

Menu cookeo équilibré JOUR 11



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

JOUR 11

Salade

haricots blancs

Dinde à la crème fraîche cookeo

Haricots verts

Petit-suisse aromatisé

Pommes ou fruit de saison

Pain

Carottes au pamplemousse

Spaghettis au citron cookeo

Fromage

Nectarine ou fruit de saison

Pain

Menu cookeo équilibré JOUR 11

JOUR 11

DEJEUNER

Haricots blancs salade 200 calories

Ingédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de haricots blancs/ 1 cuillère à café de moutarde/3 cuillères à soupe d'huile d'olive/1cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/2 tomates

Préparation

Egouttez et lavez les haricots blancs et déposez-les dans un saladier. Lavez et coupez les tomates, Ajoutez les dans le saladier.

Préparez une sauce vinaigrette avec 1 cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1cuillère à soupe de vinaigre, du sel, du poivre, 1 cuillère à café de paprika. Versez dans le saladier et mélangez . Placez au frigo pour servir frais

Dinde crème fraîche citron 210 calories



Ingédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

4 cuillères à soupe de crème fraîche

3 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

Préparation

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les champignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les escalopes de dinde coupées en morceaux .

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

Salez et poivrez .

Incorporez la crème fraîche et mélangez.Passez en mode cuisson rapide pour 12 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode doré puis ajoutez 3 cuillères à soupe de farine pour faire épaissir la **sauce**.

Haricots verts à la tomate 160 calories

Ingrédients pour 4 personnes :

Haricots verts fins frais ou congelés: 600 g/Huile d'olive : 1 cuillère à soupe/Oignon : 1/Tomates : 2/Sel : 1 /poivre

Préparation :

Epluchez un oignon et coupez le en morceaux .Dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites doré les morceaux d'oignon. Lavez les tomates et coupez les en morceaux puis faites les cuire avec les oignons ..

Lavez et équeutez les haricots verts et faites-les cuire au cuitvapeur pendant 10 mn . Egouttez- les puis faire les cuire avec les oignons et les tomates. Salez et poivrez

Petit-suisse aromatisé 133 calories

Pommes 54 calories

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

Pamplemousse aux carottes

135 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 pamplemousse/4 carottes/1 citron/persil/sel/poivre/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à café de moutarde/1 cuillère à soupe de vinaigre

Préparation

Coupez le zest du pamplemousse et coupez la chair en dés. Epluchez et râpez 4 carottes. Déposez les carottes et les morceaux de pamplemousse dans un saladier .Lavez et ciselez une branche de persil et ajoutez-le aux carottes et pamplemousse.Préparez une sauce citron avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, le jus d'un citron pressé, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez. Mettez au frigo et servez frais.

Spaghettis au citron 180 calories au cookeo



Ingédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis/2 citrons/persil déshydraté/sel/poivre/2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée/

Préparation

Cuisson rapide ou sous pression

Cassez les spaghettis en 2 . Déposez les spaghettis dans la cuve . Recouvrez d'eau .

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

Dans un bol ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Ajoutez le jus des citrons que vous avez pressé et mélangez. Saupoudrez de persil

Quand les spaghettis sont cuites mélangez avec la sauce citron crème fraîche. Servez chaud

Fromage 84 calories

120 g

Nectarines 60 calories

4 nectarines

Pain 110 calories

Menu cookeo équilibré JOUR 10



Une journée de repas avec des recettes au cookeo
cookeo équilibré JOUR 10

Allez on continue la série
avec ce 10e jour de menu
cookeo équilibré.

DEJEUNER

Salade pois chiches tomates
Œufs brouillés au champignons cookeo
Épinards en branches et riz

Fromage

Abricot

Pain

DINER

Salade de salsifis
Emincés de poulet à la tomate cookeo

Semoule
carottes
Yaourt aux fruits
Pain

JOUR 10

DEJEUNER

Salade de pois chiches et tomates 257 calories

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 boîte de pois chiches/2 tomates/Sel /Poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 Citron/ coriandre fraîche : quelques brins

Préparation :

Ouvrez et égouttez la boite de pois chiches. Placez les pois chiches dans un saladier .

Lavez et coupez les tomates et placez les dans le saladier.

Versez le jus d'un citron pressé, 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.

Œufs brouillés aux champignons 200 calories



Ingrédient s pour 4 personnes

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche
100 g d'oignons
Huile d'olive
200 gr de champignons de Paris congelés
Sel
Poivre

Persil **Préparation**

Fonction dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les oignons puis les champignons .

Ajoutez la crème fraîche, le lait et les œufs . Mélangez jusqu'à la cuisson des oeufs

Epinards en branche et riz 127 calories

Ingrédients (pour 4 personnes) :

600 g d'épinards congelés /Sel/Poivre/ Margarine : 2 noix/Riz : 260 g

Préparation :

Faite cuire le riz selon les indications du paquet .

Sortez les épinards en branches du congélateur. Faites les cuire 10 mn environ dans un cuitvapeur.

