

# Menu Cookeo méditerranéen sur 7 jours



Le régime méditerranéen repose sur une cuisine simple, riche en légumes, en bonnes graisses et en protéines de qualité. Associé au Cookeo, il devient accessible à tous, même avec peu de temps.

Voici un menu complet sur 7 jours, avec plats du midi et du soir, recettes détaillées, modes Cookeo et calories.

## Lundi

Midi – Blanc de poulet aux courgettes et

## tomates

? 320 kcal

### Ingrédients

500 g de blancs de poulet, 2 courgettes, 400 g de tomates concassées, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre.

### Préparation

Coupez le poulet en morceaux, émincez l'oignon et l'ail, coupez les courgettes.

**Mode dorer** : faites revenir l'oignon, l'ail et le poulet avec l'huile 3–4 minutes.

Ajoutez courgettes, tomates et herbes.

**Cuisson sous pression** : 8 minutes.

---

## Soir – Soupe de légumes maison

? 180 kcal

### Ingrédients

4 carottes, 2 poireaux, 1 courgette, 1 oignon, 1 L d'eau, sel, poivre.

### Préparation

Coupez les légumes.

Placez-les dans la cuve avec l'eau et l'assaisonnement.

**Cuisson sous pression** : 15 minutes.

Mixez.

## Mardi

## Midi – Filet de poisson en sauce tomate

## **citronnée**

? 300 kcal

### **Ingrédients**

4 filets de poisson blanc, 1 oignon, 400 g de tomates concassées, jus d' $\frac{1}{2}$  citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, persil.

### **Préparation**

**Mode dorer** : faites revenir l'oignon avec l'huile.

Ajoutez tomates, citron et persil.

Déposez le poisson.

**Cuisson sous pression** : 5 minutes.

---

## **Soir – Omelette méditerranéenne aux légumes**

? 250 kcal

### **Ingrédients**

6 œufs, 1 poivron, 1 courgette, 1 oignon, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

### **Préparation**

Émincez les légumes.

**Mode dorer** : faites-les revenir avec l'huile.

Battez les œufs, versez-les dans la cuve.

Laissez cuire couvercle ouvert.

## **Mercredi**

## **Midi – Poisson aux légumes méditerranéens**

? 330 kcal

### **Ingrédients**

4 filets de poisson, courgettes, poivrons, tomates, 1 c. à soupe d'huile d'olive.

### **Préparation**

**Mode dorer** : légumes + huile.

Ajoutez poisson.

**Cuisson sous pression** : 7 minutes.

## **Soir– Lentilles aux carottes et herbes**

? 350 kcal

### **Ingrédients**

250 g de lentilles vertes, 3 carottes, 1 oignon, 1 feuille de laurier, 700 ml d'eau.

### **Préparation**

Émincez l'oignon, coupez les carottes.

**Mode dorer** : faites revenir l'oignon sans matière grasse.

Ajoutez lentilles, carottes, eau et laurier.

**Cuisson sous pression** : 20 minutes.

---

## **Jeudi**

## **Midi – Escalopes de dinde aux champignons**

? 310 kcal

### **Ingrédients**

500 g de dinde, 300 g de champignons, 1 oignon, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 100 ml d'eau.

### **Préparation**

Coupez la dinde.

**Mode dorer** : oignon + huile + dinde.

Ajoutez champignons et eau.

**Cuisson sous pression : 8 minutes.**

---

## **Soir – Velouté de courgettes**

? 160 kcal

### **Ingrédients**

3 courgettes, 1 oignon, 800 ml d'eau, sel, poivre.

### **Préparation**

Coupez les légumes.

**Cuisson sous pression : 12 minutes.**

Mixez.

## **Vendredi**

---

## **Soir – Poisson blanc vapeur citron**

? 260 kcal

### **Ingrédients**

4 filets de poisson, citron, herbes, 150 ml d'eau.

