Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3



Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. Pour le week end on peut peut être se faire un peu plus plaisir . Vous en pensez quoi ?

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI One pot pasta spaghettis aubergines cookeo

SOIR **Gratin mini chorizo**

MARDI

MIDI **Filets de soles poireaux riz**

SOIR Rôti porc pdt carottes

MERCREDI

MIDI Couscous poulet boulgour

SOIR Oeufs cocotte tomates sauce soja

JEUDI

MIDI Coquillettes poulet fromage

SOIR Soupe jambon cru

VENDREDI

MIDI Pâtes saumon champignons

SOIR Gratin courgettes tomates

Menu spécial fractionné : un exemple pour la journée du lundi



Soyons bien d'accord l'équilibre alimentaire se constitue sur la journée mais aussi sur la semaine. Le menu qui vous est proposé ici, est un menu spécial fractionné qui s'adresse à des personnes qui pratiquent de l'interval training ou du fractionné mais aussi à tous ceux qui veulent perdre du poids .Ce menu est équilibré (on y trouve tous les groupes alimentaires). Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez plus de féculents. Le but du jeu n'est pas de s'affamer mais de perdre du poids en douceur, sans se fatiguer .Ne sautez pas de repas, tous sont importants pour vous apporter l'énergie dont votre corps a besoin.

Composition de ce menu spécial fractionné

PETIT DEJEUNER

Libre à vous de le constituez comme vous le souhaitez mais celui-ci est très important, surtout ne le négligez pas .Il doit comprendre :

Une boisson chaude

Un fruit ou un jus de fruit

Un produit laitier (yaourt, lait par exemple)

Des fibres et des céréales

DEJEUNER

Un déjeuner très rapide à réaliser et qui devrait vous plaire.

Carottes râpées sauce au citron

Steaks de porc tomate

Champignons de Paris Riz

Yaourt nature sucré

Compote de pommes

pain

Ingrédients et préparation pour les carottes râpées

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

Ingrédients et préparation pour les Steaks de porc aux champignons et le riz

4 steaks de porc/ 400 g de champignons de Paris congelés/3 cuillères à café de concentré de tomate/1 cube de bouillon de bœuf/ Sel/ Poivre

Dans un faitout versez 500 ml d'eau et plongez un cube de bouillon de bœuf et mélangez. Plongez les steaks de porc dans l'eau et laissez cuire 20 mn .Au bout de 10 mn de cuisson plongez les champignons de Paris congelés. En fin de cuisson salez et poivrez et ajoutez les cuillères de concentré de tomates.

Pendant la cuisson de la viande et des champignons faites cuire le riz.

DINER

Potage aux légumes

Blancs de poulet grillés

Ratatouille

Orange

Pain



Pour le potage vous pouvez opter pour des soupes toutes faites mais attention à la composition surtout au niveau du sel. Si vous aimez cuisinez mais que vous êtes pressé achetez un mélange de légumes pour soupe congelé. Ensuite faites le cuire dans de l'eau. Pour ma part j'y rajoute un cube de bouillon de poule ou de bœuf pour parfumer. Puis il vous suffit de passer l'ensemble des ingrédients au mixeur.

Ingrédients et préparation des blancs de poulet et de la ratatouille

4 blancs de poulet /1 grosse boîte de ratatouille/Sel/Poivre

Faites chauffer une poêle anti adhésive (sinon prenez une poêle avec une noix de margarine) puis faites griller la viande. Lorsque les blancs de poulet sont cuits versez le contenu de la boîte de ratatouille sur la viande et laisser cuire 5 bonnes minutes.

Ce type de menu spécial fractionné vous convient-il ? Avez-vous des suggestions ? N'hésitez pas !!!!

Moules à la tomate et cake aux agrumes : un menu diététique ?



Moules à la tomate et ses légumes, une portion de cake aux agrumes et un yaourt, voilà la composition de mon menu de dimanche midi. Après l'effort (20 mn de vélo d'appartement et 20 mn de vélo elliptique) un peu de réconfort. Il faut bien, se restaurer, notre corps en a besoin. L'objectif a été de tout faire soit même. Là, grosse difficulté, car les gâteaux et les desserts ne sont pas mon fort. J'ai beau suivre les instructions d'une recette de gâteau que les résultats ne sont pas toujours à la hauteur .Mais pour ce jour les choses ce sont bien passées et j'ai réussi mon gâteau. Petite victoire personnelle du jour car à la maison on m'attendait au virage.

Cake aux agrumes pour peu de calories mais du plaisir

Préparation : 20 mn **Cuisson** : 35 mn **Calories** : 230



Ingrédients (6 personnes)

100 g de farine

50 g de beurre allégé

2 œufs

50 g de sucre édulcoré

75 g de crème fraîche à 0 %

1 sachet de levure chimique

1 orange

1 citron

Préparation

1° Préchauffer le four à 180°

2° Cassez les œufs et mettez les dans le bol de votre robot ou dans un saladier .Ajoutez le sucre.

3° Lavez l'orange et le citron et récupérer le zeste des 2 fruits. Hachez le zeste très finement. Puis incorporez le dans le bol.

4° Ajouter la farine, le sachet de levure chimique et la crème fraîche.

5° Faites fondre le beurre (micro ondes par exemple) et ajoutez le à l'ensemble de la préparation.

6° Versez la préparation dans un moule en silicone par exemple ou à moule à cake anti-adhésif.