Égoutter le riz et les épinards. Ajouter la noix de margarine et assaisonner à votre goût.

Fromage 84 calories

Fromage : 120 g

Abricots 96 calories ou fruit de saison

8 abricots

Laver les abricots, les couper en deux et déguster.

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.

Eminces de poulet cookeo 150 calories



Ingédients 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

Préparation

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. Servez chaud

Carottes et semoule 121 calories

Ingédients

260 grammes de semoule / sel / poivre / 400 g de carottes congelées / 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation

Faites cuire la semoule selon les indications du paquet. Pendant ce temps épluchez et coupez les carottes en rondelles, faites-les cuire 15 mn à la vapeur ou à l'eau. Egouttez puis faites revenir les carottes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez avec la semoule.

Yaourts aux fruits

4 yaourts au fruits

Menu cookeo équilibré JOUR 9



Menu

cookeo équilibré JOUR 9

JOUR 9

Melon

Steaks hachés (cookeo ?)

semoule et courgettes

banane

crème vanille cookeo

Pain

Laitue Manon

Saumon aux poireaux cookeo

blé

Fromage

Orange

Pain

DEJEUNER

Melon 76 calories

1 melon

Steaks hachés 210 calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés/1 noix de margarine/sel/poivre

Préparation

Faites cuire vos steaks hachés dans une poêle ou dans votre cookeo (en mode dorer) avec une noix de margarine salez et poivrez. Le temps de cuisson dépend de votre goût.

Courgettes et semoule 160 calories

Ingrédients pour 4 personnes

260 grammes de semoule/sel/poivre/2 courgettes ou 400 g de courgettes congelées/1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation

Epluchez et coupez les courgettes et rondelles faites les cuire 10 mn au cuit vapeur ou dans une casserole. Egouttez puis faites revenir les courgettes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Salez et poivrez. Servez avec la semoule.

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 magarine et faites cuire à feu doux en remuant 3 mn.

Banane 135

4 bananes

Crème vanille 208 calories au cookeo



Ingrédients pour 4 personnes

70 g de sucre en poudre

2 œufs

30 g de féculle de maïs

2 cuillères à café d'arôme naturel de vanille

1 sachet de sucre vanillé

750 ml de lait

Préparation de cette crème vanille

Sélectionnez l'onglet recette puis dessert. Puis crème légère au chocolat. Sélectionnez 4 personnes. Démarrerez la recette Cassez les œufs et battez les . Ajoutez le sucre, le sucre vanillé.

Incorporez la féculle de maïs. Versez le lait ,les 2 cuillères à café d'arôme de vanille.

Faites ok , l'appareil se met en préchauffage. Laissez cuire entre 3 et 5 mn, le lait doit commencer à frémir .Mélangez de temps en temps .

Versez la préparation dans des ramequins ou des pots . Laissez refroidir à l'air libre et déposez les ensuite les pots au frigo.

Vous pouvez aussi pour réaliser cette recette utiliser directement la fonction dorer sans passer par la fonction recette.

Pain 110 calories

50 g

DINER

Laitue Manon 145 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 laitues/1 pamplemousse/1 citron/Sel/Poivre/200 g de carottes /
/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/ 2 cuillères à soupe d'olive /2 cuillères à soupe de moutarde /

Préparation

Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, le jus d'un citron pressé. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Effeuillez les laitues, lavez-les et essorez-les.

Coupez le pamplemousse en quartiers et enlevez le zest. Déposez les quartiers de pamplemousse sur les feuilles de laitue. Versez la sauce citron dessus le pamplemousse et la laitue

Saumon poireaux 270 calories

Ingédients pour 4 personnes

4 filets saumon

100 g d'oignons congelés

200 g de poireaux congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

1 petit verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

Préparation

Mode dorer

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.

Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve , le verre de vin blanc

.

Versez 200 ml d'eau . Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide 15 MN. Servez chaud.

Orange 82 calories

4 oranges

Pain 110 calories

50 g

Menu cookeo équilibré JOUR 8

Menu



Pain

DINER

Betteraves et champignons en salade

Paupiettes de porc tomates

Pâtes

Nectarines

Fromage

Pain

JOUR 1

DEJEUNER

Salade de cœur de palmier 195 calories

Ingrédients (pour 4 personnes) : Cœur de palmier (conserve) : 1 boîte /1 Citron Mayonnaise : 2 cuillères à soupe/Persil : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Égouttez les cœurs de palmier. Coupez les en rondelles .Versez les rondelles de cœur de palmier dans un saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de mayonnaise ainsi que le jus du citron que vous avez pressé. Parsemez de persil ciselé et salez et poivrez.

Longe de porc ou rôti de porc aux pommes de terre 500 calories



Ingédients pour 4 personnes

1 roti de longe de porc sans os (1 kg)

100 g d'oignons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

10 petites pommes de terre

1 verre de vin blanc

Huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cube de bouillon de boeuf

Préparation

position Dorer

Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le rôti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons. Puis ajoutez les champignons.

