

# Spaghettis citron cookeo



## Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis/2 citrons/persil sel/poivre/2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée/

## Préparation

### Cuisson rapide ou sous pression

Cassez les spaghettis en 2 . Déposez les spaghettis dans la cuve . Recouvrez d'eau .

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Dans un bol ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Ajoutez le jus des citrons que vous avez pressé et mélangez. Ajoutez le persil que vous avez lavé et ciselé .

Quand les spaghettis sont cuites mélangez avec la sauce citron crème fraîche. Servez chaud

---

# Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif



Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

<p>Salade de maïs Escalope dinde tomate Riz Fromage Nectarine Pain</p>	<p>Macédoine légumes Spaghettis bolognaise  fromage Compote en pot ou cookeo  Pain</p>	<p>Salade de chou courgettes bolognaise semoule (courgettes) Yaourt nature au miel Pain</p>	<p>Salade pois chiches Mincerettes de porc à la tomate blé crème dessert chocolat Abricots Pain</p>	<p>Tomates farcies au concombre Coquillettes saint agur cookeo Riz légumes  Fromage Brugnon Pain</p>	<p>Salade champignons de Paris Thon tomates Gnocchis Fromage Pomme Pain</p>	<p>Tomates en salade Fleurettes des de jambon Fromage Mangue  Pain</p>
<p>Poireaux en vinaigrette  Œufs brouillés aux champignons Yaourt nature sucré Banane Pain</p>	<p>Carottes râpées  Risotto filet de sole Fromage Nectarine  Pain</p>	<p>Salade de concombre  Poulet paprika pdt Fromage blanc Compote cookeo Pain</p>	<p>Soupe carottes cumin Spaghettis aux asperges Fromage Nectarine Pain</p>	<p>Salade d'endives aux noix Bœuf haché tomate pâtes Yaourt nature sucré Compote de fruits sans sucre ajouté Pain</p>	<p>Tomates et mâche Risotto saumon poireaux Petit-suisse nature sucré kiwi Pain</p>	<p>Betterave en salade Dinde citron basilic Fromage blanc nature sucré Pêche blanche Pain</p>

## Semaine 1 menus cookeo équilibrés tableau récapitulatif

**JOUR 1**

**ICI**

**JOUR 2      ICI**

**JOUR 3      ICI**

**JOUR 4      ICI**

**JOUR 5      ICI**

**JOUR 6      ICI**

**JOUR 7      ICI**

Voici un tableau récapitulatif des menus cookeo équilibrés semaine 1 .

Il vous suffit de cliquer sur le JOUR qui vous intéresse pour accéder aux recettes .

Les recettes en rouge peuvent se réaliser au cookeo

---

**Menu cookeo équilibré JOUR 14**

# Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

**JOUR 14**

## Menu u cookeo équilibré JOUR 14

### DEJEUNER

Salade haricots verts mais

Spaghettis steak hachés cookeo

Fromage

Fraises ou compote pommes fraises cookeo

Pain

### DINER

Endives champignons

Saucisses chou fleur cookeo

Crème chocolat cookeo ?

## Fruit de saison

### Pain

## Salade haricots verts et maïs 115 calories

### Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de maïs /1 grosse boîte de haricots verts/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

### Préparation

Ouvrez la boîte de maïs et de haricots verts et égouttez les. Rincez le maïs et les haricots verts. Placez le maïs et les haricots dans un saladier ou dans des assiettes. Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, une

## Saucisses chou-fleur



### Ingrédients pour 4 personnes

'4 saucisses

2 cuillères à soupe de persil haché

2 gousses d'ail hachées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive

800 g de fleurettes de chou-fleur congelées

300 ml d'eau

### **Préparation**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir l'ail haché. Ajoutez tout de suite les morceaux de saucisses.

Ajoutez ensuite les fleurettes ,le verre de vin blanc.

Versez 2 cuillères à soupe de persil .Ajoutez 300 ml d'eau .

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn .

Servez chaud .

### **Fromage 84 calories**

120 g

### **Compote pommes fraises 120 calories**

4 pots ou au [cookeo ici](#)

### **Pain 110 calories**

## **Salade endives champignons 175calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 endives/200 g de champignons de Paris frais ou congelés /Sel/  
Poivre/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/2 citrons /1 douzaine de  
cerneaux de noix

### **Préparation**

Dans un saladier pressez le jus des citrons, puis ajoutez l'huile  
d'olive, le sel et le poivre .Mélangez l'ensemble.

Faites cuire les champignons de Paris dans de l'eau bouillante (si les  
champignons sont frais lavez les et coupez les en morceaux).

