

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 magarine 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 fraîche 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 doré

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