Versez le verre de vin blanc dans la cuve , ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer

Cuisson rapide

Programmez 30 minutes de cuisson rapide

Ouvrez le cookeo, ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.

Flan caramel 107 calories

4 pots

Pommes 54 calories ou fruit de saison

4 pommes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Betteraves et champignons de Paris en salade 112 calories

Ingrédients

2 betteraves /250 g de champignons de Paris/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/1 cuillère à soupe de jus de citron/sel/poivre

Préparation

Coupez les betteraves en morceaux . Lavez les champignons et coupez les en fines lamelles. Placez les champignons et les morceaux de betteraves dans un saladier.

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, une cuillère à soupe de citron du sel et du poivre.

Paupiettes de porc tomates 339 calories



Ingédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 petite boite de tomates concassées

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

4 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, 2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

Allumez votre Cookeo .. **Incorporez vos ingrédients** . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

Choisissez la fonction **cuisson rapide** puis faites **OK**. Programmez le **temps de cuisson** ici 15 mn

Pâtes 240 calories

250 g faites cuire selon les indications du paquet .

Fromage 84 calories

120 g

Nectarines 60 calories ou fruit de saison

Pain 110 calories

50 g

**PDF menu cookeo équilibré
JOUR 4**



PDF menu cookeo équilibré JOUR 4

Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 4 je vous propose de téléchargez gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 4

Pour téléchargez cliquez sur l'image ou [ICI](#)

Menu cookeo équilibré JOUR 7



Menu cookeo équilibré 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.

Duo fleurettes aux dés de jambon 200 calories



Ingédients pour 4 personnes

600 g de duo de fleurettes 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 fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

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.

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 .

Ajoutez les pennes 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 pennes 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

Menu cookeo équilibré JOUR 6



Menu cookeo équilibré 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

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 boite de tomates concassées

Préparation

Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez 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.

Gnocchis 215 calories

Ingédients (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

Tomates et mâche 220 calories

Ingédients 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.

Risotto Jambon



Ingédients 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).

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

Menu cookeo équilibré JOUR 5



Menu cookeo équilibré 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

$\frac{1}{2}$ 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.

Coquillettes Saint Agur 160 calories



Ingédients 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.

Servez chaud

Fromage 84 calories

30 g par personnes

Brugnon ou fruit de saison 60 calories

4 brugnons

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.

Risotto saumon poireaux 320 calories



Ingédients 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. Emiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

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

Programmer la fonction rapide pour 10 mn . **Servez chaud** .

Yaourt nature sucré

4 pots

Compote de pommes ou compote cookeo

4 pots

Pain 110 calories

50 g

Menu équilibré cookeo Jour 4



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

JOUR 4

Menu équilibré cookeo Jour 4

Si vous avez manquez le :

- [le JOUR 1 cliquez ici](#)
- [le JOUR 2 cliquez ici](#)
- [le JOUR 3 cliquez ici](#)

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
calories

220

Ingédients (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 boite 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.

Mincerettes de porc à la tomate 133 calories



Ingédients 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

Allumez votre Cookeo ; Celui est positionné sur « Ingédients »

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

DINER

Soupe carottes cumin 160 calories

Ingédients

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



Ingédients pour 4 personnes

120 g de dés de jambon

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 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 micro-ondes et déposez les spaghetti 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

Menu cookeo équilibré Jour 3



Menu cookeo équilibré Jour 3

Une troisième journée de menus cookeo équilibrés cela vous tente toujours . Et bien la voilà . J'espère que ce menu va vous donner des idées

JOUR 3

DEJEUNER

Salade de chou fleur (cookeo ?)

Courgettes bolognaise(COOKEO)

Semoule

Yaourt nature au miel

Pain

DINER

Salade de concombre

Poulet paprika et pommes de terre COOKEO

Fromage blanc

Compote (cookeo ?)

Pour ceux qui ont raté le :

- JOUR 1 **CLIQUEZ ICI**
- JOUR 2 **CLIQUEZ ICI**

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 .

Courgettes bolognaises 350 calories



Ingédients 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 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, 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 magarine 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

DINER

Salade de concombre 200 calories

Ingédients pour 4 personnes

1 concombre/sel/poivre/jus de citron 200 ml /crème fraîche 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



Ingédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

12 pommes de terre

100 g d'oignons congelés

Sel

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 féculle de mais. 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

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



Ingédients 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



Ingédients

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



Ingédients pour 4 personnes

4 filets de sole

200 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

240 g 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 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

Menu Cookeo 1 une journée de repas équilibré



Allez c'est parti je me lance je vous propose donc cette première journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d'adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donner des idées.

J'espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

Menu Cookeo 1

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

DEJEUNER

Salade maïs tomates 150 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boite 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.

Escalopes à la tomate au cookeo 195 calories



Ingédients 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 préparez 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.

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



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

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

