

Menu cookeo équilibré JOUR 15



Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés . Nous en sommes au quinzième jour .

Pour accéder aux recettes cookeo et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image** .

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Artichauts sauce au thon

Filet de poisson au curry

Purée de pommes de terre

Fromage blanc et confiture

Pain

DINER

Pointes d'asperges à la crème

Pennes dinde citron

Fromage

Nectarine ou fruit de saison

Pain

JOUR 15

DEJEUNER

Artichauts sauce au thon 130 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de fonds d'artichauts/1 boîte de thon au naturel/2 œufs/3 cuillères à soupe de crème fraîche/1 cuillère à soupe de moutarde/1 citron/sel/poivre/

Préparation

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn. Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler. Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un

mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraîche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.

Egouttez les fonds d'artichauts. Préparez la sauce au thon .Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Filet de poisson au curry 180 calories



Purée de pommes de terre 100 calories

Faites chauffer de l'eau avec du lait et suivez les indications du paquet ou purée au cookeo



Fromage blanc et confiture 100 calories

4 pots de fromage blanc et une cuillère de confiture à votre choix par personne

DINER

Pointes d'asperge à la crème 110 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 petites de boîtes de pointes d'asperge/4 cuillères à soupe de crème fraîche/1 citron/sel/poivre

Préparation

Ouvrez et égouttez les boîtes de pointes d'asperge. Passez les pointes d'asperges sous l'eau. Préparez une sauce à la crème fraîche avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide, le jus d'un citron pressé, du sel et du poivre. Versez sur les pointes d'asperges

Pennes dinde citron 380 calories

