

**PDF menu cookeo équilibré**  
**JOUR 3**

# Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

PDF menu cookeo équilibré  
JOUR 3 LE PDF

Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 3 je vous propose de télécharger gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 3

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

---

# 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



---

**PDF Menu cookeo équilibré  
jour 2 gratuit**



## PDF Menu cookeo équilibré jour 2

Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 2 je vous propose de télécharger gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 2

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

---

# 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

---



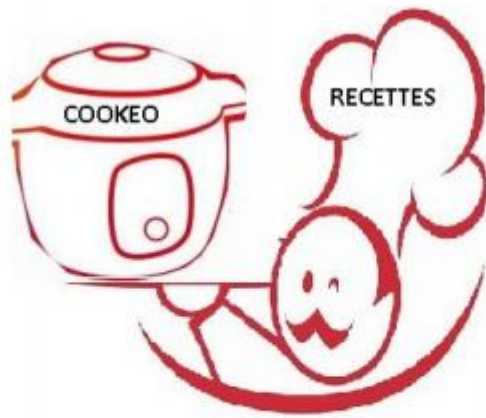
# 30 recettes cookeo sauté de dinde ,porc ,veau



Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de 30 recettes cookeo sauté de dinde ,porc ,veau .Vous pouvez bien sûr le télécharger en **cliquant ICI** ou sur l'image.



*Recettes**Cookeo**.net*



**1000 RECETTES COOKEO**

---

**PDF Menu cookeo équilibré  
jour 1 gratuit**



## PDF Menu cookeo équilibré jour 1

Pour vous faciliter la vie et naviguer rapidement dans le menu la journée 1 je vous propose de télécharger gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 1.

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

---

# Civet lotte cookeo weight watchers



Civet lotte cookeo

weight watchers

Calories 317 PP 7

## Ingrédients pour 4 personnes

600 g de dés de lotte ou de lotte désossée

100 g d'oignons congelés

200 ml de vin rouge

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

100 g Lardons naturels ou allumettes naturelles

## **Préparation**

### **Mode dorer**

Faites revenir les lardons dans la cuve puis ajoutez les oignons .  
Ajoutez ensuite les dés de lotte .

Versez le vin rouge et les 100 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez ,poivrez.

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

Programmez 4mn .

Servez chaud avec un légume de votre choix .

Dans la recette weight watchers originale le civet de lotte est combiné avec de la polenta (200 g de polenta ,45 cl de lait).

Pour ma part j'ai servi ce civet avec des tagliatelles.

---

# Menu cookeo équilibré JOUR 5



## Menu cookeo équilibré JOUR 5

### DEJEUNER

Tomates farcies au concombre

Coquillettes saint Agur au cookeo

Fromage

Brugnon ou fruit de saison

Pain

## **DINER**

**Salade d'endives aux noix**

**Risotto saumon poireaux**

**Yaourt nature sucré**

**Compote de fruits sans sucre ajouté ou compote cookeo**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Tomates farcies au concombre 142 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

$\frac{1}{2}$  concombre/4 tomates/sel/poivre/2cuillères à soupe de crème fraîche/1 cuillère à soupe de jus de citron/1 cuillère à soupe de vinaigre

### **Préparation**

Epluchez et coupez la moitié du concombre en morceaux. Placez les morceaux dans un petit saladier et ajoutez les 2 cuillères à soupe de crème fraîche, la cuillère de vinaigre et le jus de citron. Salez poivrez et mélangez.

Lavez les tomates et coupez le haut de la tomate pour en faire un chapeau. Creusez vos tomates et remplissez la tomate de la préparation de concombre. Refermez avec le chapeau puis placez au frigo.

**Coquillettes Saint Agur 160 calories**





### **Ingédients pour 4 personnes**

200 g de dés de jambon

240 g de coquillettes

30 g de Saint Agur

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

500 ml d'eau

### **Préparation**

Mettez les ingrédients un à un dans la cuve : les coquillettes, les dés de jambon.

Versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf dans la cuve . Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 3 mn (le temps indiqué sur le paquet de coquillettes divisé par 2)



Quand la cuisson est terminée ajoutez les Saint Agur et faites le fondre.

