Menu cookeo équilibré JOUR 6



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

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

Allez je vous propose cette journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d’adapter les recettes que ce soit au niveau de la

composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

Il ne s'agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts
- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Chacun sera libre d'adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donnez des idées.

Les recettes cookeo sont en rouge il suffit de cliquer sur le titre

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 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



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

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

½ 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



Ingrédients 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



Ingrédients 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 dan s 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

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

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 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



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

Menu cookeo équilibré Jour 3



Menu cookeo équilibré Jour 3

Une troisième journée de menus cookeo équilibrés cela vous tente toujours . Et bien la voilà . J'espère que ce menu va vous donner des idées

JOUR 3

DEJEUNER

Salade de chou fleur (cookeo ?)

Courgettes bolognaise(COOKEO)

Semoule

Yaourt nature au miel

Pain

DINER

Salade de concombre

Poulet paprika et pommes de terre COOKEO

Fromage blanc

Compote (cookeo ?)

Pour ceux qui ont raté le :

- **JOUR 1 CLIQUEZ ICI**
- **JOUR 2 CLIQUEZ ICI**

DEJEUNER

Salade de chou fleur 120 calories

1 chou fleur /persil / sel /poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/4 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/

Découpez le chou fleur en fleurettes, lavez les fleurettes, et faites les cuire dans un cuit vapeur pendant 15 mn. Préparez votre vinaigrette dans un bol avec l'huile d'olive et la moutarde et le vinaigre.

Lavez et ciselez le persil. Disposez les fleurettes dans un saladier ou une assiette et versez la vinaigrette dessus et le persil ciselé.

Vous pouvez opter pour la cuisson du chou fleur au cookeo .

Courgettes bolognaises 350 calories



Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de bœuf haché

600 g de courgettes congelées en rondelles

4 tomates coupées en quartier

100 g d’oignons congelés

2 gousses d’ail

1 cube de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

1 petite boite de concentré de tomates

Persil

Sel

Poivre

Huile D’olive

Préparation

En mode « Dorer »

Versez l’huile d’olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l’ail .

Ajoutez ensuite les courgettes,les tomates coupées en quartier et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d’eau .

Salez et poivrez selon votre convenance

En mode « **Cuisson rapide** » **ou** « **Cuisson sous pression** » Démarrez la cuisson – **5 minutes**–

Servez chaud

Semoule 70 calories

Ingrédients pour 4 personnes

260 grammes de semoule/sel/poivre/

Préparation

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.

Yaourt nature et miel 85 calories

Ingrédients pour 4 personnes

4 yaourts nature et 4 petites cuillères à café de miel.

Préparation

Ajoutez la cuillère de miel dans le yaourt et mélangez

Pain 110 calories

50 g

DINER

Salade de concombre 200 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 concombre/sel/poivre/jus de citron 200 ml /crème fraiche allégée 200 g/

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l’aide d’une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraiche, le sel et le poivre.

Préparation

Epluchez et coupez le concombre en rondelles à l’aide d’une mandoline. Préparez votre sauce crème fraîche avec le jus de citron, la crème fraiche, le sel et le poivre.

Poulet paprika pommes de terre



Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

12 pommes de terre

100 g d’oignons congelés

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de paprika

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d’olive

Préparation

mode dorer

Versez de l’huile dans la cuve pour faire revenir les oignons et les morceaux de viande.

Saupoudrez de paprika ,mélangez. Ajoutez les pommes de terre.Salez et poivrez.

Versez un bouillon constitué d’eau et du cube de bouillon de boeuf.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Cuisson rapide 25 mn .

Pour épaissir la sauce repassez en fonction dorer et ajoutez une cuillère de fécule de mais. Laissez mijoter quelques **minutes.**

Fromage blanc sucré 110 calories

1 cuillère à café de sucre par personne 100 g de fromage blanc

Compote en pot (ou compote cookeo CLIQUEZ ICI)

4 pêches blanches. Passer les pêches sous l’eau.

