

**PDF menu cookeo équilibré
JOUR 3**

Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

PDF menu cookeo équilibré
JOUR 3

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

Pour téléchargez 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



Ingédients 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 pennes 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 pennes 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 téléchargez gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 2

Pour téléchargez 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

Ingédients 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



Ingédients 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 boite 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



Ingédients 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

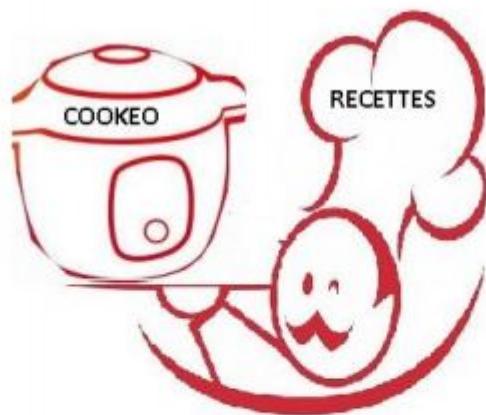
30 recettes cookeo sauté de dinde ,porc ,veau



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 téléchargez gratuitement le PDF Menu cookeo équilibré jour 1.

Pour téléchargez cliquez sur l'image ou ICI

Civet lotte cookeo weight watchers



Civet lotte cookeo

weight watchers

Calories 317 **PP** 7

Ingédients 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 natures ou allumettes natures

Préparation

Mode dorer

Faites revenir es 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 émiétté.

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

Ingédients 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 brugnons

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. Emiettez les médaillons de saumon au fur et à mesure.

Ajoutez les morceaux de poireaux . Emiettez 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.

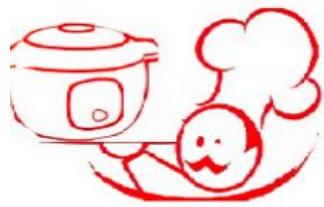
Pour ma part j'adopte la solution suivante quand je fais cuire le riz seul:

- 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)

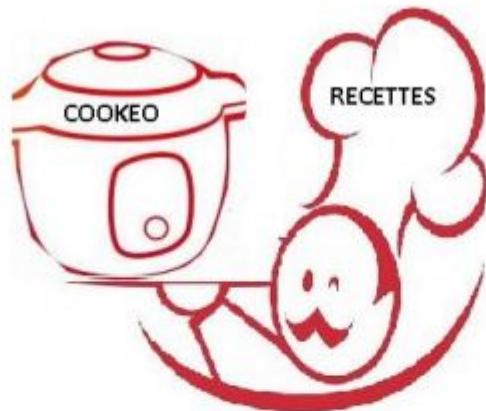
Quand je fais cuire le riz avec d'autres ingrédients (volaille, poulet, poisson) je me cale pour le temps de cuisson sur le temps de cuisson du riz ou de pâtes. Je prends également le temps indiqué sur le paquet et je divise en 2 pour la programmation.

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

Ingrediénts pour 6 pots Préparation

500 ml de lait

Mode dorer

RECETTES

26 g de maïzena

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

26 fraises tagada



Quand les fraises sont fondus ajoutez la maïzena 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 pennes 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 pennes 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 .

Ingédients 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 boite 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 **220**
calories

Ingédients (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 boite 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



Ingédients 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 « Ingédients »

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

Ingédients

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



Ingédients pour 4 personnes

120 g de dés de jambon

240 g de spaghetti

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 spaghetti 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 spaghetti 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

Ingédients pour 4 pots

1 petite boite 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**