Servez chaud

### **Fromage 84 calories**

30 g par personnes

### **Brugnon ou fruit de saison 60 calories**

4 brugnonns

### **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Salade d'endives aux noix 210 calories**

#### **Ingrédients**

2 endives/4 noix/1 cuillère à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Sel/poivre

#### **Préparation**

Découpez les endives en rondelles puis placez-les dans un saladier. Cassez les noix et placez les cerneaux avec les endives

Préparez une vinaigrette. Dans un bol mettez 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélangez à l'aide d'un fouet, salez et poivrez.

Versez la vinaigrette sur les endives et les cerneaux de noix.

### **Risotto saumon poireaux 320 calories**



### **Ingédients pour 4 personnes**

3 médaillons de saumon

200 g de poireaux congelés

300 g de riz basmati

1 verre de vin blanc

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile d'olive dans la cuve pour faire revenir les oignons. Ajoutez les médaillons de saumon. Émiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux. Émiettez le cube de bouillon de bœuf. Versez le riz Basmati, le verre de vin blanc. Recouvrir d'eau.

Programmer la fonction rapide pour 10 mn .**Servez chaud** .

**Yaourt nature sucré**

4 pots

**Compote de pommes ou compote cookeo**

4 pots

**Pain 110 calories**

50 g

---

**Quelle cuisson cookeo riz  
Basmati ?**



## Quelle cuisson cookeo riz Basmati ?

Quand on débute avec le cookeo, on ne maîtrise pas toujours tout et parfois c'est un peu l'angoisse. Mais rassurez vous tout cela devrait rentrer dans l'ordre à force de manipulation. Souvent le plus gros problème rencontré se situe au niveau de la cuisson des pâtes ou du riz. On maîtrise mal les temps de cuisson et le niveau d'eau.

Pour ma part j'adopte la solution suivante quand je fais cuire le riz seul:

- Je prends le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes ou de riz et je divise en 2 pour programmer en cuisson rapide ou sous pression et je recouvre d'eau (minimum 200 ml )

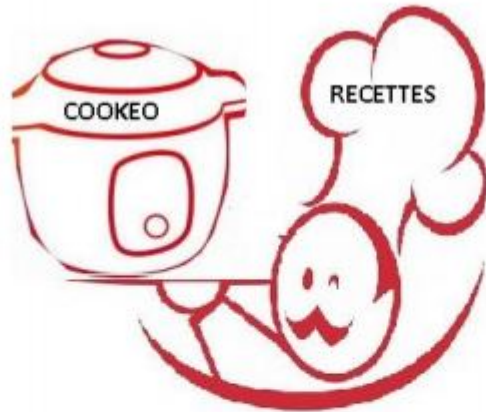
Quand je fais cuire le riz avec d'autres ingrédients (volaille, poulet, poisson) je me cale pour le temps de cuisson sur le temps de cuisson du riz ou de pâtes. Je prends également le temps indiqué sur le paquet et je divise en 2 pour la programmation.

Alors vous pouvez voir la vidéo comment s'effectue la cuisson cookeo riz basmati (le principe est le même pour tous les riz).

Des questions n'hésitez pas .



*Recettes**Cookeo**.net*



**1000 RECETTES COOKEO**

---

**Fiche cookeo crème fraises  
Tagada**



# Voici une Fiche cookeo crème fraises Tagada pour les grands et les petits



## Crème fraises Tagada

### Ingrédients pour 6 pots

500 ml de lait

26 g de maïzena

26 fraises tagada

### Préparation

#### Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et plongez 20 fraises dans la cuve (les 6 autres serviront de décoration) pour les faire fondre .

Quand les fraises sont fondus ajoutez la maizena et portez à ébullition . Laissez à ébullition 2 mn puis versez la préparation dans des ramequins.

Laissez refroidir à l'air libre puis déposez les ramequins au frigo .Au moment de la dégustation déposez une fraise tagada dans chaque ramequin .



---

# Pennes dinde citron Recette cookeo



## Pennes dinde citron Recette cookeo

### 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 émietté.

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 .



---

# Coquillettes jambon tomates express Recette cookeo



Coquillettes jambon

tomates

Voici une recette très simple et surtout très rapide à réaliser . Une recette cookeo qui va faire plaisir à toute la famille .

## Ingrédients pour 5 personnes

300 g de coquillettes

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Herbes de Provence

### **Préparation**

Versez un à un les ingrédients dans la cuve en commençant par les coquillettes ,puis les dés de jambon ,les tomates pelées.

