

# **Menu cookeo équilibré Jour 3**



## Menu cookeo équilibré Jour 3

Une troisième journée de menus cookeo équilibrés cela vous tente toujours . Et bien la voilà . J'espère que ce menu va vous donner des idées

### JOUR 3

#### DEJEUNER

Salade de chou fleur (cookeo ?)

**Courgettes bolognaise( COOKEO)**

Semoule

**Yaourt nature au miel**

**Pain**

**DINER**

**Salade de concombre**

**Poulet paprika et pommes de terre COOKEO**

**Fromage blanc**

**Compote ( cookeo ?)**

**Pour ceux qui ont raté le :**

- **JOUR 1 CLIQUEZ ICI**
- **JOUR 2 CLIQUEZ ICI**

## **DEJEUNER**

### **Salade de chou fleur 120 calories**

1 chou fleur /persil / sel /poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

Découpez le chou fleur en fleurettes, lavez les fleurettes, et faites les cuire dans un cuit vapeur pendant 15 mn. Préparez votre vinaigrette dans un bol avec l'huile d'olive et la moutarde et le vinaigre.

Lavez et ciselez le persil. Disposez les fleurettes dans un saladier ou une assiette et versez la vinaigrette dessus et le persil ciselé.

***Vous pouvez opter pour la cuisson du chou fleur au cookeo .***

### **Courgettes bolognaises 350 calories**



## **Ingrédients pour 4 personnes :**

250 g de bœuf haché

600 g de courgettes congelées en rondelles

4 tomates coupées en quartier

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

1 petite boîte de concentré de tomates

Persil

Sel

Poivre

Huile D'olive

## **Préparation**

## **En mode « Dorer »**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail .

Ajoutez ensuite les courgettes, les tomates coupées en quartier et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** » Démarrez la cuisson – **5 minutes**–

**Servez chaud**

## **Semoule 70 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

260 grammes de semoule/sel/poivre/

### **Préparation**

Portez à ébullition 50 cl d'eau et 1 cuillère à café de sel. Versez la semoule en remuant hors du feu . Laissez gonfler 3 à 4 minutes puis ajoutez une noix de margarine et faites cuire à feu doux en remuant 3 mn.

## **Yaourt nature et miel 85 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 yaourts nature et 4 petites cuillères à café de miel.

### **Préparation**

Ajoutez la cuillère de miel dans le yaourt et mélangez

### **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Salade de concombre 200 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 concombre/sel/poivre/jus de citron 200 ml /crème fraiche allégée 200 g/

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l'aide d'une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

#### **Préparation**

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l'aide d'une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

### **Poulet paprika pommes de terre**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de poulet

12 pommes de terre

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de paprika

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d'olive

## **Préparation**

### **mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux de viande.

Saupoudrez de paprika ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre.Salez et poivrez.

Versez un bouillon constitué d'eau et du cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Cuisson rapide 25 mn .

Pour épaissir la sauce repassez en fonction dorer et ajoutez une cuillère de fécule de maïs. Laissez mijoter quelques **minutes**.

## **Fromage blanc sucré 110 calories**

1 cuillère à café de sucre par personne 100 g de fromage blanc

## **Compote en pot (ou compote cookeo [CLIQUEZ ICI](#))**

4 pêches blanches. Passer les pêches sous l'eau.

## **Pain 110 calories**

50 g