Egouttez les champignons et laissez les refroidir.

Coupez les endives en morceaux et déposez les dans le saladier avec  
les champignons .Placez le saladier dans le frigo pendant une heure.  
Servez froid.

Spaghettis steaks hachés moutarde



### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 steaks hachés

280 g de spaghettis

2 cuillères à soupe de moutarde

Huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve.

Coupez les steaks en morceaux et faites des boulettes pendant que l'huile chauffe.

Faites revenir les boulettes de steak. Ajoutez les spaghettis que vous avez coupées en 2.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans de l'eau et versez dans la cuve. (500 ml environ)

Salez et poivrez.

### **Mode cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez et servez chaud.

### **Crème chocolat**

4 pots ou [cookeo ici](#)

**Pain 110 calories**

---

**Steaks hachés moutarde  
recette cookeo**



# Steaks hachés moutarde recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

1 verre de vin blanc

Huile d'olive

2 cuillères à café de maizena

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Faites dorer les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive

Ajoutez les steaks hachés .

Versez le vin blanc et le bouillon composé de 200 ml d'eau et le cube de bouillon de bœuf émiétté.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Repassez en mode dorer pour épaissir la sauce avec 2 cuillères à café de maizena

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde .

---

# **Menu cookeo équilibré JOUR 13**



# Menu cookeo équilibré JOUR 13

## DEJEUNER

Radis à l'orange

Roti porc printanière de légumes cookeo

Fromage blanc 100 g

Compote de pommes sans sucre ajouté ou au cookeo

Pain

## DINER

Artichauts vinaigrette

Moules aux poireaux cookeo

Quinoa

**Fromage**

**Abricots ou fruit de saison**

**Pain**

## **JOUR 13**

### **DEJEUNER**

#### **Radis à l'orange 120 calories**

##### **Ingrédients pour 4 personnes**

2 bottes de radis sel/poivre/1 orange/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à soupe de jus de citron

##### **Préparation**

Coupez les racines et les fanes des radis . Coupez les radis en rondelles et placez- les dans un saladier

Coupez l'orange en morceaux .Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile d'olive,le vinaigre et le citron ainsi que du sel et du poivre

Mélangez les morceaux d'orange avec les radis et versez la vinaigrette .Mélangez et placez au frigo . Servez froid

#### **Roti de porc printanière de légumes 210 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 rôti de porc ou longe de porc

600 g de printanière de légumes congelée

1 échalote

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive que vous avez fait chauffer. Puis

Ajoutez la longe de porc, émiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez 300 ml d'eau.

Salez et poivrez.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 30 mn.

Quand les 30 mn de cuisson rapide sont écoulées, ouvrez votre cookeo et ajoutez les légumes .

Repassez en mode cuisson rapide pour 30 mn et servez chaud.

### **Compote de pommes en pots ou cookeo 100 calories**

4 pots ou **cookeo ici**

### **Fromage blanc 100 calories**

4 pots

### **Pain 50 calories**

## **DINER**

### **Artichauts vinaigrette 80 calories**

#### **Ingrédients**

1 boîte de fond d'artichaut/1 cuillère à soupe de moutarde /2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Une cuillère à soupe de vinaigre

## **Préparation**

Egouttez et rincez les fonds d'artichaut. Préparez votre vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre et versez sur les artichauts

## **Moules aux poireaux 180 calories**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de moules décortiquées congelées

400 g de poireaux congelés

1 verre de vin blanc

Jus de citron

Sel

Poivre

Curry

4 cuillères à café de crème fraîche

Huile d'olive

2 gros oignons

### **Préparation**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo

Versez les morceaux d'oignons , faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Quittez la fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn de cuisson.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.

### **Quinoa 250 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

Quinoa : 260 g/Sel : 1 pincée/poivre

#### **Préparation :**

Rincez les graines de quinoa.

Dans une casserole, verser le quinoa et presque recouvrez d'eau et ajoutez une pincée de sel. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 15 min environ.

Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 15 min : le quinoa sera plus aéré.

. Assaisonnez et accommodez à son goût.

Servir chaud.

**Fromage 84 calories**

**Abricots 48 calories ou fruit de saison**

**Pain**

50 calories

---

**125 recettes cookeo de Cookeo  
recettes**



## 125 recettes cookeo

Voici un récapitulatif des recettes cookeo publiées sur mes blogs et sur ma page facebook cookeorecettes :

Des recettes que j'ai réalisées et testées.

Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre la page de la recette .Bonne navigation .