Pain 110 calories

50 g

Menu Cookeo 1 une journée de repas équilibré



Allez c’est parti je me lance je vous propose donc cette première journée de menus équilibrés avec des recettes réalisées au cookeo. Pas toutes mais une partie. Tous les plats ne se réalisent pas au cookeo. Généralement des plats de viandes ou poissons et certains desserts vous sont proposés au Cookeo. Chacun sera libre bien sûr d’adapter les recettes que ce soit au niveau de la composition mais aussi du mode de cuisson.

Vous pouvez bien sûr changer aussi certains aliments ou certaines recettes.

Il ne s’agit pas de menus de régimes mais de menus équilibrés. Un menu équilibré est un menu qui permet un apport en :

- viandes, poissons, œufs
- en laitage
- en fruits
- en légumes verts

- en féculents (riz, pâtes par exemple)

Chacun sera libre d’adapter les quantités en fonction de son appétit.

Ces menus cookeo équilibrés ont surtout pour objectif de vous donnez des idées.

J’espère que cet objectif sera atteint. Donnez-moi votre avis pour améliorer les menus.

Menu Cookeo 1

DEJEUNER

Salade de maïs et tomates

Escalope tomate cookeo

Riz (au cookeo ou pas)

Fromage

Nectarine

Pain

DINER

Poireaux en vinaigrette

Œufs brouillés aux champignons cookeo

Yaourt nature sucré

Banane

Pain

DEJEUNER

Salade maïs tomates 150 calories

Ingrédients pour 4 personnes

1 boite de maïs /4 tomates/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/2 cuillères à soupe d’olive /1 cuillère à soupe de moutarde /

Préparation

Egouttez le maïs. Coupez et lavez les tomates. Préparez une vinaigrette avec 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.

Escalopes à la tomate au cookeo 195 calories



Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalope de poulet /100 g d’oignons /400 g de champignons de Paris/1 cuillère à soupe de ciboulette/1 pincée de piment fort/ Sel/ Poivre/500 ml d’eau/1 bouillon de cube de bœuf/2 cuillères à soupe d’huile d’olive/2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

Mode dorer

Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d’huile d’olive et faites dorer les oignons.

Ajoutez les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment.

Ajoutez le bouillon que vous avez préparez avec l’eau et le cube de bouillon de bœuf

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Eteignez l’appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Mélangez et servez chaud.

Riz 110 calories

260 g faites cuire selon les instructions du paquet dans une casserole ou un faitout ou au cookeo

Fromage 80 calories

30 g par personnes

Nectarines 60 calories

4 nectarines

Pain 50 g 110 calories

DINER

Poireaux vinaigrettes 80 calories



Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux/Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe/ Poivre / Sel/2 cuillères à soupe d’olive /1 cuillère à soupe de moutarde /

Préparation

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Faites les cuire 15 mn dans un autocuiseur ou une casserole. Egouttez les poireaux. Préparez une sauce vinaigrette avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive ,1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillère à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les poireaux.

Vous pouvez effectuer la cuisson des poireaux au cookeo

Œufs brouillés aux champignons au cookeo 210 calories

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de champignons/1 cuillère à soupe d'huile d'olive/1 oignon/1 gousse d'ail/8 œufs/100 ml de lait/ Sel /Poivre/ Quelques branches de persil ou persil déshydraté

Préparation

Mode dorer

Epluchez l'oignon et l'ail, hachez- les.

Faites les revenir avec de l'huile d'olive dans la cuve. Lavez essuyez puis coupez les champignons en morceaux, faites les revenir avec l'oignon et l'ail.

Battez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Puis lavez le persil et ciselez-le et ajoutez avec les œufs.

Versez les œufs sur les champignons, l'ail et l'oignon .Laissez cuire jusqu'à la cuisson des œufs.

Yaourt nature sucré 96 calories

4 pots

Banane 135 calories

4 bananes

Pain 110 calories

50 g



RecettesCookeo.net