Fabrique menus cookeo : faites votre menu vous même

Vous trouverez dans cet article des propositions d’entrées , de plats de viandes , de poissons , de légumes,de fruits et laitages. Il s’agit de créer vous-même vos propres menus en essayant de respecter l’équilibre suivant :

- Une entrée
- Une viande ou poisson ou œufs
- Légumes si pas présent dans le plat si pas présent dans le plat de viandes ou poissons
- Féculents au moins un par jour si pas présent dans le plat de viandes ou poissons
- Fruit ou assimilé un par repas
- – un laitage (yaourt ou fromage)
- Voici des exemples de menus

En cliquant sur le titre des recettes vous accéder à la description de la recette . Toutes les recettes ne sont pas réalisées au Cookeo.Les recettes cookeo sont en rouge

ENTREES	
Salade de concombre	**Poireaux vinaigrette**
Macédoine légumes	**Carottes râpées**
Salade de chou fleur	**Salade de maïs**
Laitue Manon	**Salade de maïs et de tomates**
Pointes d’asperges	**Salade pois chiche+**

+

PLATS VIANDES /OEUFS

Escalopes poulet basquaise	Spaghettis aux asperges
Œufs brouillés aux champignons	Riz bolognaise
Coquillettes saint agur	Pennes dinde citron
Fleurettes des de jambon	Steaks hachés
Escalopes moutarde	Poulet paprika pdt

OU

PLATS POISSONS	
Risotto filet de sole	Risotto crevettes curry tomates
Thon tomates cookeo	Saint Jacques poireaux
Risotto saumon poireaux	Filet de poisson au curry
Crevettes coriandre	Moules marinières
Filets saumon poireaux	Maquereaux moutarde

+ SI PAS DANS LE PLAT

LEGUMES FECULENTS	
Riz	Semoule (courgettes)

Blé	**Pâtes**
Semoule et courgettes	**Gnocchis**
Épinards en branches	**Carottes**
Semoule	**Haricots verts à la tomate**

+

FRUITS OU ASIMILES	**LAITAGES**
Nectarine	**Fromage**
Banane	**Yaourt nature sucré**
Compote cookeo	**Yaourt nature au miel**
Abricots	**Fromage blanc**
Compote de pommes sans sucre ou cookeo	**crème dessert chocolat**