

Poulet en ratatouille recette cookeo



Poulet en ratatouille recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'aiguillettes de poulet

1 grosse boîte de tomates pelées

300 g de pois chiche

1 aubergine

3 courgettes

1 oignon

1 poivron jaune

400 ml d'eau

Ail semoule

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Thym ou herbes de Provence

Sel

Poivre

Curry ou cumin

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et un cube de bouillon de légumes émietté

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et coupez les courgettes et l'aubergine en morceaux

Egouttez les pois chiches et passez les sous l'eau

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les aiguillettes de poulet et les morceaux d'oignon.

Saupoudrez de curry

Saupoudrez de thym et d'ail semoule

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Ajoutez les morceaux d'aubergine, de courgettes ,de poivron ,les pois chiches et les tomates pelées

Versez 400 ml d'eau avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud

Hauts de cuisses petits pois pdt cookeo



Hauts de cuisses petits pois pdt cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 hauts de cuisses de poulet

1 grosse boîte de petits pois carottes

6 pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de volailles

400 ml d'eau

400 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Epluchez ,passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau, un cube de bouillon devolailles émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve puis faites dorer les hauts de cuisses

Ajoutez les oignons

Saupoudrez de curry

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 17mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petits pois carottes et les morceaux de pommes de terre.

Reprogrammez une cuisson sous pression ou cuisson rapide pour 5 mn

servez chaud

**Paupiettes poulet pdt
courgettes au cookeo**



**Paupiettes poulet pdt
courgettes au cookeo**

Ingrédients pour 4 personnes

4 paupiettes de poulet

600 g de courgettes

600 de pommes de terre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon d'épices

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

Passez les courgettes sous l'eau et coupez-les en morceaux

Epluchez ,passez sous l'eau les pommes de terre et coupez les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les paupiettes puis les oignons pour les faire dorer.

Versez l'eau, avec le cube d'épices émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de pommes de terre et de courgettes

Reprogrammez une cuisson pour 6 mn

Servez chaud

Pâtes crevettes courgettes cookeo



Pâtes crevettes courgettes cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 courgettes

400 ml d'eau

300 g de crevettes

200g de pâtes

Ail semoule

Curry

2 cuillères à soupe d'huile

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau et 100 ml de vin blanc

Coupez les courgettes en morceaux

Décortiquez les crevettes

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve du cookeo

Déposez les morceaux de courgettes dans la cuve

Saupoudrez d'ail semoule et de curry

Ajoutez maintenant les crevettes

Versez les pâtes et les tomates pelées

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le bouillon préparé dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud

Carottes au chorizo recette cookeo



Carottes au chorizo cookeo

220 calories

Ingrédients pour 4 personnes

800 gr de carottes

1 oignon

300 ml d'eau

80 g de chorizo

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel poivre

Paprika

Préparation

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez le chorizo en morceaux

Coupez les carottes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Déposez le chorizo et les morceaux d'oignons dans la cuve du cookeo

Saupoudrez de paprika

Ajoutez les carottes

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 8 minutes

Servir chaud

**Cuisses poulet légumes
recette cookeo**

**Cuisses poulet légumes recette
cookeo**



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de cuisses de poulet

1 courgette

1 petite boîte de tomates pelées

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Curry

400 ml d'eau

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

Préparation

Lavez et coupez la courgette en morceaux.

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau ,100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de volaille

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les cuisses de poulet.

Saupoudrez de curry

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les tomates pelées et les courgettes

Reprogrammez 4 mn de cuisson rapide ou sous pression

Servez chaud (vous pouvez accompagner avec du riz par exemple)

One pot thon courgettes pois chiche au cookeo



One pot thon courgettes pois chiche au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 gousse d'ail

10 tomates cerises

1 petite boîte de pois chiche

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

1 petite boîte de thon

400 ml d'eau

Ras el hanout

Préparation

Coupez les courgettes et l'ail en morceaux

Egouttez la boîte de pois chiche et la boîte de thon

Déposez dans la cuve tous les ingrédients

-les morceaux de courgettes

-l'ail

-les pois chiches

les tomates cerises

-le thon

Saupoudrez de ras el hanout

Versez 400 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez

Tartiflette végétarienne recette cookeo



Tartiflette végétarienne recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 kg de pommes de terre

40 g de fromage à tartiflette

500 ml d'eau

Sel

Poivre

Paprika

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de moutarde

200 ml de crème fraîche

100 ml de vin blanc

1 oignon

250 g de champignons de Paris

Préparation

Epluchez ,passez sous l'eau et coupez les pommes de terre en morceaux

Emincez les champignons de Paris

Coupez le fromage et l'oignon en morceaux

Mélangez la moutarde ,la crème fraîche et le vin blanc dans un récipient

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir les morceaux de champignon et les morceaux d'oignon

Saupoudrez de paprika. Ajoutez les pomme de terre. Versez l'eau

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 3 mn

Préchauffez votre four à 200 degrés

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et placez les ingrédients dans un plat qui va au four

