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)

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

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