## AGNEAU

Temps de cuisson de l'agneau au cookeo

# **BOEUF**

**Boeuf carottes maison**

**Boeuf à la moutarde**

**Boeuf façon carbonnade flamande**

**Boeuf Bourguignon revisité**

**Boeuf moutarde**

**Boulettes de boeuf et coquillettes aux poivrons |**

**Coquillettes aux boulettes de boeuf**

**Roti de boeuf à la moutarde**

**Steaks hachés au Roquefort**

**Temps de cuisson du boeuf au cookeo**

# **LEGUMES**

**Aubergines à la tomate**

**Carottes aux oignons**

**Courgettes bolognaise**

**Crème de brocolis**

**|Choux fleur crème Dubarry**

**Fusillis Roquefort**

**Crème de carottes**

**Lentilles vertes du Berry**

**Pâtes à la crème basilic**

**Petits pois aux oignons**

**Riz avec programmation**

**Saute de champignons à la tomate à la poêle ou au cookeo**

**Temps de cuisson des haricots verts**

**Temps de cuisson des lentilles**

**Temps de cuisson des asperges**

**Temps de cuisson des légumes au cookeo**

**Temps de cuisson des endives au cookeo**

## **VOLAILLES**

**Coquillettes Boursin au poulet weight watchers**

**Coquillettes au poulet express**

**Cuisse de dinde à la moutarde**

**Cuisses de poulet aux champignons**

**Colombo de sauté de porc**

**Couscous poulet merguez**

**Dinde à la crème fraîche**

**Emincés de poulet à la tomate style weight  
watchers |**

**Escalopes à la tomate**

**Escalopes de poulet basquaise**

**One pot pasta poulet paprika**

**Poulet au citron weight watchers**

**Paëlla allégée weight watchers**

**Poulet au soja le PDF**

**Poulet paprika et pommes de terre**

**Émincé de dinde à la moutarde à l'ancienne**

**Escalopes de poulet basquaise**

**Poulet au coca**

## **PORC**

**Andouillettes au vin blanc**

**Blanquette de porc**

**Carottes carbonara**

**Coquillettes sauce poireaux Weight Watchers**

**Duo flequettes aux dés de jambon**

**Filet mignon au boursin weight watchers**

**Longe de porc et pommes de terre**

**Mincerettes de porc à la tomate**

**Rôti de porc à la moutarde**

**Paupiettes de porc à la tomate**

**Tomates farcies**

**Tomates farcies**

**Coquillettes à la vache qui rit |**

**Longe de porc au curry |**

**Potée express au cookéo**

**Porc curry**

**Sauté de porc curry au cookeo**

**Tagliatelles carbonara**

**Tomates farcies**

**Longe de porc à la tomate**

**Longe façon bourguignon**

**Risotto jambon weight watchers**

**Risotto porc au curry |**

**Roti de porc au cidre**

**Rouelle porc moutarde**

**Sauté de porc tomate**

**Sauté de porc marengo**

**Recette weight watchers au cookeo : spaghettis aux asperges 9 PP |**

## **SAUCISSES/MERGUEZ**

**Couscous VERSION 2**

**Saucisses lentilles**

## **VEAU**

**Recette blanquette de veau Facile**

**Blanquette de veau**

**Rôti de veau au vin rouge**

**Temps de cuisson du veau**

## **DESSERTS**

**Brioche perdue en pudding**

**Crème vanille légère**

**Gâteau chocolat Banania**

**Riz au lait au chocolat**

**Glace au Nutella à découvrir |**

**Crème chocolat**

**Riz au lait vanille**

**Riz au lait au chocolat**

**Compote pomme framboise**

**Compote pommes ananas**

**Crème au chocolat légère**

**confiture de pommes**

**confiture de fraises**

**Compote pommes poires**

**Compote pommes ananas**

## **ROGNONS**

**Rognons au vin rouge**

**Rognons à la tomate**

## **SOUPES**

**Minestrone aux lentilles |**

**Riz au chorizo**

## **POISSONS**

**Crevettes au riz**

**Curry de limande**

**Encornets à la tomate**

**Filets saumon aux poireaux**

**Filets saumon aux poireaux**

**Maquereau miso**

**Maquereaux à la moutarde**

**Moules marinières**

**Moules au poireaux**

**Moules à la tomate**

**Risotto de colin à la crème fraîche |**

**Risotto de la mer**

**Steaks de thon à la tomate**

**Saumon moules à la crème fraîche**

**Temps de cuisson des crevettes et des gambas**

**Thon à la tomate**

## **SAUCES**

**Béchamel –**

**Sauce Roquefort**

# PLATS COMPLETS

Marmite espagnole wwatchers:

