

# Menu cookeo équilibré jour 5



## Menu cookeo équilibré JOUR 5

Pour obtenir la description des recettes cookeo il suffit de cliquer sur le titre de la recette (les recettes cookeo sont en rouge)

### DEJEUNER

**Velouté poireaux champignons**

**Boulettes steaks hachés tomates**

**Semoule et courgettes**

**Fruits de saison**

**Crème vanille cookeo**

**Pain**

**DINER**

**Laitue Manon**

**Risotto saumon poireaux**

**Fromage**

**Orange ou fruit de saison**

**Pain**

**DEJEUNER**

**Velouté poireaux champignons**

**Boulettes steaks hachés tomates**

**Courgettes et semoule 160 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

260 grammes de semoule/sel/poivre/2 courgettes ou 400 g de courgettes congelées/1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

**Préparation**

Epluchez et coupez les courgettes et rondelles faites les cuire 10 mn au cuit vapeur ou dans une casserole. Egouttez puis faites revenir les courgettes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez avec la semoule.

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.

### **Banane 135 ou fruit de saison**

4 bananes

### **Crème vanille cookeo 208 calories**



### **Pain 110 calories**

50 g

### **DINER**

### **Laitue Manon 145 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

2 laitues/1 pamplemousse/1 citron/Sel/Poivre/200 g de carottes / /Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/

2 cuillères à soupe d'olive / 2 cuillères à soupe de moutarde /

### **Préparation**

Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, le jus d'un citron pressé. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Effeuillez les laitues, lavez-les et essorez-les.

Coupez le pamplemousse en quartiers et enlevez le zest. Déposez les quartiers de pamplemousse sur les feuilles de laitue. Versez la sauce citron dessus le pamplemousse et la laitue

### **Risotto saumon poireaux**

### **Orange 82 calories ou fruit de saison**

4 oranges

### **Pain 110 calories**

50 g