

# Menu cookeo équilibré JOUR 8



## JOUR 8

### DEJEUNER

Salade de cœurs de palmier  
Roti de porc pommes de terre  
Flan au caramel  
pomme ou fruit de saison

Pain

### DINER

Betteraves et champignons en salade  
Paupiettes de porc tomates  
Pâtes  
Nectarines  
Fromage  
Pain

# Menu cookeo équilibré JOUR 8

JOUR 8

### DEJEUNER

Salade de cœurs de palmier  
Roti de porc pommes de terre  
Flan au caramel  
pomme ou fruit de saison

Pain

## **DINER**

**Betteraves et champignons en salade**

**Paupiettes de porc tomates**

**Pâtes**

**Nectarines**

**Fromage**

**Pain**

**JOUR 1**

## **DEJEUNER**

**Salade de cœur de palmier 195 calories**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Cœur de palmier (conservé) : 1 boîte /1 Citron Mayonnaise : 2 cuillères à soupe/Persil : 1 cuillère à soupe

**Préparation :**

Égouttez les cœurs de palmier. Coupez les en rondelles .Versez les rondelles de cœur de palmier dans un saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de mayonnaise ainsi que le jus du citron que vous avez pressé. Parsemez de persil ciselé et salez et poivrez.

**Longe de porc ou rôti de porc aux pommes de terre 500 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

**1 roti de longe de porc sans os ( 1 kg)**

**100 g d'oignons congelés**

**200 g de champignons de Paris congelés**

**10 petites pommes de terre**

**1 verre de vin blanc**

**Huile d'olive**

**2 cuillères à soupe de moutarde**

**1 cube de bouillon de boeuf**

### **Préparation**

**position Dorer**

**Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le rôti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons. Puis ajoutez les champignons.**

**Versez le verre de vin blanc dans la cuve , ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer**

**Cuisson rapide**

**Programmez 30 minutes de cuisson rapide**

**Ouvrez le cookeo, ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.**

### **Flan caramel 107 calories**

**4 pots**

**Pommes 54 calories ou fruit de saison**

4 pommes

**Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

**Betteraves et champignons de Paris en salade 112 calories**

### **Ingrédients**

2 betteraves /250 g de champignons de Paris/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/1 cuillère à soupe de jus de citron/sel/poivre

### **Préparation**

Coupez les betteraves en morceaux . Lavez les champignons et coupez les en fines lamelles. Placez les champignons et les morceaux de betteraves dans un saladier.

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, une cuillère à soupe de citron du sel et du poivre.

**Paupiettes de porc tomates 339 calories**



## Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 petite boîte de tomates concassées

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

4 cuillères à café de concentré de tomates

## Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, 2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

Allumez votre Cookeo .. **Incorporez vos ingrédients** . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

Choisissez la fonction **cuisson rapide** puis faites **OK**. Programmez le **temps de cuisson** ici 15 mn

**Pâtes 240 calories**

250 g faites cuire selon les indications du paquet .

**Fromage 84 calories**

120 g

**Nectarines 60 calories ou fruit de saison**

**Pain 110 calories**

50 g