

# Menu cookeo équilibré Jour 3



## DEJEUNER

Salade champignons de Paris haricots verts

Thon tomates cookeo

Gnocchis

Fromage

Pomme ou fruit de saison

Pain

## DINER

Tomates et mâche

Risotto jambon au cookeo

Petit-suisse nature sucré

Kiwi ou fruit de saison

Pain

DEJEUNER

**Salade champignons de Paris haricots verts calories 220 calories**

**Thon tomates cookeo**

**Gnocchis 215 calories**



**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Gnocchis : 480 g /Sel : 1 pincée / Poivre

Faites porter à ébullition de l'eau dans une casserole puis déposez les gnocchis et faites les cuire 2 mn (reprise de l'ébullition). Egouttez et servez chaud. Salez et poivrez.

**Fromage 84 calories**

120 g

**Pomme 54 calories ou fruit de saison**

4 pommes

**Pain 110 calories**

50 g

**DINER**

**Salade tomates mâche 220 CALORIES**



**Ingrédients pour 4 personnes**

4 tomates/1 barquette de mâche 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

**Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Placez les tomates dans un saladier ou dans des assiettes sur un lit de mâche. 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.

## **Risotto jambon au cookeo**

### **Pâtes 278 calories**

Faites cuire 300 g de pâtes selon les indications du paquet ou cuisson au cookeo

### **Petit-suisse nature sucré 70 calories**

8 pots

### **Kiwi 53 calories ou fruit de saison**

4 kiwis

### **Pain 110 calories**

50 g