# Menu cookeo équilibré JOUR 6




**JOUR 6**

DEJEUNER

Salade champignons de Paris

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

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

Allez je vous propose  cette  journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de  viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d’adapter les recettes  que ce soit au niveau de la

composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

**Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :**

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donnez des idées.

Les recettes cookeo sont en rouge il suffit de cliquer sur le titre

# Menu cookeo équilibré JOUR 6

**DEJEUNER**

**Salade champignons de Paris**

**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 de champignons de Paris 190 calories

**Ingrédients 4 personnes**

600 g de champignons de Paris/ Persil/ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à soupe de jus de citron /Sel/ Poivre

**Préparation**

Lavez les champignons et faites les cuire 10 mn (il faut qu'ils restent un peu croquants) au cuit vapeur ou au cookeo .

Ciselez votre persil et préparez la vinaigrette avec 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de jus de citron, du sel et du poivre.

Egouttez les champignons et les placez les dans un saladier puis versez la vinaigrette dessus .Placez le saladier au frigo. Servez froid

## Thon à la tomate 215 calories



**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de  steaks de thon

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d’eau

Sel poivre

100 g d’oignons congelés

1 petite  boite de tomates concassées

**Préparation**

Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.

Versez 500 ml d’eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

## 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

## Tomates et 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



**Ingrédients 4 personnes**

240  gr de riz

1 verre  de vin blanc

400 gr de dés de jambon

200  gr de champignons de Paris congelés

Sel, poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Risotto jambon

**Préparation**

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez  « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Servez chaud.

## 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