

# 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

