

Menu cookeo équilibré JOUR 9

Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

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 magarine 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'arome 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 zest. 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

Accessoires cookeo pour dépanner cookeo

Accessoires cookeo pour dépanner cookeo

Voici quelques accessoires qui pourront vous aider en cas de panne ou de pièces défectueuses de votre cookeo.



Boutique cookeo ma sélection



Boutique cookeo ma sélection

Coucou tout le monde je vous propose une sélection d'articles autour du cookeo et de la cuisine . Ma petite sélection en quelque sorte.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr

Spaghettis poulet olives
cookeo



Spaghettis poulet olives cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet coupées en morceaux

240 g de spaghettis

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à café d'ail déshydraté

100 g d'olives vertes dénoyautées

1 cube de bouillon de bœuf

300 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux de poulet.

Faites dorer ensuite les oignons.

Ajoutez les olives vertes, l'ail déshydraté.

Salez et poivrez.

Cassez les spaghettis en 2 puis mettez les dans la cuve .

Versez 300 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn (le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Servez chaud

Vidéo poireaux pommes de terre cookeo weight watchers



Vidéo poireaux pommes de terre cookeo weight watchers





*Recettes**Cookeo**.net*

**10 recettes cookeo viandes ma
sélection du jour 1**

**10 recettes cookeo viandes ma
sélection du jour 1**

**Voici ma sélection du jour
(1) de 10 recettes cookeo
viandes que j'ai réalisées et
que j'aime . J'espère que**

vous apprécierez aussi. Vous pouvez accéder à la recette en cliquant sur l'image ou sur le titre de la recette .

Boeuf catalane



Pennes dinde citron



Escalope moutarde



crépinettes au paprika



One pot pasta poulet paprika



Spaghettis bourguignonne



Côtes de porc sauce charcutière



Spaghettis steaks hachés



Cuisse de dinde à la moutarde



Boeuf carottes maison



Vidéo cookeo flan pâtissier sans pâte



Vidéo cookeo flan pâtissier sans pâte





*Recettes***Cookeo.** *net*

Menu cookeo équilibré JOUR 8

Menu



potage
pomme ou fruit de saison

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 (conservé) : 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

**Menu équilibré cookeo SEMAINE
1 en PDF**



Menu équilibré cookeo SEMAINE 1

Avant de poursuivre la publication de menus cookeo équilibrés je voulais faire une synthèse qui regroupe tous les menus pour une semaine afin que chacun puisse visualiser un équilibre alimentaire sur une semaine car l'équilibre alimentaire ne se fait pas seulement sur une journée.

Je souhaite également ici souligner que nous ne sommes pas dans le cadre d'un régime mais dans le cadre d'idées de repas pour la vie quotidienne avec un certain équilibre.

Alors vous trouverez pour chaque menu :

- Une entrée
- Une viande, un poisson ou des œufs
- Des féculents (riz, pâtes etc....)

- Des légumes verts
- Un laitage
- Un fruit ou compote

Pour les féculents leur présence n'est pas obligatoire à chaque repas. Effectivement si vous souhaitez perdre du poids ils ne peuvent apparaître par exemple que sur un des 2 repas. A vous de voir en fonction de vos objectifs.

Bien sûr vous pouvez changer les recettes selon vos goûts je vous propose un trame une ligne directrice mais chacun fait ce qui lui plait non ?

Du côté de la confection des repas nous pouvons utiliser le Cookeo bien sûr, en fonction du temps que vous disposez vous pouvez l'utilisez soit sur la plupart des recettes ou sur seulement quelques unes.

Bon Appétit à toutes et à toutes

Pour découvrir le PDF cliquez sur l'image ou ICI

PDF SEMAINE 1 menus cookeo équilibrés



CLIQUEZ SUR L 'IMAGE POUR OBTENIR LE PDF

Boeuf catalane Recettes

cookeo



Boeuf catalane Recettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de boulettes de bœuf

100 g d'olives vertes dénoyautées

60 g de chorizo

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

240 g de riz

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les boulettes de bœuf avec de l'huile d'olive dans la cuve .Puis ajoutez le chorizo coupé en morceaux.

Ajoutez en suite les olives vertes.

Versez un peu d'eau 100 ml puis ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez.

Versez le riz puis recouvrez les ingrédients d'eau environ 200 ml .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .
Servez chaud

PDF menu cookeo équilibré
JOUR 4



PDF menu cookeo équilibré JOUR 4

Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 4 je vous propose de télécharger gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 4

Pour télécharger cliquez sur l'image ou [ICI](#)

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

Sondage : Les menus équilibrés cookeo on continue ?

MENUS RECETTES COOKEO

Les menus vous plaisent ?

Voulez -vous d'autres menus équilibrés



☐ OUI

☐ NON

☐ Autre...

B

onjour tout le monde

juste un petit sondage pour savoir si les menus cookeo équilibrés vous plaisent et pour voir si nous continuons l'aventure .

Chargement en cours...

Je vous remercie pour votre participation .

