

Menu cookeo équilibré JOUR 13



Menu cookeo équilibré JOUR 13

DEJEUNER

Radis à l'orange

Roti porc printanière de légumes cookeo

Fromage blanc 100 g

Compote de pommes sans sucre ajouté ou au cookeo

Pain

DINER

Artichauts vinaigrette

Moules aux poireaux cookeo

Quinoa

Fromage

Abricots ou fruit de saison

Pain

JOUR 13

DEJEUNER

Radis à l'orange 120 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 bottes de radis sel/poivre/1 orange/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

Coupez les racines et les fanes des radis . Coupez les radis en rondelles et placez- les dans un saladier

Coupez l'orange en morceaux .Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile d'olive,le vinaigre et le citron ainsi que du sel et du poivre

Mélangez les morceaux d'orange avec les radis et versez la vinaigrette .Mélangez et placez au frigo . Servez froid

Roti de porc printanière de légumes 210 calories



Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc ou longe de porc

600 g de printanière de légumes congelée

1 échalote

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive que vous avez fait chauffer. Puis

Ajoutez la longe de porc, émiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez 300 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 30 mn.

Quand les 30 mn de cuisson rapide sont écoulées, ouvrez votre cookeo et ajoutez les légumes .

Repassez en mode cuisson rapide pour 30 mn et servez chaud.

Compote de pommes en pots ou cookeo 100 calories

4 pots ou **cookeo ici**

Fromage blanc 100 calories

4 pots

Pain 50 calories

DINER

Artichauts vinaigrette 80 calories

Ingrédients

1 boîte de fond d'artichaut/1 cuillère à soupe de moutarde /2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Une cuillère à soupe de vinaigre

Préparation

Egouttez et rincez les fonds d'artichaut. Préparez votre vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre et versez sur les artichauts

Moules aux poireaux 180 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de moules décortiquées congelées

400 g de poireaux congelés

1 verre de vin blanc

Jus de citron

Sel

Poivre

Curry

4 cuillères à café de crème fraîche

Huile d'olive

2 gros oignons

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo

Versez les morceaux d'oignons , faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Quittez la fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn de cuisson.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.

Quinoa 250 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Quinoa : 260 g/Sel : 1 pincée/poivre

Préparation :

Rincez les graines de quinoa.

Dans une casserole, verser le quinoa et presque recouvrez d'eau et ajoutez une pincée de sel. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 15 min environ.

Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 15 min : le quinoa sera plus aéré.

. Assaisonnez et accommodez à son goût.

Servir chaud.

Fromage 84 calories

Abricots 48 calories ou fruit de saison

Pain

50 calories