### **Préparation**

Placez l'eau dans la cuve et le poisson dans le panier vapeur.

**Cuisson sous pression : 6 minutes.**

## **Soir – Salade pois chiches, tomates et feta**

? 280 kcal

### **Ingrédients**

400 g de pois chiches égouttés, 2 tomates, 80 g de feta, 1 c. à soupe d'huile d'olive, citron.

### **Préparation**

Mélangez tous les ingrédients.

Assaisonnez avec citron et huile.

---

## **Samedi**

### **Midi – Poulet mijoté aux légumes du soleil (? 360 kcal)**

#### **Ingrédients (pour 1 personne)**

- Blanc de poulet : 120 g
- Oignon : 50 g (environ  $\frac{1}{2}$  oignon moyen)
- Poivron rouge : 50 g
- Courgette : 70 g
- Carotte : 50 g
- Huile d'olive : 1 c. à café (? 5 ml)
- Sel, poivre, herbes de Provence : selon goût

### **Préparation**

1. Mode **dorer** : Faites revenir le poulet coupé en morceaux + oignon émincé dans l'huile pendant 3-4 minutes.
2. Ajoutez les légumes coupés en dés.

3. Versez un peu d'eau ou de bouillon (? 50 ml).
  4. Mode **cuisson sous pression** : 12 minutes.
  5. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.
- 

## Soir – Ratatouille légère (? 220 kcal)

### Ingrédients (pour 1 personne)

- Oignon : 50 g ( $\frac{1}{2}$  oignon moyen)
- Courgette : 100 g
- Aubergine : 80 g
- Poivron : 50 g
- Tomates concassées : 100 g (ou 1 petite boîte)
- Huile d'olive : 1 c. à café (? 5 ml)
- Sel, poivre, herbes de Provence : selon goût

### Préparation

1. Mode **dorer** : faites revenir l'oignon émincé dans l'huile pendant 2-3 minutes.
  2. Ajoutez les autres légumes + tomates.
  3. Mode **cuisson sous pression** : 10 minutes.
  4. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.
-

# Dimanche

## ? Midi

# Riz poulet poivrons tomates

### Ingrédients pour 4 personnes

400 g de sautés de poulet/300 g de riz complet

1 poivron/1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

Eau pour recouvrir les ingrédients /Poivre /Curry

### Préparation

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux. Epépinez le poivron et coupez le en morceaux

### Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d'oignons quand l'huile est chaude. Saupoudrez de curry.

Ajoutez les sautés de poulet pour les faire dorer. Ajoutez les morceaux de poivrons Ajoutez la boîte de tomates pelées

Emiettez un cube de bouillon de légumes



Salez et poivrez selon votre convenance. Recouvrez le riz avec de l'eau

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

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates. Mélangez. Servez chaud

## **? Poulet mijoté aux légumes du soleil (? 360 kcal / pers.)**

### **Ingrédients**

- 600 g de blancs de poulet
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 400 g de tomates concassées
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

### **Préparation**

Coupez le poulet en morceaux.  
Émincez l'oignon et l'ail.  
Coupez les légumes en cubes.

### **Mode dorer :**

Ajoutez l'huile d'olive dans la cuve, faites revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.

Ajoutez le poulet et faites dorer légèrement.

Ajoutez les légumes, les tomates concassées, les herbes, le sel et le poivre.

**Cuisson sous pression : 12 minutes**

Mélangez avant de servir.

---

## ? Soir

### ? Velouté carottes & cumin (? 180 kcal / pers.)

#### Ingrédients

- 800 g de carottes
- 1 oignon
- 1 pomme de terre moyenne
- 900 ml d'eau
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre

#### Préparation

Épluchez et coupez les carottes et la pomme de terre.

Émincez l'oignon.

Placez tous les ingrédients dans la cuve.

**Cuisson sous pression : 18 minutes**

Mixez jusqu'à obtenir un velouté lisse.

