

Menu cookeo équilibré JOUR 14



Salade haricots verts mais

Spaghettis steak hachés cookeo

Fromage

Fraises ou compote pommes fraises cookeo

Pain

DINER

Endives champignons

Saucisses chou fleur cookeo

Crème chocolat cookeo ?

Fruit de saison

Pain

Salade haricots verts et mais 115 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de maïs /1 grosse boîte de haricots verts/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 boîte de maïs et de haricots verts et égouttez les. Rincez le maïs et les haricots verts. Placez le maïs et les haricots dans un saladier ou dans des assiettes. Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, une

Saucisses chou-fleur



Ingrédients pour 4 personnes

'4 saucisses

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

800 g de fleurettes de chou-fleur congelées

300 ml d'eau

Préparation

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 300 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Servez chaud .

Fromage 84 calories

120 g

Compote pommes fraises 120 calories

4 pots ou au [cookeo ici](#)

Pain 110 calories

Salade endives champignons 175calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 endives/200 g de champignons de Paris frais ou congelés /Sel/
Poivre/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/2 citrons /1 douzaine de
cerneaux de noix

Préparation

Dans un saladier pressez le jus des citrons, puis ajoutez l'huile
d'olive, le sel et le poivre .Mélangez l'ensemble.

Faites cuire les champignons de Paris dans de l'eau bouillante (si les
champignons sont frais lavez les et coupez les en morceaux).

Egouttez les champignons et laissez les refroidir.

Coupez les endives en morceaux et déposez les dans le saladier avec
les champignons .Placez le saladier dans le frigo pendant une heure.
Servez froid.

Spaghettis steaks hachés moutarde



Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

280 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

Crème chocolat

4 pots ou [cookeo ici](#)

Pain 110 calories