

# Poulet façon libanaise recette cookeo



## **Poulet façon libanaise recette cookeo**

**225 CALORIES 5 PP 2 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

600 g d'escalopes de poulet coupées en [morceaux](#)

1 yaourt nature

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

Persil quelques branches

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Pressez le jus d'un citron .

Ciselé du persil (quelques branches)

Coupez l'ail en morceaux .

## **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer le poulet et ajoutez les morceaux de gousse d'ail et le persil ciselé.

Versez 200 ml d'eau et le jus du citron .

Salez et poivrez .

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le yaourt nature ,mélangez et [servez chaud](#) .

---

# Poulet yaourt recette cookeo



## Poulet yaourt recette cookeo

290 CALORIES 6 PP 3 SP (programme liberté)

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'aiguillettes de poulet

le jus d'un citron

4 gousses d'ail

Quelques brins de persil

2 yaourts naturels

400 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

sel et poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Préparez une persillade , hachez le persil et les 4 gousses d'ail

Dans un bol déposez le contenu des 2 yaourts et ajoutez le jus de citron et mélangez

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les aiguillettes de poulet pendant une minute puis ajoutez la persillade et faites dorer pendant 2 minutes

Ajoutez les champignons de Paris

Versez le bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf émietté

Salez et poivrez

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

Programmer 5 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la préparation composée de 2 yaourts et du jus de citron

Mélangez et [servez chaud](#)

Pour une sauce plus épaisse vous pouvez épaissir avec de la maizena en repassant en mode dorer . Pour plus de détails [contactez moi.](#)

---

# Pâtes poulet petits pois recette cookeo



# Pâtes poulet petits pois

## recette cookeo

325 CALORIES 6 PP 5 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'aiguillettes de poulet

400 g de petits pois

200 de pâtes

1 oignon

Huile

1 cube de bouillon de volaille

300 ml l d'eau

Sel

Poivre

Curcuma

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons pendant une minute puis ajoutez les aiguillettes de poulet .

Ajoutez ensuite les pâtes et versez un bouillon composé de 300 ml d'eau dans la cuve .

Ajoutez les petits pois puis salez et poivrez.

Saupoudrez de [curcuma](#).

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

Programmez 5 mn

[Servez chaud](#) .

---

# Poulet aux 3 légumes recette cookeo



## **Poulet aux 3 légumes recette cookeo**

**206 CALORIES 4 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalope de poulet

2 courgettes

1 poivron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml d'eau

100 ml de vin blanc

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Coupez les tomates en morceaux.

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons quand l'huile est chaude.

Ajoutez la viande et faites la revenir avec les oignons .

Ajoutez ensuite les poivrons, les courgettes, les tomates.

Versez un bouillon composé de 100 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de [bœuf émietté](#).

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

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un féculent de votre [choix](#).



---

# Cuisses poulet champignons haricots verts cookeo



**Cuisses poulet champignons haricots  
verts cookeo 315 CALORIES 7 PP 10  
SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 cuisses de poulet

400 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 g d'oignons congelés

Herbe de Provence

1 verre de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

500 ml d'eau

Huile d'olive

Sel

Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir les cuisses de poulet et les oignons dans la cuve avec de l'huile d'olive

Ajoutez les champignons de Paris et les haricots verts.

Versez le verre de vin blanc et l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté .

Salez et poivrez selon votre convenance. Saupoudrez d'herbes de Provence

Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

[Servez chaud](#)

---

# [60 recettes cookeo poulet le PDF gratuit](#)



## 60 RECETTES COOKEO POULET

**Vous trouverez donc ici un PDF gratuit de 60 recettes cookeo poulet .Vous pouvez bien sûr le télécharger en [clicquant ICI](#) ou sur l'image.**

