

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>