7° Faites cuire au four 35 mn à 180° ; Vérifier la cuisson au bout de 20 mn

Moules à la tomate

Préparation : 15 mn **Cuisson :** 45 mn **Calories :** 350



Ingrédients pour ces moules

1 oignon

1 échalote

2 cuillères à soupe de semoule d'ail déshydraté

2 Courgettes

2 tomates

2 kg de moules

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

150 ml de vin blanc

2 verres d'eau

Poivre

3 cuillères à café de concentré de tomates

Quelques branches de persil

Préparation pour ces moules à la tomate

1°Faites revenir l’oignon, l’échalote dans un faitout avec les 2 cuillères à soupe d’huile. Lavez et coupez le persil et ajouter le aux oignons et échalotes.

2° Versez sur l’ensemble de la préparation les 150 ml de vin blanc et les 2 verres d’eau. poivrez.

3° Faites cuire pendant 10 mn

4° Laissez reposez 5 mn

5° Faite réchauffer la préparation puis plongez les moules et faites les cuire jusqu’à l’ouverture.

6° Laissez refroidir et décortiquez les moules et récupérer le jus de cuisson dans un récipient.

7° Lavez les tomates et les courgettes et coupez les en morceaux. Faites les revenir dans une poêle et saupoudrez des cuillères de semoule d’ail déshydraté. (15 mn). Rajoutez les moules décortiquées et laissez mijoter 5mn.

7° Versez le jus de cuisson sur l’ensemble de la préparation et laisser mijoter 5 mn.

8° Incorporez les 3 cuillères à café de concentré de tomate s. Laissez cuire 5 mn .Vous pouvez accompagner les moules avec du riz ou des pâtes.

Yaourt nature



Pour ceux qui possède une yaourtière c’est un jeu d’enfant. Il vous suffit d’acheter des sachets de ferments lactiques. Pour un litre de lait, il vous faut un sachet. Vous mélangez le sachet avec le litre de lait puis vous verser dans des pots (7 pots). Pour les plus gourmands mais sans abuser vous pouvez placer au fond du yaourt une cuillère de confiture. Laissez cuire les yaourts au moins 8 heures.

Pour ceux qui n’ont pas de yaourtière ce n’est pas compliqué c’est un peu plus long mais réalisable .Pour 4 personnes il vous faut

1 l de lait

1 yaourt nature

1 verre de lait en poudre

1° Stérilisez vos pots (entre 6 et 8 pour un litre de lait.) dans une xcasinobonuses casserole ou un faitout rempli d’eau pendant 10 bonnes minutes. Egouttez les et essuyez les .Préchauffez votre four à 40 ° 45 °.

2° Faites chauffer le lait et vérifier sa température avec un thermomètre de cuisson (il doit chauffer à 40 45°)

3° Battez le yaourt avec un peu de lait chaud puis tout le reste du lait. Ajoutez le lait en poudre et verser la préparation dans les pots.

4° placez les yaourts au four et laissez prendre 10 mn puis laissez les refroidir en les couvrant soit avec un couvercle soit avec du film plastique alimentaire

5° Placer les pots au frigo au moins une nuit.

.

Listes des courses

Farine	Beurre allégé	Crème fraîche à 0 %
2 œufs	Sucre édulcoré	1 sachet de levure chimique
1 orange	1 oignon	1 échalote
1 citron	2 tomates	2 Courgettes
2 kg de moules	Huile d'olive	Vin blanc
Poivre	Persil	1 litre de lait
Lait en poudre	Concentré de tomates	
1 yaourt nature	Semoule d'ail déshydraté	

Que pensez-vous de ce menu diététique ? En tout cas il a fait plaisir à tous les membres de la famille les petits comme les grands. Qui dit que l'on ne peut pas se faire plaisir sans grossir ? Vous avez-vous aussi des menus diététiques alors n'hésitez pas à noUS les proposer. Bonne semaine à tous.

Jean Philippe

Recette cuisine fitness: idée de menu



Recette cuisine fitness : idée de menu d’un jour

Pas toujours inspiré pour savoir quoi manger, vous faites vos courses sans savoir quoi prendre . Ce menu d’un jour tend vers l’équilibre et vous donnera peut être des idées.

Petit déjeuner

Café

Pain énergétique au yaourt

Orange

Déjeuner

Pâtes au saumon et à la roquette

Fruits

Goûter

Pain aux fruits

Yaourt nature

Dîner

Quiche au poulet

Salade verte

Yaourt sucré

LISTE DES COURSES POUR CE MENU

Pour le pain énergétique au yaourt

30g de millet 10g de farine de blé, 20g de graines de sésame, 30g de graines de tournesol,20 gde graines de lin, 300g de farine de blé complet , 1 sachet de levure sèche,1 cuillère à soupe de miel, 1 1/2 cuillères à café de sel,30g de beurre, 150g de yaourt, Beurre et farine pour le moule

Pour les pâtes au saumon et à la roquette

 175g de macaroni,250 gde filet de saumon , 2 cuillères à soupe de jus de citron , 200ml de crème fraîche liquide , 1 échalote , 1 botte de roquette , 50g de parmesan , 1 cuillère à soupe de beurre ,Sel , Poivre

Pour le pain aux fruits et figues séchées

75 gde cassonade ,1 cuillère à café de cannelle ,100 gde figues séchées , 175 g de flocons d’avoine ,150 gde raisins secs , 2 cuillères à soupe de malt sec ou liquide (facultatif) , 300 ml de jus de pomme non sucré ,175 gde farine de blé complet , 3 cuillères à café de levure , Beurre pour le moule

Pour la quiche au poulet

3 œufs,100 gde farine , 1 demi-litre de lait , 1 pincée de sel ,100g de gruyère , 150g de blanc de poulet , 1 tomate , Herbes de Provence

Vous avez des idées de recettes cuisine fitness , n’hésitez pas à les proposer.