Versez dans le plat le mélange vin blanc , crème fraîche moutarde

Disposez les morceaux de fromage sur les pommes de terre et les champignons

Enfournez votre plat pour 30 mn à 200 degrés

Vous pouvez passer votre plat au grill pendant 5 à 10 mn et servez chaud

**CHANSONS Paroles et accords
chansons sur une seule page
pour guitare**

LA FILLE DU COUPEUR DE JOINTS

Em D
Elle descendait de la montagne
C G
Sur un chariot chargé de paille
Am Em
Sur un chariot chargé de foin
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints
Em D
Elle descendait de la montagne
C G
En chantant une chanson paillardes
Am Em
Une chanson de collégien
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints
Em D
Mais nous on était cinq chômeurs
C G
A se lamenter sur not'malheur
Am Em
En se disant qu'on se taperait bien
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

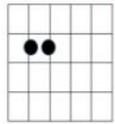
Em D
Elle descendait de la montagne
C G
Vià qu'elle nous voit vers les murailles
Am Em
Et qu'elle nous fait : coucou les gens !
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

Em D
Ben, v'là qu'elle nous prend par la taille
C G
Pis qu'elle nous emmène sur sa paille
Am Em
Elle nous fait le coup du zeppelin
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

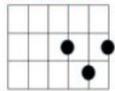
Em D
Ben nous on était cinq chômeurs
C G
A se payer une tranche de bonheur
Am Em
Une tranche de tagada tsoin-tsoin

Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

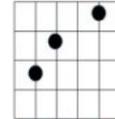
Mim ou Em



X Ré ou D



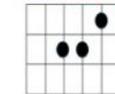
X Do ou C



X SOL ou G



X La m ou Am



Em D
Quand on eut passé la ferraille
C G
Elle nous fit fumer de sa paille
Am Em
Sacré bon dieu que c'était bien
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

Em D
Plus question de chercher du travail
C G
On pédalait dans les nuages
Am Em
Au milieu des petits lapins
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joints

Em D
Elle descendait de la montagne
C G
En chantant une chanson paillardes
Am Em
Une chanson de collégien
Am Em
La fille du coupeur de joints
Am Em
La fille du coupeur de joint



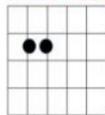
Feu de camp

EM D
Dans les prisons de Nantes, lan digidigidan, lan digidigidan
EM D Em D EM
Dans les prisons de Nantes, y'avait un prisonnier, y'avait un prisonnier.
EM D
Personne ne le vint l'vouer lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Personne ne le vint l'vouer Que la fille du geôlier que la fille du geôlier
EM D
Un jour il lui demande lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Un jour il lui demande Oui que dit on de moue Oui que dit on de moue
EM D
On dit de vous en ville lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
On dit de vous en ville Que vous serez pendu Que vous serez pendu

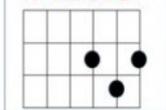
EM D
Mais s'il faut qu'on me pendre lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Mais s'il faut qu'on me pendre Déliez moi les pieds Déliez moi les pieds

LES PRISONS DE NANTES

Mim ou Em



X Ré ou D



EM D
La fille était jeune lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
La fille était jeune Les pieds lui a déliés Les pieds lui a déliés
EM D
Le prisonnier alerte lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Le prisonnier alerte Dans la Loire s'est jeté Dans la Loire s'est jeté
EM D
Dès qu'il fut sur les rives lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Dès qu'il fut sur les rives Il se prit à chanter Il se prit à chanter
EM D
Je chante pour les belles lan digidigidan, lan digidigidanX2
EM D EM D EM
Je chante pour les belles Surtout celle du geôlier Surtout celle du geôlier
EM D
Si je reviens à Nantes lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Si je reviens à Nantes Oui je l'épouserai Oui je l'épouserai
EM D
Dans les prisons de Nantes lan digidigidan, lan digidigidan
EM D EM D EM
Dans les prisons de Nantes Y'avait un prisonnier. Y'avait un prisonnier.

EM D EM
 Digue ding dong dong ce sont les filles des forges
 EM D EM
 Digue ding dong dong ce sont les filles des forges
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong denn
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong dong
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong denn
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong dong
 EM D EM

EM D EM
 Digue ding dong dong elles s'en vont à confesse
 EM D EM
 Digue ding dong dong elles s'en vont à confesse
 EM D EM
 Au curé du canton digue ding dong denn
 EM D EM
 Au curé du canton digue ding dong dong
 EM D EM
 Au curé du canton digue ding dong denn
 EM D EM
 Au curé du canton digue ding dong dong

EM D EM
 Digue ding dong dong qu'avez-vous fait les filles
 EM D EM
 Digue ding dong dong qu'avez-vous fait les filles
 EM D EM
 Pour demander pardon digue ding dong denn
 EM D EM
 Pour demander pardon digue ding dong dong
 EM D EM
 Pour demander pardon digue ding dong denn
 EM D EM
 Pour demander pardon digue ding dong dong

