

Menu équilibré cookeo JOUR 17



.Nous en sommes au 17 è jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo** et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette** .

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Salade de soja

Steaks hachés moutarde

Quinoa

Fromage

Compote de pommes poires sans sucre ajouté

Pain

DINER

Salade composée

Roti porc aux brocolis

flan sans pâtes

ananas

Fromage

Pain

DEJEUNER

Salade de soja 305 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite boîte de pousse de soja/1 petite boîte de champignons de paris/1 tomate

1 cuillère à soupe d'huile de colza/ 1 cuillère à soupe de sauce soja/ sel /poivre

Préparation

Dans une poêle avec une cuillère à soupe l'huile de colza faites

revenir les pousses de soja et les champignons de paris que vous avez lavés et égouttés et ajoutez une cuillère à soupe de sauce soja .Lavez et coupez une tomate en morceaux Faites refroidir les champignons et les pousses de soja et mélangez avec les morceaux de tomates.

Steaks hachés moutarde 230 calories



Quinoa 250 calories

Ingrédients pour 4 personnes

Quinoa : 260 g/Sel : 1 pincée/poivre

Préparation :

Rincez les graines de quinoa.

Dans une casserole, verser le quinoa et presque recouvrez d'eau et ajoutez une pincée de sel. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 15 min environ.

Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 15 min : le quinoa

sera plus aéré.

. Assaisonnez et accommodez à son goût.

Servir chaud.

Compote de pommes 68 calories



4 pots ou **compote pommes poires cookeo**

DINER

Salade composée 150 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de maïs/4 tomates/250 g de riz/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

Préparation

Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Egouttez et rincez-le. Laissez refroidir

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Egouttez la boîte de maïs.
Mélangez le riz, le maïs et les tomates

Préparez une vinaigrette

Roti de porc aux brocolis 160 calories



Flan sans pâtes 250 calories