---

## Menu cookeo équilibré JOUR 12



DEJEUNER

Salade de maïs et de tomates

Steak de porc vin blanc cookeo

**Pommes de terre (cookeo ?)**

**Fromage**

**Banane ou fruit de saison**

**Pain**

**DINER**

**Pointes d'asperges**

**Tomates farcies au cookeo**

**riz**

**Yaourt nature sucré**

**Mangue  $\frac{1}{2}$  ou fruit de saison**

**Pain**

## **Menu cookeo équilibré JOUR 12**

### **DEJEUNER**

**Tomates et mais vinaigrette**

#### **Ingrédients**

1 boîte de mais /4 tomates/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

#### **Préparation**

Ouvrez la boîte de mais et égouttez la. Rincez le mais. Lavez et

coupez les tomates en morceaux. Placez le maïs et les tomates dans un saladier ou dans des assiettes. Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, du sel et du poivre.

### **Steaks de porc au vin blanc 180 calories**



#### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 steaks de porc

125 ml de vin blanc

200 g de carottes congelées

40 g d'oignons

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

Sel , poivre

Huile d'olive

60 g de crème fraîche

150 ml d'eau.

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Faites dorer les oignons et les morceaux de steaks de porc.

Ajoutez les carottes saupoudrez de paprika.

Versez le vin blanc.

Versez 150 ml d'eau et le cube de bouillon de boeuf

### **Cuisson sous pression ou cuisson rapide**

Programmez 8 mn de cuisson rapide .

En fin de cuisson ajoutez la crème fraîche. Servez chaud.

Pommes de terre et carottes

### **Pommes de terre**

8 pommes de terre

Epluchez et coupez les pommes de terre et faites les cuire dans un cuit vapeur ou dans une casserole d'eau pendant 20 mn ou simplement au cookeo suivez ce lien

### **Fromage 80 calories**

30 g par personnes

### **Fruit de saison 135 calories**

4 bananes

### **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

## **Pointes d'asperges et vinaigrette 94 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 pot de pointes d'asperge/ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

### **Préparation**

Passez les pointes d'asperges sous l'eau puis égouttez les. Servez avec une sauce vinaigrette.

## **Tomates farcies 180 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

250 g de viande hachée

1 cube de bouillon de bœuf

curry

5 tomates

100 g d'oignons congelés

1 tranche de pain

1 œuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de persil déshydraté

### **Préparation**

Coupez des chapeaux sur la tomate et évidez les tomates. Conservez la chair.

Hachez les poignons et la chair de tomates. Déposez le mélange dans un saladier

Puis ajoutez la viande hachée et mélangez avec les oignons, le sel, le poivre, les épices, le persil.

Dans un bol battez l'œuf et mélangez avec la tranche de pain que vous avez émiettée.

Ajoutez les miettes dans le saladier et mélangez.

Ajoutez la farce dans les tomates recouvrez avec les chapeaux.

Placez les tomates dans la cuve du cookeo.

Ajoutez de l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 8 mn

Servez chaud

### **Riz 110 calories**

260 g à faire cuire selon les indications du paquet

### **Yaourt nature sucré 96 calories**

4 pots

**Fruit de saison 135 calories**

4 bananes

**Pain 110 calories**

50 g

---

# **Menu cookeo équilibré JOUR 11**

# Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

**JOUR 11**

Salade

haricots blancs

**Dinde à la crème fraîche cookeo**

Haricots verts

Petit-suisse aromatisé

Pommes ou fruit de saison

Pain

Carottes au pamplemousse

**Spaghettis au citron cookeo**

Fromage

Nectarine ou fruit de saison

Pain

# Menu cookeo équilibré JOUR 11

## JOUR 11

### DEJEUNER

#### Haricots blancs salade 200 calories

##### Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse boîte de haricots blancs/ /1 cuillère à café de moutarde/3 cuillères à soupe d'huile d'olive/1cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/2 tomates

##### Préparation

Egouttez et lavez les haricots blancs et déposez-les dans un saladier. Lavez et coupez les tomates, Ajoutez les dans le saladier.

Préparez une sauce vinaigrette avec 1 cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1cuillère à soupe de vinaigre, du sel, du poivre, 1 cuillère à café de paprika. Versez dans le saladier et mélangez . Placez au frigo pour servir frais

#### Dinde crème fraîche citron 210 calories



### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 escalopes de dinde

200 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

Huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

4 cuillères à soupe de crème fraîche

3 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

### **Préparation**

mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons et les champignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez les escalopes de dinde coupées en morceaux .

Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez .

Incorporez la crème fraîche et mélangez. Passez en mode cuisson rapide pour 12 mn .

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez 3 cuillères à soupe de farine pour faire épaissir la **sauce**.

## **Haricots verts à la tomate 160 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

Haricots verts fins frais ou congelés: 600 g/Huile d'olive : 1 cuillère à soupe/Oignon : 1/Tomates : 2/Sel : 1 /poivre

### **Préparation :**

Epluchez un oignon et coupez le en morceaux . Dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites dorer les morceaux d'oignon. Lavez les tomates et coupez les en morceaux puis faites les cuire avec les oignons ..

Lavez et équeutez les haricots verts et faites-les cuire au cuitvapeur pendant 10 mn . Egouttez- les puis faire les cuire avec les oignons et les tomates. Salez et poivre

## **Petit-suisse aromatisé 133 calories**

## **Pommes 54 calories**

4 pommes

## **Pain 110 calories**

50 g

## **Pamplemousse aux carottes**

**135 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 pamplemousse/4 carottes/1 citron/persil/sel/poivre/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à café de moutarde/1 cuillère à soupe de vinaigre

### **Préparation**

Coupez le zest du pamplemousse et coupez la chair en dés. Epluchez et râpez 4 carottes. Déposez les carottes et les morceaux de pamplemousse dans un saladier. Lavez et ciselez une branche de persil et ajoutez-le aux carottes et pamplemousse. Préparez une sauce citron avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, le jus d'un citron pressé, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez. Mettez au frigo et servez frais.

## **Spaghettis au citron 180 calories au cookeo**



## **Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de spaghettis/2 citrons/persil déshydraté/sel/poivre/2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée/

## **Préparation**

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Cassez les spaghettis en 2 . Déposez les spaghettis dans la cuve . Recouvrez d'eau .

Programmez 5 mn (le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2)

Dans un bol ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Ajoutez le jus des citrons que vous avez pressé et mélangez. Saupoudrez de persil .

Quand les spaghettis sont cuites mélangez avec la sauce citron crème fraîche. Servez chaud

## **Fromage 84 calories**

120 g

## **Nectarines 60 calories**

4 nectarines

## **Pain 110 calories**

.

---

# **Menu cookeo équilibré JOUR 10**

# Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

JOUR 10

Men

Allez on continue la série  
avec ce 10<sup>e</sup> jour de menu  
cookeo équilibré.

## DEJEUNER

Salade pois chiches tomates

Œufs brouillés au champignons cookeo

Épinards en branches et riz

Fromage

Abricot

Pain

## DINER

Salade de salsifis

Emincés de poulet à la tomate cookeo

Semoule  
carottes  
Yaourt aux fruits  
Pain

## **JOUR 10**

### **DEJEUNER**

#### **Salade de pois chiches et tomates 257 calories**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

1 boîte de pois chiches/2 tomates/Sel /Poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 Citron/ coriandre fraîche : quelques brins

#### **Préparation :**

Ouvrez et égouttez la boîte de pois chiches. Placez les pois chiches dans un saladier .

Lavez et coupez les tomates et placez les dans le saladier.

Versez le jus d'un citron pressé, les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez .Mélangez .

Lavez et ciselez la coriandre et incorporez-la à l'ensemble de la préparation. Placez le saladier dans le frigo et servez frais.

#### **Œufs brouillés aux champignons 200 calories**



#### **Ingrédients pour 4 personnes**

6 œufs

50 ml de lait

40 g de crème fraîche  
100 g d'oignons  
Huile d'olive  
200 gr de champignons de Paris congelés  
Sel  
Poivre  
Persil

### **Préparation**

#### **Fonction dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve . Faites revenir les oignons puis les champignons .  
Ajoutez la crème fraîche, le lait et les œufs . Mélangez jusqu'à la cuisson des oeufs

### **Epinards en branche et riz 127 calories**

#### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

600 g d'épinards congelés /Sel/Poivre/ Margarine : 2 noix/Riz : 260 g

#### **Préparation :**

Faite cuire le riz selon les indications du paquet .  
Sortez les épinards en branches du congélateur. Faites les cuire 10 mn environ dans un cuitvapeur.  
Égoutter le riz et les épinards. Ajouter la noix de margarine et assaisonner à votre goût.

### **Fromage 84 calories**

Fromage : 120 g

### **Abricots 96 calories ou fruit de saison**

8 abricots

Laver les abricots, les couper en deux et déguster.

