

Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3



Menu recette cookeo de lundi à vendredi semaine 3

Vous trouverez dans cet article 10 recettes cookeo pour cuisiner du Lundi au Vendredi. Le principe c'est de réaliser des repas très rapidement et qu'ils soient peu onéreux. Pour le week end on peut peut être se faire un peu plus plaisir . Vous en pensez quoi ?

Pour obtenir la description des recettes il suffit de cliquer sur le titre de la recette.

LUNDI

MIDI [One pot pasta spaghetti aubergines cookeo](#)

SOIR [Gratin mini chorizo](#)

MARDI

MIDI [Filets de soles poireaux riz](#)

SOIR Rôti porc pdt carottes

MERCREDI

MIDI Couscous poulet boulgour

SOIR Oeufs cocotte tomates sauce soja

JEUDI

MIDI Coquillettes poulet fromage

SOIR Soupe jambon cru

VENDREDI

MIDI Pâtes saumon champignons

SOIR Gratin courgettes tomates

Menu cookeo équilibré JOUR 16



Menu

cookeo équilibré JOUR 16

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés . Nous en sommes au seizième jour .

Pour accéder aux **recettes cookeo** et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image de la recette** .

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Carottes râpées

Œufs brouillés

Pâtes

Fromage

Abricots ou fruit de saison

Pain

DINER

Tomates farcies au concombre

Risotto de dés de lotte

Fromage blanc nature 100 g

Pomme ou fruit de saison

Pain

DEJEUNER

Carottes râpées 150 calories

Ingrédients pour 4 personnes :

Carottes : 2/Huile d'olive : 4 cuillères à soupe/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/1 citron /sel/poivre

Préparation :

Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le jus d'un citron, un peu de sel et de poivre.

Lavez, épluchez et râpez les carottes.

Mélanger dans un saladier les carottes râpées, la vinaigrette.

Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir bien frais.

Œufs Brouillés 170 calories



Pâtes 240 calories

260 g faites cuire selon les indications du paquet

DINER

Tomates farcies au concombre 142 calories

Ingrédients

$\frac{1}{2}$ 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.

Risotto de dés de lotte 250 calories



Menu cookeo équilibré JOUR 15



Menu cookeo équilibré JOUR 15

Et c'est parti pour une troisième semaine de menus cookeo équilibrés . Nous en sommes au quinzième jour .

Pour accéder aux recettes cookeo et obtenir le descriptif il vous suffit de cliquer sur **le titre de la recette ou sur l'image** .

NB

Les recettes sont prévues pour 4 personnes. Les recettes en rouge sont des recettes réalisées au cookeo .

Une portion de pain = 50 g. Une portion de fromage = 30 g. Sans précision, fruit et yaourt = 1 par repas.

DEJEUNER

Artichauts sauce au thon

Filet de poisson au curry

Purée de pommes de terre

Fromage blanc et confiture

Pain

DINER

Pointes d'asperges à la crème

Pennes dinde citron

Fromage

Nectarine ou fruit de saison

Pain

JOUR 15

DEJEUNER

Artichauts sauce au thon 130 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de fonds d'artichauts/1 boîte de thon au naturel/2 œufs/3 cuillères à soupe de crème fraîche/1 cuillère à soupe de moutarde/1 citron/sel/poivre/

Préparation

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn. Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler. Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un

mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraîche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.

Egouttez les fonds d'artichauts. Préparez la sauce au thon .Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Filet de poisson au curry 180 calories



Purée de pommes de terre 100 calories

Faites chauffer de l'eau avec du lait et suivez les indications du paquet ou purée au cookeo



Fromage blanc et confiture 100 calories

4 pots de fromage blanc et une cuillère de confiture à votre choix par personne

DINER

Pointes d'asperge à la crème 110 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 petites de boîtes de pointes d'asperge/4 cuillères à soupe de crème fraîche/1 citron/sel/poivre

Préparation

Ouvrez et égouttez les boîtes de pointes d'asperge. Passez les pointes d'asperges sous l'eau. Préparez une sauce à la crème fraîche avec 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide, le jus d'un citron pressé, du sel et du poivre. Versez sur les pointes d'asperges

Pennes dinde citron 380 calories



Menu cookeo équilibré JOUR 14



Menu 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

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

Menu cookeo équilibré JOUR 12

Menu



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

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 maïs /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 maïs et égouttez la. Rincez le maïs. 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

Ingédients 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



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, 1 cuillère 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

Men

Menu cookeo équilibré JOUR 10

Allez en continue la série avec ce 10e jour de menu cookeo équilibré.



Une journée de repas avec des recettes au cookeo

JOUR 10

Salade pois chiches tomates

Épinards 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



Ingédients 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 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.

Effeuiliez 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

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 (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

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](#)

PDF menu cookeo équilibré

JOUR 3

Menu



cookeo équilibré

JOUR 3

Une journée de repas avec des recettes au cookeo

JOUR 3

LE PDF

téléchargez gratuitement le PDF
Menu cookeo équilibré jour 3

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