# 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