### **Salade de salsifis 110 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

Une grosse boîte de salsifis/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/2cuillères soupe de moutarde/une cuillère à soupe de vinaigre/sel/poivre/persil/1 gousse d'ail

#### **Préparation**

Ouvrez la boîte de salsifis et égouttez les . Découpez les salsifis en

rondelles . Epluchez et coupez l'ail en morceaux. Lavez et ciselez le persil. Préparez une vinaigrette avec 2 cuillères à soupe de moutarde ,2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, salez et poivrez. Ajoutez l'ail et le persil dans la vinaigrette. Versez la vinaigrette sur les salsifis.

### **Eminces de poulet cookeo 150 calories**



#### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'émincés de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

4 cuillères à café de Concentré de tomates

4 tomates coupées en quartier

250g de courgettes rondelles congelées

2 échalotes coupées en morceaux

Huile d'olive

300 ml d'eau

#### **Préparation**

##### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve, faites dorer les échalotes puis les émincés de poulet.

Ajoutez les tomates en quartier et les rondelles de courgettes.

Versez le verre de vin blanc. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrer. Versez 300 ml d'eau . Mélangez 2 cuillères à café de

concentré de tomates.

Cuisson rapide ou sous pression 10mn

Ouvrez votre cookeo et ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates. Servez chaud

### **Carottes et semoule 121 calories**

#### **Ingrédients**

260 grammes de semoule / sel / poivre / 400 g de carottes congelées / 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

#### **Préparation**

Faites cuire la semoule selon les indications du paquet. Pendant ce temps épluchez et coupez les carottes en rondelles, faites-les cuire 15 mn à la vapeur ou à l'eau. Egouttez puis faites revenir les carottes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez avec la semoule.

### **Yaourts aux fruits**

4 yaourts au fruits

---

## **Menu cookeo équilibré JOUR 9**



Menu

cookeo équilibré JOUR 9

Melon

Steaks hachés (cookeo ?)

semoule et courgettes

banane

crème vanille cookeo

Pain

Laitue Manon

Saumon aux poireaux cookeo

blé

Fromage

## Orange

**Pain**

### **DEJEUNER**

#### **Melon 76 calories**

1 melon

#### **Steaks hachés 210 calories**

##### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 steaks hachés/1 noix de margarine/sel/poivre

##### **Préparation**

Faites cuire vos steaks hachés dans une poêle ou dans votre cookeo (en mode dorer) avec une noix de margarine salez et poivrez. Le temps de cuisson dépend de votre goût.

#### **Courgettes et semoule 160 calories**

##### **Ingrédients pour 4 personnes**

260 grammes de semoule/sel/poivre/2 courgettes ou 400 g de courgettes congelées/1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

##### **Préparation**

Epluchez et coupez les courgettes et rondelles faites les cuire 10 mn au cuit vapeur ou dans une casserole. Egouttez puis faites revenir les courgettes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Salez et poivrez. Servez avec la semoule.

Portez à ébullition 50 cl d'eau et 1 cuillère à café de sel. Versez la semoule en remuant hors du feu. Laissez gonfler 3 à 4 minutes puis ajoutez une noix de margarine et faites cuire à feu doux en remuant 3 mn.

## **Banane 135**

4 bananes

## **Crème vanille 208 calories au Cookeo**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

70 g de sucre en poudre

2 œufs

30 g de fécule de maïs

2 cuillères à café d'arôme naturel de vanille

1 sachet de sucre vanillé

750 ml de lait

### **Préparation de cette crème vanille**

Sélectionnez l'onglet recette puis dessert. Puis crème légère au chocolat. Sélectionnez 4 personnes. Démarrez la recette Cassez les œufs et battez les. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé.

Incorporez la fécule de maïs. Versez le lait ,les 2 cuillères à café d'arôme de vanille.

Faites ok , l'appareil se met en préchauffage. Laissez cuire entre 3 et 5 mn, le lait doit commencer à frémir .Mélangez de temps en temps .

Versez la préparation dans des ramequins ou des pots . Laissez refroidir à l'air libre et déposez les ensuite les pots au frigo.

Vous pouvez aussi pour réaliser cette recette utiliser directement la fonction dorer sans passer par la fonction recette.

## **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Laitue Manon 145 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

2 laitues/1 pamplemousse/1 citron/Sel/Poivre/200 g de carottes /  
/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/ 2 cuillères à  
soupe d'olive /2 cuillères à soupe de moutarde /

#### **Préparation**

Dans un bol mettez 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, le jus d'un citron pressé. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Effeuillez les laitues, lavez-les et essorez-les.

