

# TEMPS DE CUISSON



**POISSONS  
COQUILLAGES  
CRUSTACES  
AU COOKEO**



**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

# **SOMMAIRE**

**CREVETTES /GAMBAS**

**MOULES**

**POISSONS**

**SAINT JACQUES**

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

# CREVETTES /GAMBAS



Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn

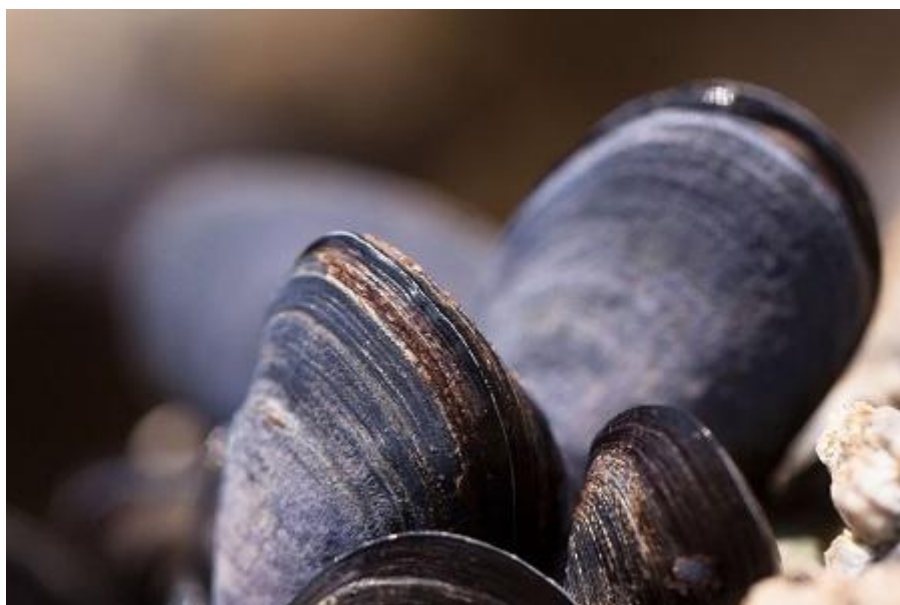
**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

# MOULES



<b>Poids</b>	<b>Temps et modalités de cuisson</b>
<b>400 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 3mn
<b>500 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 3mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 3mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 3mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 3mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 3mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 3mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

# POISSONS



## PAVES/DARNES

Poids	Temps et modalités de cuisson
<b>400 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn
<b>500 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

<b>Poids</b>	<b>Temps et modalités de cuisson</b>
<b>400 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>500 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

# SAINT JACQUES



Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 1 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 1 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

**<http://sport-et-regime.com>**

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**