Versez un bouillon constitué d'un cube de bouillon de bœuf 200 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance .Saupoudrez d'herbes de Provence

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

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

Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates quand la cuisson est terminée

---

## **Menu équilibré cookeo Jour 4**



## Menu équilibré cookeo Jour 4

Si vous avez manquez le :

- [le JOUR 1 cliquez ici](#)
- [le JOUR 2 cliquez ici](#)
- [le JOUR 3 cliquez ici](#)

### JOUR 4

#### DEJEUNER

Salade pois chiches

[Mincerettes de porc à la tomate cookeo](#)

blé

[crème dessert chocolat \(cookeo ?\)](#)

**Abricots ou fruit de saison**

**Pain**

**DINER**

**Soupe carottes cumin**

**Spaghettis aux asperges cookeo**

**Fromage**

**Nectarine ou fruit de saison**

**Pain**

## **DEJEUNER**

**Salade de pois chiches et maïs  
calories**

**220**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** 1 boîte de pois chiches/1 boîte de maïs/Sel /Poivre/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/jus de citron 1 cuillère à soupe/ coriandre fraîche : quelques brins

**Préparation :**

**Ouvrez et égouttez la boîte de pois chiches**

Rincez et égouttez les pois chiches et le maïs. Faites de même pour la boîte de maïs. Placez les pois chiches et le maïs dans un saladier et versez le jus de citron, 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.

**Mincerettes de porc à la tomate 133 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de mincerettes de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de carottes congelées

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

### **Préparation**

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde

Allumez votre Cookeo ; Celui est positionné sur « Ingrédients »

Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L'appareil demande si vous souhaitez un « départ immédiat » (faire cuire tout de suite) faites OK

Choisissez ensuite la fonction cuisson rapide faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.

Fermez et verrouillez cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.

Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud.

## **Blé 80 calories**

250 g de blé / Sel/ Poivre. Portez à ébullition de l'eau avec du sel dans une casserole et faites cuire selon les indications du paquet. Egouttez et poivrez. Servez chaud.

## **Crème dessert chocolat 140 calories**

4 pots ou au **cookeo cliquez ici**

## **Abricots ou fruit de saison 75 calories**

8 abricots. Passez les abricots sous l'eau.

## **Pain 110 calories**

50 g

## **DINER**

### **Soupe carottes cumin 160 calories**

#### **Ingrédients**

1 kg de carottes congelées/1 pomme de terre/1 oignon /750 ml d'eau/1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide allégée/1 cuillère à soupe de cumin/1 cuillère à soupe de curry/Sel poivre

#### **Préparation**

Dans un faitout avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir l'oignon coupé en morceaux. Ajoutez 750 ml d'eau, les carottes et la pomme de terre épluchée lavée et coupée en morceaux. Ajoutez également les cuillères de curry et de cumin et faites cuire 20 à 25 mn. Mixez le tout et ajoutez de la crème fraîche liquide .Salez et poivrez

### **Spaghettis aux asperges 190 calories**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

120 g de dés de jambon

240 g de spaghettis

1 cube de bouillon de boeuf

Paprika

200 g d'asperges vertes cuites au cookeo (ou en conserve)

200 g de champignons de Paris congelés

3 cuillères à soupe de crème fraîche

### **Préparation**

Coupez les spaghettis en 2 et déposez les dans la cuve . Ajoutez les champignons de Paris .

Ajoutez de l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.(recouvrez tous les ingrédients).

Saupoudrez de paprika.

Cuisson rapide ou sous pression



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

En fin de cuisson ajoutez les dés de jambon , la crème fraîche

Faites réchauffer les asperges au micro-ondes et déposez les spaghettis dans les assiettes.

**Servez chaud**

**Fromage 84 calories**

120 g pour 4 personnes

**Nectarine ou fruit de saison 60 calories**

4 nectarines pour 4 personnes

**Pain 110 calories**

50 g

---

# Flan thon tomates Recette cookeo



## Flan thon tomates Recette cookeo

### Ingrédients pour 4 pots

1 petite boîte de thon

2 œufs

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Persil déshydraté

### Préparation

Dans un saladier déposez le thon puis cassez les œufs et mélangez.

Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Saupoudrez de persil, salez et poivrez.

Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.

**Programmez 25 mn de cuisson rapide.**

Quand la cuisson est terminée ouvrez cookeo et laissez refroidir 15 mn.

Au bout de 15 mn mettez les ramequins dans le frigo.



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