Coupez le pamplemousse en quartiers et enlevez le zeste. Déposez les quartiers de pamplemousse sur les feuilles de laitue. Versez la sauce citron dessus le pamplemousse et la laitue

## **Saumon poireaux 270 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 filets saumon

100 g d'oignons congelés

200 g de poireaux congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

1 petit verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajoutez les filets de saumon coupés en morceaux.

Ajoutez les morceaux de poireaux dans la cuve , le verre de vin blanc

.

Versez 200 ml d'eau . Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mode cuisson rapide 15 MN. Servez chaud.

## **Orange 82 calories**

4 oranges

**Pain 110 calories**

50 g

---

## **Menu cookeo équilibré JOUR 8**

Menu



Pain

DINER

Betteraves et champignons en salade

## **Paupiettes de porc tomates**

**Pâtes**

**Nectarines**

**Fromage**

**Pain**

**JOUR 1**

### **DEJEUNER**

#### **Salade de cœur de palmier 195 calories**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Cœur de palmier (conserves) : 1 boîte /1 Citron Mayonnaise : 2 cuillères à soupe/Persil : 1 cuillère à soupe

#### **Préparation :**

Égouttez les cœurs de palmier. Coupez les en rondelles .Versez les rondelles de cœur de palmier dans un saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de mayonnaise ainsi que le jus du citron que vous avez pressé. Parsemez de persil ciselé et salez et poivrez.

#### **Longe de porc ou rôti de porc aux pommes de terre 500 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

**1 roti de longe de porc sans os ( 1 kg)**

**100 g d'oignons congelés**

**200 g de champignons de Paris congelés**

**10 petites pommes de terre**

**1 verre de vin blanc**

**Huile d'olive**

**2 cuillères à soupe de moutarde**

**1 cube de bouillon de boeuf**

### **Préparation**

**position Dorer**

**Versez de l' huile d olive dans la cuve, faites dorer le rôti de porc sans os ,réservez- la. Faites dorer les oignons. Puis ajoutez les champignons.**

**Versez le verre de vin blanc dans la cuve , ajoutez deux cuillères à soupe de moutarde. Mélangez l'ensemble. Remettez la longe de porc dans la cuve. Couvrez avec de l'eau. Arrêtez la fonction dorer**

**Cuisson rapide**

**Programmez 30 minutes de cuisson rapide**

**Ouvrez le cookeo, ajoutez des pommes de terre programmez à nouveau 30 minutes de cuisson.**

### **Flan caramel 107 calories**

**4 pots**

**Pommes 54 calories ou fruit de saison**

4 pommes

**Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

**Betteraves et champignons de Paris en salade 112 calories**

### **Ingrédients**

2 betteraves /250 g de champignons de Paris/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/1 cuillère à soupe de jus de citron/sel/poivre

### **Préparation**

Coupez les betteraves en morceaux . Lavez les champignons et coupez les en fines lamelles. Placez les champignons et les morceaux de betteraves dans un saladier.

Versez une vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, une cuillère à soupe de citron du sel et du poivre.

**Paupiettes de porc tomates 339 calories**



## Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de porc

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 petite boîte de tomates concassées

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

4 cuillères à café de concentré de tomates

## Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, 2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

Allumez votre Cookeo .. **Incorporez vos ingrédients** . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

Choisissez la fonction **cuisson rapide** puis faites **OK**. Programmez le **temps de cuisson** ici 15 mn

**Pâtes 240 calories**

250 g faites cuire selon les indications du paquet .

**Fromage 84 calories**

120 g

**Nectarines 60 calories ou fruit de saison**

**Pain 110 calories**

50 g

---

**Risotto saumon poireaux**  
**Recette cookeo**



# Risotto saumon poireaux Recette cookeo

## Ingrédients pour 5 personnes

300 g de riz

500 g de dés de saumon

200 g de poireaux frais ou congelés

100 g d'oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 petit verre de vin blanc

300 ml d'eau

## Préparation

Versez dans la cuve les dés de saumon, les poireaux, le riz et les oignons congelés.

Versez le verre de vin blanc

Salez et poivrez. Recouvrez d'eau .

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez la moutarde et la crème fraîche . Servez chaud .



