

# Menu cookeo équilibré JOUR 19



## Menu cookeo équilibré JOUR 19

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

**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

**Salade de courgettes et tomates**

## **Côte de porc au cidre**

**Haricots verts et pommes de terre**

**Fromage blanc nature sucré**

**Abricots**

**Pain**

**DINER**

**Salade de salsifis**

## **Spaghettis au citron**

**Fromage**

**Nectarine**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Salade courgettes et tomates 130 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

2 courgettes/2 tomates/ sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

### **Préparation**

Lavez vos tomates et vos courgettes. Coupez les courgettes en rondelles avec une mandoline. Déposez les dans 4 assiettes.

Coupez vos tomates et déposez-les sur le lit de courgettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur la salade et placez au frigo pendant une heure si vous souhaitez une entrée plus fraîche.

### **Côtes de porc au cidre (cookeo) 265 calories**



### **Haricots verts et pommes de terre 165 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

8 pommes de terre /400 g de haricots verts /sel/poivre

#### **Préparation**

Faites cuire dans 2 étages différents de votre cuit vapeur les haricots verts et les pommes de terre que vous avez épluchées (15 mn pour les haricots verts et 20 mn pour les pommes de terre).

#### **DINER**

## **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.

## **Spaghettis au citron 180 calories**

