

Menus recette cookeo de lundi à vendredi semaine 2



Menus recette cookeo de lundi à vendredi semaine 2

Vous trouverez dans cet article des idées de recettes et notamment des plats complets réalisées au cookeo ou à l'extra crisp de cookeo pour 5 jours (du lundi au vendredi). Pour ces plats complets l'idée c'est de faire des recettes peu onéreuse et rapides à réaliser

Voilà donc mes propositions Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre sa description

LUNDI

Midi Spaghettis steaks hachés

Soir Gratin courgettes tomates

MARDI

Midi Riz colin poireaux

Soir Rôti de porc champignons tomates

MERCREDI

Midi Couscous poulet boulgour

Soir Oeufs cocotte saumon

JEUDI

Midi Spaghettis porc tomates

Soir Croque Monsieur Jambon

VENDREDI

Midi Riz moules tomates

Soir Potée de légumes

Pour les entrées pourquoi ne pas s'orienter vers des soupes
par exemple <https://sport-et-regime.com/?s=soupe>