

# Menu cookeo équilibré 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**

#### **Ingrédients 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**



### **Ingrédients 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 dorer 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 dorer 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 poivre

## **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**



## **Ingrédients 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**

# Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

JOUR 10

Men

Allez on continue la série  
avec ce 10<sup>e</sup> 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 boîte 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**



#### **Ingrédients 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**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

### **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**

#### **Ingrédients**

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

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 fécule de maïs

2 cuillères à café d'arome 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. Démarrez la recette Cassez les œufs et battez les . Ajoutez le sucre, le sucre vanillé.

Incorporez la fécule 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**

### **Ingrédients 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 (conservé) : 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**



#### **Ingrédients 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**



## Ingrédients 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 boîte 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 télécharger gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 4

Pour télécharger 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



### Ingrédients 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**

### **Ingédients 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 penne puis un bouillon composé de 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

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



---

## 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 boîte 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**

**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

## **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.

## **Risotto Jambon**



## **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).

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**



### **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.

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.

### **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**



## 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**

**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.

**Mincerettes de porc à la tomate 133 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de mincettes 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 « 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

## **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

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 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

---

# **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 boîte 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**

### **Ingrédients 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**





## **Ingrédients 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 doré**

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

---

# **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**

**de légumes**

**bolognaise au cookeo**

**Fromage**

**pot ou cookeo**

**Pain**

## **DINER**

**Carottes râpées**

**filets de sole au cookeo**

**chocolat en pot ou cookeo**

**Fruit de saison**

**Pain**

**Macédoine**

**Spaghettis**

**Compote en**

**Risotto**

**Crème**

## 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 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

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**





## **Ingédients 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 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 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.

**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.

### **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**



## **Ingédients 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**

### **Ingédients 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**



*Recettes* **Cookeo.** *net*