Menu cookeo équilibré JOUR 19

Menu cookeo équilibré JOUR 19

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

Salade de courgettes et tomates

Côte de porc au cidre

Haricots verts et pommes de terre

Fromage blanc nature sucré

Abricots

Pain

DINER

Salade de salsifis

Spaghettis au citron

Fromage

Nectarine

Pain

DEJEUNER

Salade courgettes et tomates 130 calories

Ingrédients pour 4 personnes

2 courgettes/2 tomates/ sel/poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Préparation

Lavez vos tomates et vos courgettes. Coupez les courgettes en rondelles avec une mandoline. Déposez les dans 4 assiettes.

Coupez vos tomates et déposez-les sur le lit de courgettes.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur la salade et placez au frigo pendant une heure si vous souhaitez une entrée plus fraiche.

Côtes de porc au cidre (cookeo) 265 calories

Haricots verts et pommes de terre 165 calories

Ingrédients pour 4 personnes

8 pommes de terre /400 g de haricots verts /sel/poivre

Préparation

Faites cuire dans 2 étages différents de votre cuit vapeur les haricots verts et les pommes de terre que vous avez épluchées (15 mn pour les haricots verts et 20 mn pour les pommes de terre).

DINER

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.

Spaghettis au citron 180 calories