

# 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>