré 70 calories
Kiwi 53 calories ou fruit de saison
Pain 110 calories

JOUR 7

DEJEUNER

Salade de tomates 220 calories
Duo fleurettes aux dés de jambon 200 calories
Riz 190 calories

Fromage 84 calories

Mangue 82 calories ou fruit de saison

Pain 110 calories

DINER

Salade de betteraves 143 calories

Pennes dinde citron 300 calories

Fromage blanc sucré 110 calories

Compote (cookeo) 120 calories

Pain 110 calories

JOUR 1

DEJEUNER

Salade maïs tomates 150 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de maïs /4 tomates/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/2 cuillères à soupe d'olive /1 cuillère à soupe de moutarde /

Préparation

Egouttez le maïs. Coupez et lavez les tomates. Préparez une vinaigrette avec 1 cuillère 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.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Escalopes à la tomate au cookeo 195 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet /100 g d'oignons /400 g de champignons de Paris/1 cuillère à soupe de ciboulette/1 pincée de piment fort/ Sel/ Poivre/500 ml d'eau/1 bouillon de cube de bœuf/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites dorer les oignons.

Ajoutez les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment.

Ajoutez le bouillon que vous avez préparé avec l'eau et le cube de bouillon de bœuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Eteignez l'appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Riz 110 calories

260 g faites cuire selon les instructions du paquet dans une casserole ou un faitout ou au cookeo

Fromage 80 calories

30 g par personnes

Nectarines 60 calories

4 nectarines

Pain 50 g 110 calories

DINER

Poireaux vinaigrettes 80 calories

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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



Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/2 cuillères à soupe d'olive /1 cuillère à soupe de moutarde /

Préparation

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Faites les cuire 15 mn dans un autocuiseur ou une casserole. Egouttez les poireaux. Préparez une sauce vinaigrette avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ,1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les poireaux.

Vous pouvez effectuer la cuisson des [poireaux au cookeo](#)

Œufs brouillés aux champignons au cookeo 210 calories

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de champignons/1 cuillère à soupe d'huile d'olive/1 oignon/1 gousse d'ail/8 œufs/100 ml de lait/ Sel /Poivre/ Quelques branches de persil ou persil déshydraté

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Préparation

Mode dorer

Epluchez l'oignon et l'ail, hachez- les.

Faites les revenir avec de l'huile d'olive dans la cuve. Lavez essuyez puis coupez les champignons en morceaux, faites les revenir avec l'oignon et l'ail.

Battez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Puis lavez le persil et ciselez-le et ajoutez avec les œufs.

Versez les œufs sur les champignons, l'ail et l'oignon .Laissez cuire jusqu'à la cuisson des œufs.

Yaourt nature sucré 96 calories

4 pots

Banane 135 calories

4 bananes

Pain 110 calories

50 g

JOUR 2

DEJEUNER

Macédoine de légumes 80 calories

Ingrédients (4 personnes)

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

1 grosse boîte 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

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

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)

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

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

DINER

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.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

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

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole. Puis ajoutez 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

JOUR 3

DEJEUNER

Salade de chou fleur 120 calories

1 chou fleur /persil / sel /poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

Découpez le chou fleur en fleurettes, lavez les fleurettes, et faites les cuire dans un cuit vapeur pendant 15 mn. Préparez votre vinaigrette dans un bol avec l'huile d'olive et la moutarde et le vinaigre.

Lavez et ciselez le persil. Disposez les fleurettes dans un saladier ou une assiette et versez la vinaigrette dessus et le persil ciselé.

Vous pouvez opter pour la cuisson du chou fleur au cookeo .

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Courgettes bolognaises 350 calories



Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de bœuf haché

600 g de courgettes congelées en rondelles

4 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 boîte de concentré de tomates

Persil

Sel

Poivre

Huile D'olive

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

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, les tomates coupées en quartier 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

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** » Démarrez la cuisson
– 5 minutes–

Servez chaud

Semoule 70 calories

Ingrédients pour 4 personnes

260 grammes de semoule/sel/poivre/

Préparation

Portez à ébullition 50 cl d'eau et 1 cuillère à café de sel. Versez la semoule en remuant hors du feu . Laissez gonfler 3 à 4 minutes puis ajoutez une noix de margarine et faites cuire à feu doux en remuant 3 mn.

Yaourt nature et miel 85 calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 yaourts nature et 4 petites cuillères à café de miel.

Préparation

Ajoutez la cuillère de miel dans le yaourt et mélangez

Pain 110 calories

50 g

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

DINER

Salade de concombre 200 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 concombre/sel/poivre/jus de citron 200 ml /crème fraiche allégée 200 g/

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l'aide d'une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

Préparation

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l'aide d'une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

Poulet paprika pommes de terre 300 Calories



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

12 pommes de terre

100 g d'oignons congelés

Sel

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Poivre

1 cuillère à soupe de paprika

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d'olive

Préparation

mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux de viande.

