Menu cookeo équilibrés Jour 2



Menu cookeo équilibrés des repas pour le 2è JOUR

Bonjour tout le monde voici la 2è journée de menus cookeo équilibrés. Je garde pour l'instant le même principe , je vous propose des recettes réalisées au cookeo et des recettes traditionnelles en ayant toujours pour objectif un apport équilibré en aliments .

Les recettes sont toujours chiffrées en calories pour pouvoir aider ceux qui font un peu plus attention à leur ligne . Je vous laisse en espérant que vous trouverez votre bonheur .

Dans le menu il y a des recettes qui sont inscrites en couleur ce qui signifie qu'en cliquant dessus vous accéder directement à la recette (vous arrivez sur mon blog) sinon la recette est décrite un peu plus bas dans l'article .

DEJEUNER

Macédoine de légumes

Spaghettis bolognaise au cookeo

Fromage

Compote en pot ou cookeo

Pain

DINER

Carottes râpées

Risotto filets de sole au cookeo

Crème chocolat en pot ou cookeo

Fruit de saison

Pain

DEJEUNER

Salade de maïs et tomates

Escalope tomate cookeo

Riz (au cookeo ou pas)

Fromage

Nectarine

Pain

DINER

Poireaux en vinaigrette

Œufs brouillés aux champignons cookeo

Yaourt nature sucré

Banane

Pain

CLIQUEZ ICI POUR LE JOUR 1

DEJEUNER

Macédoine de légumes 80 calories

Ingrédients (4 personnes)

1 grosse boite de macédoine/sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/2 cuillère à soupe de vinaigre

Préparation

Egouttez et rincez la macédoine de légumes puis déposez- la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Versez la sauce sur la macédoine.

Spaghettis bolognaise au cookeo 475 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

250 g de champignons de Paris congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 verre de vin blanc

400 g de viande hachée congelée

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Déposez les champignons , puis la viande hachée,

Cassez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve

Versez ensuite le verre de vin blanc et de l’eau (avec le cube de

bouillon de boeuf émietté) pour couvrir les ingrédients.

“cuisson rapide 4 mn”

Ouvrez le cookeo et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

Compote pommes ananas au cookeo ou compote de fruit selon votre choix en pot 107 calories



Ingrédients

500 g de pommes épluchées

300 g de morceaux d’ananas (congelés ou frais)

50 ml d’ Eau

Préparation

Lavez et épluchez vos pommes

Allumez Cookeo . Sélectionnez « **recette** » **OK** puis « **dessert** » **OK** et choisissez « **compote de fruits** »OK puis choisissez le **nombre de personnes** .Suivez ensuite les instructions pour **ajoutez les**

ingrédients . **Ajoutez les ingrédients** puis faites **OK** . « **Souhaitez vous démarrer la cuisson** » faites **OK** pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

Fromage 84 calories

30 g par personne

Pain 110 calories

50 g

Carottes râpées 105 calories

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes / sel poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Epluchez et râpez les carottes. Placez- les dans un saladier.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les carottes et mélangez. Placez au frigo.

Salez et poivrez et ajoutez la cuillère à soupe de curry. Servez avec du riz que vous faites cuire en suivant les indications du paquet.

Risotto de filet de sole 242 calories



Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de sole

200 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes en rondelles congelées

240 de riz

100 g d’oignons congelés

1 verre de vin blanc

Huile D’olive

Paprika

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Préparation

Mode Dorer

Versez de l’huile dans la cuve et faites dorer les filets de sole.

Puis ajputez les oignons . Emiettez petit à petit le poisson.

Ajoutez ensuite les champignons, les carottes.

Versez le verre de vin blanc,200 ml d’eau.

Salez ,poivrez et saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Servez chaud

Fromage 84 calories

120 g pour 4 personnes

Nectarine 60 calories

4 nectarines pour 4 personnes

Pain 110 calories

50 g