

60 Recettes Cookeo Adaptées au Régime Méditerranéen : Des repas sains, faciles et gourmands pour toute la famille: Volume 4



Régime méditerranéen

60 Recettes au cookeo VOL 4



J P . R O U S S E A U

60 Recettes Cookeo Adaptées au Régime Méditerranéen

Mangez sainement sans passer des heures en cuisine grâce à votre Cookeo !

Découvrez 60 recettes simples, savoureuses et équilibrées inspirées du célèbre régime méditerranéen, reconnu pour ses nombreux bienfaits sur la santé et le bien-être.

Grâce à ce livre, préparez facilement des repas riches en

légumes, légumineuses, céréales, poissons et volailles, tout en profitant de la rapidité et de la simplicité de cuisson du Cookeo.

Dans ce livre, vous trouverez :

60 recettes faciles à réaliser au quotidien

Des ingrédients simples et accessibles

Des plats équilibrés inspirés du régime méditerranéen
Des recettes à base de légumes, poissons, volailles et légumineuses

Des soupes, plats mijotés et repas complets

Une cuisine familiale, économique et gourmande

Pourquoi choisir le régime méditerranéen ?

Le régime méditerranéen est souvent considéré comme l'un des meilleurs modèles alimentaires au monde. Il privilégie les aliments peu transformés, les bonnes graisses issues de l'huile d'olive, les légumes, les fruits et les protéines de qualité.

Cette alimentation est appréciée pour sa simplicité, sa richesse en saveurs et son équilibre nutritionnel.

À qui s'adresse ce livre ?

- Aux utilisateurs du Cookeo qui recherchent de nouvelles idées de repas.
- Aux personnes souhaitant adopter une alimentation plus saine.
- À ceux qui veulent cuisiner rapidement sans sacrifier la qualité.
- Aux familles à la recherche de recettes faciles et gourmandes.

Transformez votre quotidien avec des recettes simples,

colorées et inspirées des saveurs du bassin méditerranéen.

Sortez votre Cookeo, choisissez une recette et faites entrer le soleil de la Méditerranée dans votre assiette !

POUR COMMANDER CLIQUEZ SUR L'IMAGE

Artichauts sauce vinaigre. 5

Asperges vertes sauce citron. 6

Asperges dinde citron. 7

Brocolis pois chiche carottes poulet. 8

Blé méditerranéen aux légumes et olives. 9

Chili dinde lentilles à ma façon. 11

Chou mijoté aux pois chiches, tomates. 12

Choux moutarde. 13

Colin flageolets tomates recette cookeo. 14

Colin lentilles carottes. 15

Crevettes en ratatouille. 16

Curry de légumes au lait de coco. 17

Escalopes poulet lentilles pois chiches. 18

Escalopes de dinde brocolis. 19

Filet de saumon au curry. 20

Gratin de poireaux. 21

Gratin courgettes aubergines. 22

Gratin brocolis. 23

Hauts cuisses poulet courgettes tomates. 24

Hauts cuisses poulet ratatouille. 25

Haricots blancs viande hachée. 27

Haricots plats crevettes. 28

Haricots verts poulet tomates. 29

Haricots verts tomates. 30

Mijotés de dinde au curry. 31

Moules aux poireaux. 32

Moules safran. 33

Pois chiches méditerranéens aux carottes et tomates cerises. 34

Poulet pois chiches. 35

Poulet pommes de terre tomates. 37

Riz thon aubergines. 38

Riz crevettes méditerranéen. 39

Riz à l'espagnole végété. 41

Riz crevettes curry. 42

Riz méditerranéen aux pois chiches. 43

Riz aux salsifis, persil et basilic. 44

Riz méditerranéen aux poivrons et tomates. 45

Rôti dinde tomates. 47

Ragoût poulet olives. 48

Rôti porc courgettes haricots verts. 49

Salade brocolis pommes de terre. 50

Salade composée lentilles. 51

Spaghettis champignons tomates. 52

Spaghettis crevettes tomates. 53

Tambouille de légumes d'été. 54

Torsades à la méditerranéenne. 55

Torsades au pesto d' épinards. 57

Tajine de légumes. 59

Salade aubergines feta. 60

Salade brocolis pommes de terre. 61

Salade torsades courgettes tomates cerises. 62

Salade chou-fleur œufs. 64

Salade macédoine au thon. 65

Salade 2 haricots tomates. 67

Salade haricots pommes de terre. 69

Salsifis et carottes façon méditerranéenne. 70

Soupe haricots pommes de terre. 72

Velouté poireaux pommes de terre. 73

Soupe tomates pommes de terre pois chiche. 74

Soupe champignons pommes de terre. 75

