

# Menu Cookeo une journée de repas équilibré 1



Allez c'est parti je me lance je vous propose donc cette première 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 donner des idées.

J'espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

# Menu Cookeo 1

## DEJEUNER

Salade de maïs et tomates

Poulet basquaise

Riz (au cookeo ou pas)

Fromage

Nectarine

Pain

## DINER

Soupe tomates

Œufs brouillés aux champignons cookeo

**Yaourt nature sucré**

**Banane**

**Pain**

## **DEJEUNER**

### **Salade maïs tomates 150 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 boîte de maïs /4 tomates/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/2 cuillères à soupe d'olive /1 cuillère à soupe de moutarde /

#### **Préparation**

Egouttez le maïs. Coupez et lavez les tomates. Préparez une vinaigrette avec 1 cuillère 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.

### **Poulet Basquaise style ww cookeo 220 calories**



### **Ingédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de poulet

2 gousses d'ail

1 oignon

1 poivron rouge

1 poivron vert

800 g de tomates

100 ml de vin blanc

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet et les tomates en morceaux.

Coupez l'oignon et l'ail en morceaux.

Epépinez les poivrons et coupez-les en lanières.

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis d'oignon et d'ail.

Ajoutez les tomates et les lanières de poivron dans la cuve.

Versez le vin blanc.

Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

## **Riz 110 calories**

260 g faites cuire selon les instructions du paquet dans une casserole ou un faitout ou au cookeo

## **Fromage 80 calories**

30 g par personnes

## **Nectarines 60 calories**

4 nectarines

## **Pain 50 g 110 calories**



## **DINER**

### **Soupe tomates**

**100 CALORIES 2 PP 1 SP**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

600 ml d'eau

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

#### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en quartiers

Coupez l'oignon en morceaux

### **Mode dorer**

Faites revenir les morceaux d'oignons dans la cuve avec l'huile d'olive

Ajoutez au bout de une minute les morceaux de tomates

Versez 600 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Mixer la préparation puis ajoutez la boite de concentré de tomates

Servez chaud

## **Œufs brouillés aux champignons au cookeo 210 calories**



## **Ingédients pour 4 personnes**

400 g de champignons/1 cuillère à soupe d'huile d'olive/1 oignon/1 gousse d'ail/8 œufs/100 ml de lait/ Sel /Poivre/ Quelques branches de persil ou persil déshydraté

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Epluchez l'oignon et l'ail, hachez- les.

Faites les revenir avec de l'huile d'olive dans la cuve. Lavez essuyez puis coupez les champignons en morceaux, faites les revenir avec l'oignon et l'ail.

Battez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Puis lavez le persil et ciselez-le et ajoutez avec les œufs.

Versez les œufs sur les champignons, l'ail et l'oignon .Laissez cuire jusqu'à la cuisson des œufs.

## **Yaourt nature sucré 96 calories**

### **4 pots**

## **Banane 135 calories**

### **4 bananes**

## **Pain 110 calories**

50 g