

# Salade riz thon recette cookeo ou sans



## Salade riz thon recette cookeo ou sans

155 CALORIES 3 PP 2 SP

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

1 boîte de thon 185 g ou plus

240 g de riz basmati ou autre

2 pommes

1 petite boîte de maïs 285 g

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel poivre

**Préparation au cookeo**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le maïs et le thon sous l'eau

Placez le maïs ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.  
Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau

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

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

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passer sous l'eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

### **Préparation sans cuisson**

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le maïs et le thon sous l'eau

Placez le maïs ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.  
Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Faites cuire du riz dans une casserole ou un faitout selon les indications du paquet de riz

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre

(vous pouvez le passez sous l'eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez [les ingrédients](#).

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

[Servez froid](#)

---

**Salade asperges riz Boursin**  
**recette cookeo**



# Salade asperges riz Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz  
12 petites asperges  
3 cuillères à soupe de Boursin  
1 cuillère à soupe de moutarde  
2 brins de persil  
Sel  
20 petites tomates cerises  
Huile d'olive

## Préparation

### Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les asperges pendant une minute

Ajoutez le riz puis versez de l'eau ras du riz.

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmer le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2  
Quand la cuisson du riz est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir à l'air libre puis placer le riz dans un saladier au frigo pendant 2h

Pendant que le riz refroidi mélanger le [Boursin](#) avec la cuillère à soupe de moutarde et le persil dans un bol

### **Couper les tomates cerise en rondelles**

Sortez le saladier du frigo ajoutez la préparation du Boursin et de la moutarde Mélanger ,ajoutez ensuite les tomates cerises coupées en rondelles.

Mélanger à nouveau ,salez et poivrez selon votre convenance .Replacez votre saladier au frigo [servez froid.](#)

---

**Salade poulet poivrons**  
**tomates préparation cookeo**



# Salade poulet poivrons tomates préparation cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g de tomates cerise

400 g d'escalopes de poulet

800 g de poivrons frais ou lanières de poivrons congelées

Ciboulette

1 verre de vin blanc

Sel

Poivre

Piment d'Espelette

Jus de citron ou 1 citron pressé

5 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

## **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux.

Coupez et épépinez les poivrons si vous utilisez du poivron frais.

Coupez les tomates cerises en 2

## **Mode dorer**

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de poulet puis ajoutez les morceaux de poivron.

Versez le verre de vin blanc et 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir à l'air libre.

Egouttez ensuite l'ensemble de la préparation net déposez la dans un saladier.

Préparez une vinaigrette en mélangeant:

- Le vinaigre
- L'huile
- Le jus de citron
- Les morceaux de ciboulette
- Du piment D'Espelette ou autre selon votre convenance.

Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez avec le poulet et les poivrons. Placez au frigo [Servez Frais](#)

---

# Salade haricots verts champignons cookeo



## Salade haricots verts champignons cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts

200 g de champignons de Paris

200 ml d'eau

sel poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive



1 cuillère à café de gingembre moulu

1 cuillère à café d'ail déshydraté

1 jus de citron pressé

### **Préparation**

Déposez les haricots verts et les champignons de Paris dans le panier vapeur du cookeo.

Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve et déposer le panier vapeur dans la cuve

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

Programmez 8 minutes

Quand les haricots verts et les champignons de paris sont cuits laissez refroidir à l'air libre dans un premier temps puis placer le panier vapeur au frigo pendant au moins 2h .

Pendant la cuisson des haricots et des champignons de Paris finaliser votre sauce en ajoutant le sel ,le poivre, le gingembre et l'ail .

Servez froid