

# Menus recette cookeo de lundi à vendredi



## Menus recette cookeo de lundi à vendredi

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** Œufs brouillés jambon

**Soir** Gratin saumon poireaux

### **MARDI**

Midi Farfalles lardons crème fraîche

**Soir** Boulettes bœuf tomates

## **MERCREDI**

**Midi** Riz crevettes courgettes

**Soir** Œufs cocotte tomates

## **JEUDI**

**Midi** Spaghettis viande hachée

**Soir** Poulet flageolets tomates

<https://sport-et-regime.com/colin-flageolets-tomates-recette-cookeo-2/>

## **VENDREDI**

**Midi** Cluchili ww

**Soir** Riz saumon haricots verts

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