Saupoudrez de paprika ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre.Salez et poivrez.

Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Cuisson rapide 25 mn .

Pour épaissir la sauce repassez en fonction dorer et ajoutez une cuillère de fécule de maïs. Laissez mijoter quelques **minutes**.

Fromage blanc sucré 110 calories

1 cuillère à café de sucre par personne 100 g de fromage blanc

Compote en pot ([ou compote cookeo CLIQUEZ ICI](#))

4 pêches blanches. Passer les pêches sous l'eau.

Pain 110 calories

50 g

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

JOUR 4

DEJEUNER

Salade pois chiches

Mincerettes de porc à la tomate cookeo

blé

crème dessert chocolat (cookeo ?)

Abricots ou fruit de saison

Pain

DINER

Soupe carottes cumin

Spaghettis aux asperges cookeo

Fromage

Nectarine ou fruit de saison

Pain

DEJEUNER

Salade de pois chiches et maïs

220 calories

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 boîte de pois chiches/1 boîte de maïs/Sel /Poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/jus de citron 1 cuillère à soupe/ coriandre fraîche : quelques brins

Préparation :

Ouvrez et égouttez la boîte de pois chiches

Rincez et égouttez les pois chiches et le maïs. Faites de même pour la boîte de maïs. Placez les pois chiches et le maïs dans un saladier et versez le jus de citron, les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez .Mélangez .

Lavez et ciselez la coriandre et incorporez-la à l'ensemble de la préparation. Placez le saladier dans le frigo et servez frais.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Mincerettes de porc à la tomate 133 calories



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de mincerettes de porc
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 500 ml d'eau
- Sel poivre
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 200 g de carottes congelées
- 400 g de champignons de Paris congelés
- 100 g d'oignons congelés

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Allumez votre Cookeo ; Celui est positionné sur « Ingrédients »

Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L'appareil demande si vous souhaitez un « départ immédiat » (faire cuire tout de suite) faites OK

Choisissez ensuite la fonction cuisson rapide faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.

Fermez et verrouillez cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.

Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud.

Blé 80 calories

250 g de blé / Sel/ Poivre. Portez à ébullition de l'eau avec du sel dans une casserole et faites cuire selon les indications du paquet. Egouttez et poivrez. Servez chaud.

Crème dessert chocolat 140 calories

4 pots ou au **cookeo cliquez ici**

Abricots ou fruit de saison 75 calories

8 abricots. Passez les abricots sous l'eau.

Pain 110 calories

50 g

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

DINER

Soupe carottes cumin 160 calories

Ingrédients

1 kg de carottes congelées/1 pomme de terre/1 oignon /750 ml d'eau/1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide allégée/1 cuillère à soupe de cumin/1 cuillère à soupe de curry/Sel poivre

Préparation

Dans un faitout avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir l'oignon coupé en morceaux. Ajoutez 750 ml d'eau, les carottes et la pomme de terre épluchée lavée et coupée en morceaux. Ajoutez également les cuillères de curry et de cumin et faites cuire 20 à 25 mn. Mixez le tout et ajoutez de la crème fraîche liquide. Salez et poivrez

Spaghettis aux asperges 190 calories



Ingrédients pour 4 personnes

120 g de dés de jambon

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

240 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

3 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 émiétté.(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 micro-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

[Servez chaud](#)

Fromage 84 calories

120 g pour 4 personnes

Nectarine ou fruit de saison 60 calories

4 nectarines pour 4 personnes

Pain 110 calories

50 g

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

JOUR 5

DEJEUNER

Tomates farcies au concombre

Coquillettes saint Agur au cookeo

Fromage

Brugnon ou fruit de saison

Pain

DINER

Salade d'endives aux noix

Risotto saumon poireaux

Yaourt nature sucré

Compote de fruits sans sucre ajouté ou **compote cookeo**

Pain

DEJEUNER

Tomates farcies au concombre 142 calories

Ingrédients pour 4 personnes

½ concombre/4 tomates/sel/poivre/2cuillères à soupe de crème fraîche/1 cuillère à soupe de jus de citron/1 cuillère à soupe de vinaigre

Préparation

Epluchez et coupez la moitié du concombre en morceaux. Placez les morceaux dans un petit saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche, la cuillère de vinaigre et le jus de citron. Salez poivrez et mélangez.