*Recettes***Cookeo**.net

---

## **Menu cookeo équilibré JOUR 7**



# Menu cookeo équilibré JOUR 7

## DEJEUNER

Tomates en salade

**Duo fleurettes aux dés de jambon cookeo**

Fromage

Mangue ou fruit de saison

## DINER

Pain

Betterave en salade

**Pennes dinde citron**

Fromage blanc nature sucré

## **Compote (cookeo?)**

**Pain**

## **DEJEUNER**

### **Salade de tomates 220 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 tomates/ sel/poivre/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

#### **Préparation**

Lavez vos tomates Coupez vos tomates et déposez-les dans les assiettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les tomates et placez au frigo pendant une heure si vous souhaitez une entrée plus fraîche.

### **Duo fleurettes aux dés de jambon 200 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de duo de fleurettes congelé

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

300 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud.

### **Riz 190 calories**

300 g de riz à faire cuire dans de l'eau selon les indications du paquet

### **Fromage 84 calories**

120 g

### **Mangue 82 calories ou fruit de saison**

2 mangues

### **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Salade de betteraves 143 calories**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 betteraves/ sel/poivre/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

#### **Préparation**

Coupez vos betteraves et déposez-les dans les assiettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les

betteraves et placez au frigo.

## **Pennes dinde citron 300 calories**



### **Ingrédients pour 5 personnes**

300 g d'escalopes de dinde coupées en morceaux

300 g de pennes

50 ml de citron

1 cube de bouillon de bœuf

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Poivre

Thym

Curry

300 ml d'eau

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les morceaux d'escalope de dinde et les oignons avec

l'huile d'olive dans la cuve .

Ajoutez les penne puis un bouillon composé de 300 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf émiétté.

Versez le jus de citron , saupoudrez de thym et de curry selon votre convenance.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn (le temps indiqué par le paquet de penne divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 3 cuillères à soupe de crème fraîche

Servez chaud

### **Fromage blanc sucré 110 calories**

1 cuillère à café de sucre par personne 100 g de fromage blanc

### **Compote (cookeo) 120 calories**

4 pêches blanches. Passer les pêches sous l'eau.

### **Pain 110 calories**

50 g

---

# Menu cookeo équilibré JOUR 6



## Menu cookeo équilibré JOUR 6

### DEJEUNER

Salade champignons de Paris

**Thon tomates cookeo**

Gnocchis

Fromage

Pomme ou fruit de saison

**Pain**

**DINER**

**Tomates et mâche**

**Risotto**

**jambon au cookeo**

**Petit-suisse nature sucré**

**Kiwi ou fruit de saison**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Salade de champignons de Paris 190 calories**

**Ingrédients 4 personnes**

600 g de champignons de Paris/ Persil/ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à soupe de jus de citron /Sel/ Poivre

### **Préparation**

Lavez les champignons et faites les cuire 10 mn (il faut qu'ils restent un peu croquants) au cuit vapeur ou au cookeo .

Ciselez votre persil et préparez la vinaigrette avec 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de jus de citron, du sel et du poivre.

Egouttez les champignons et les placez les dans un saladier puis versez la vinaigrette dessus .Placez le saladier au frigo. Servez froid

## Thon à la tomate 215 calories



### Ingrédients pour 4 personnes

600 g de steaks de thon

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

### Préparation

Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.

Versez 500 ml d'eau.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

## **Gnocchis 215 calories**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** Gnocchis : 480 g /Sel : 1 pincée /  
Poivre

Faites porter à ébullition de l'eau dans une casserole puis déposez les gnocchis et faites les cuire 2 mn (reprise de l'ébullition). Egouttez et servez chaud. Salez et poivrez.

## **Fromage 84 calories**

120 g

## **Pomme 54 calories ou fruit de saison**

4 pommes

## **Pain 110 calories**

50 g

## **Tomates et mâche 220 calories**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 tomates/1 barquette de mâche 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/1 cuillère à café de moutarde/sel/poivre

### **Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Placez les tomates dans un saladier ou dans des assiettes sur un lit de mâche. Versez une

vinaigrette que vous avez confectionnée avec un mélange de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, du sel et du poivre.

## **Risotto Jambon**



**Ingrédients 4 personnes**

240 gr de riz

1 verre de vin blanc

400 gr de dés de jambon

200 gr de champignons de Paris congelés

Sel, poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Risotto jambon

### **Préparation**

Ajoutez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par le jambon, le riz, les champignons de Paris.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis versez le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

Programmez « cuisson sous-pression » ou cuisson rapide 6 minutes. (Le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2).

Servez chaud.

### **Pâtes 278 calories**

Faites cuire 300 g de pâtes selon les indications du paquet ou cuisson au cookeo

### **Petit-suisse nature sucré 70 calories**

8 pots

### **Kiwi 53 calories ou fruit de saison**

4 kiwis

### **Pain 110 calories**

50 g