Menu cookeo équilibré JOUR 10



JOUR 10

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

Menu cookeo équilibré JOUR 10

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

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

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



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