Menu cookeo équilibré JOUR 12

DEJEUNER

Salade de maïs et de tomates

Steak de porc vin blanc cookeo

Pommes de terre (cookeo ?)

Fromage

Banane ou fruit de saison

Pain

DINER

Pointes d’asperges

Tomates farcies au cookeo

riz

Yaourt nature sucré

Mangue ½ ou fruit de saison

Pain

Menu cookeo équilibré JOUR 12

DEJEUNER

Tomates et mais vinaigrette

Ingrédients

1 boite de mais /4 tomates/4 cuillères à soupe d’huile d’olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

Préparation

Ouvrez la boite de mais et égouttez la. Rincez le mais. Lavez et coupez les tomates en morceaux. Placez le mais et les tomates dans un saladier ou dans des assiettes. 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.

Steaks de porc au vin blanc 180 calories

Ingrédients pour 4 personnes

400 steaks de porc

125 ml de vin blanc

200 g de carottes congelées

40 g d’oignons

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

Sel , poivre

Huile d’olive

60 g de crème fraîche

150 ml d’eau.

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.

Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d’eau et le cube de bouillon de boeuf

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche. Servez chaud.

Pommes de terre et carottes

Pommes de terre

8 pommes de terre

Epluchez et coupez les pommes de terre et faites les cuire dans un cuit vapeur ou dans une casserole d’eau pendant 20 mn ou simplement au cookeo suivez ce lien

Fromage 80 calories

30 g par personnes

Fruit de saison 135 calories

4 bananes

Pain 110 calories

50 g

DINER

Pointes d’asperges et vinaigrette 94 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 pot de pointes d’asperge/ 4 cuillères à soupe d’huile d’olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

Préparation

Passez les pointes d’asperges sous l’eau puis égouttez les. Servez avec une sauce vinaigrette.

Tomates farcies 180 calories

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

curry

5 tomates

100 g d’oignons congelés

1 tranche de pain

1 œuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil déshydraté

Préparation

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.

Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier

Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.

Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.

Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.

Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.

Placez les tomates dans la cuve du cookeo.

Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 mn

Servez chaud

Riz 110 calories

260 g à faire cuire selon les indications du paquet

Yaourt nature sucré 96 calories

4 pots

Fruit de saison 135 calories

4 bananes

Pain 110 calories

50 g