Lavez les tomates et coupez le haut de la tomate pour en faire un chapeau. Creusez vos tomates et remplissez la tomate de la préparation de concombre. Refermez avec le chapeau puis placez au frigo.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Coquillettes Saint Agur 160 calories



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de dés de jambon

240 g de coquillettes

30 g de Saint Agur

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

500 ml d'eau

Préparation

Mettez les ingrédients un à un dans la cuve : les coquillettes, les dés de jambon.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf dans la cuve . Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn (le temps indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les Saint Agur et faites le fondre.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Servez chaud

Fromage 84 calories

30 g par personnes

Brugnon ou fruit de saison 60 calories

4 brugnonns

Pain 110 calories

50 g

DINER

Salade d'endives aux noix 210 calories

Ingrédients

2 endives/4 noix/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Sel/poivre

Préparation

Découpez les endives en rondelles puis placez-les dans un saladier. Cassez les noix et placez les cerneaux avec les endives

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 1 cuillère 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 vinaigrette sur les endives et les cerneaux de noix.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Risotto saumon poireaux 320 calories



Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon

200 g de poireaux congelés

300 g de riz basmati

1 verre de vin blanc

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir les oignons. Ajoutez les médaillons de saumon. Émiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux. Émiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le riz Basmati, le verre de vin blanc. Recouvrir d'eau.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Programmer la fonction rapide pour 10 mn .[Servez chaud](#) .

Yaourt nature sucré 96 calories

4 pots

Compote de pommes ou [compote cookeo 110 Calories](#)

4 pots

Pain 110 calories

50 g



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

JOUR 6

DEJEUNER

Salade champignons de Paris

Thon tomates cookeo

Gnocchis

Fromage

Pomme ou fruit de saison

Pain

DINER

Tomates et mâche

Risotto jambon au cookeo

Petit-suisse nature sucré

Kiwi ou fruit de saison

Pain

DEJEUNER

Salade de champignons de Paris 190 calories

Ingrédients 4 personnes

600 g de champignons de Paris/ Persil/ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à soupe de jus de citron /Sel/ Poivre

Préparation

Lavez les champignons et faites les cuire 10 mn (il faut qu'ils restent un peu croquants) au cuit vapeur ou au cookeo .

Ciselez votre persil et préparez la vinaigrette avec 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de jus de citron, du sel et du poivre.

Egouttez les champignons et les placez les dans un saladier puis versez la vinaigrette dessus .Placez le saladier au frigo. Servez froid

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Thon à la tomate 215 calories



Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de steaks de thon
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 500 ml d'eau
- Sel poivre
- 100 g d'oignons congelés
- 1 petite boîte de tomates concassées

Préparation

Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.

Versez 500 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Gnocchis 215 calories

Ingrédients (pour 4 personnes) : Gnocchis : 480 g /Sel : 1 pincée / Poivre

Faites porter à ébullition de l'eau dans une casserole puis déposez les gnocchis et faites les cuire 2 mn (reprise de l'ébullition). Egouttez et servez chaud. Salez et poivrez.

Fromage 84 calories

120 g

Pomme 54 calories ou fruit de saison

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Tomates et mâche 220 calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates/1 barquette de mâche 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

Préparation

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Placez les tomates dans un saladier ou dans des assiettes sur un lit de mâche. Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, du sel et du poivre.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Risotto Jambon 220 calories



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

Risotto jambon

Préparation

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).

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Servez chaud.

Pâtes 278 calories

Faites cuire 300 g de pâtes selon les indications du paquet ou cuisson au cookeo

Petit-suisse nature sucré 70 calories

8 pots

Kiwi 53 calories ou fruit de saison

4 kiwis

Pain 110 calories

50 g



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

JOUR 7

DEJEUNER

Tomates en salade

Duo fleurettes aux dés de jambon cookeo

Fromage

Mangue ou fruit de saison

DINER

Pain

Betterave en salade

Pennes dinde citron

Fromage blanc nature sucré

Compote (**cookeo?**)

Pain

DEJEUNER

Salade de tomates 220 calories

Ingrédients pour 4 personnes

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

Préparation

Lavez vos tomates Coupez vos tomates et déposez-les dans les assiettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les tomates et placez au frigo pendant une heure si vous souhaitez une entrée plus fraîche.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Duo flequettes aux dés de jambon 200 calories



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de duo de flequettes congelé

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez les flequettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Programmez 5 mn . [Servez chaud.](#)

Riz 190 calories

300 g de riz à faire cuire dans de l'eau selon les indications du paquet

Fromage 84 calories

120 g

Mangue 82 calories ou fruit de saison

2 mangues

Pain 110 calories

50 g

DINER

Salade de betteraves 143 calories

Ingrédients pour 4 personnes

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

Préparation

Coupez vos betteraves et déposez-les dans les assiettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les betteraves et placez au frigo.

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Pennes dinde citron 300 calories



Ingrédients pour 5 personnes

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux

300 g de pennes

50 ml de citron

1 cube de bouillon de bœuf

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Poivre

Thym

Curry

300 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d'escalope de dinde et les oignons avec l'huile d'olive dans la cuve .

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

Ajoutez les penne puis un bouillon composé de 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiétté.

Versez le jus de citron , saupoudrez de thym et de curry selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué par le paquet de penne divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 3 cuillères à soupe de crème fraîche

Servez chaud

Fromage blanc sucré 110 calories

1 cuillère à café de sucre par personne 100 g de fromage blanc

Compote (cookeo) 120 calories

4 pêches blanches. Passer les pêches sous l'eau.

Pain 110 calories

50 g

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

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