EM D EM
 Digue ding dong dong j'ai vu couru les bals
 EM D EM
 Digue ding dong dong j'ai vu couru les bals
 EM D EM
 Et les jolis garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et les jolis garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Et les jolis garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et les jolis garçon digue ding dong dong
 EM D EM

EM D EM
 Digue ding dong dong ma fille pour penitence
 EM D EM
 Digue ding dong dong ma fille pour penitence
 EM D EM
 Nous nous embrasserons digue ding dong denn
 EM D EM
 Nous nous embrasserons digue ding dong dong
 EM D EM
 Nous nous embrasserons digue ding dong denn
 EM D EM
 Nous nous embrasserons digue ding dong dong

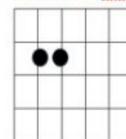
EM D EM
 Digue ding dong dong je n'embrasse pas les prêtres
 EM D EM
 Digue ding dong dong je n'embrasse pas les prêtres
 EM D EM
 Mais les jolis garçons digue ding dong denn
 EM D EM
 Qu'ont du poil au menton digue ding dong dong
 EM D EM
 Mais les jolis garçons digue ding dong denn
 EM D EM
 Qu'ont du poil au menton digue ding dong dong

EM D EM
 Digue ding dong dong et l'on peut bien être prêtre
 EM D EM
 Digue ding dong dong et l'on peut bien être prêtre
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong dong

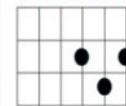
EM D EM
 Digue ding dong dong et l'on peut bien être prêtre
 EM D EM
 Digue ding dong dong et l'on peut bien être prêtre
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong dong
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong denn
 EM D EM
 Et être joli garçon digue ding dong dong

EM D EM
 Digue ding dong dong ce sont les filles des forges
 EM D EM
 Digue ding dong dong ce sont les filles des forges
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong denn
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong dong
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong denn
 EM D EM
 Des forges de paimpont digue ding dong dong

Mim ou Em



X Ré ou D



LES FILLES DES FORGES

LA JUMENT DE MICHAO

PARLE

C'est dans dix ans je m'en irai
 J'entends le loup et le renard chanter (2x)
 J'entends le loup le renard et la belette
 J'entends le loup et le renard chanter
 J'entends le loup le renard et la belette
 J'entends le loup et le renard chanter

Em D
 J'entends le loup le renard et la belette
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter
 Em D
 J'entends le loup le renard et la belette
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter)

Em D Em
 C'est dans neuf ans je m'en irai

Em D
 La jument de Michao et son petit poulain
 D EM

A passé dans le pré et mangé tout le foin (2x)

Em D
 L'hiver viendra les gars, l'hiver viendra
 D EM

La jument de Michao elle s'en repentira (2x)

Em D Em
 C'est dans quatre ans je m'en irai
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter (2x)

Em D
 J'entends le loup le renard et la belette
 D Em
 J'entends le loup et le renard chanter

Em D Em
 C'est dans trois ans je m'en irai

Em D
 La jument de Michao et son petit poulain
 D EM

A passé dans le pré et mangé tout le foin (2x)

Em D
 L'hiver viendra les gars, l'hiver viendra
 D EM

La jument de Michao elle s'en repentira (2x)

Em D Em
 C'est dans deux ans je m'en irai

Em D Em
 J'entends le loup et le renard chanter (2x)

Em D
 J'entends le loup le renard et la belette
 D Em

J'entends le loup et le renard chanter

Em D Em
 C'est dans un an je m'en irai

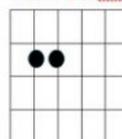
Em D
 La jument de Michao et son petit poulain
 D EM

A passé dans le pré et mangé tout le foin (2x)

Em D
 L'hiver viendra les gars, l'hiver viendra
 D EM

La jument de Michao elle s'en repentira (2)

Mim ou Em



X Ré ou D



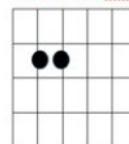
^{Em} Je n'ai pas peur de la route
 Faudrait voir, faut qu'on y goûte
 Des méandres au creux des reins
^{Em} Et tout ira bien là
^{Em} Le vent l'emportera
^{Em} Ton ^{Em} messag' à la grand' ourse
 Et la ^{Em} trajectoir' de la course
 A l'instantané de velours
^{Em} Mêm' s'il ne sert à rien
^{Em} Le vent l'emportera
^D Tout disparaîtra
^{Em} Le vent nous portera
^{Em} La ^{Em} câress' et la mitraille
 Cette plaie qui nous tiraille
 Le palais des autres jours
 D'hier et demain
^{Em} Les vents le ^{Em} portera

^{Em} Génétiqu' en bandoulière
 Des ^{Em} chromosom's dans l'atmosphère
 Des taxis pour les galaxies
 Et mon tapis volant ^D dis
^{Em} Le vent l'emportera
 Tout disparaîtra
 Mais Le vent nous ^{Em} portera
^{Em} Ce parfum de nos années mortes
 Ceux qui ^{Em} peuv'nt frapper à ta porte
 Infinité de destin
 On en pos' un, qu'est-c' qu'on en retient?
^{Em} Le vent l'emportera
^{Em} Pendant que la marée monte
 Et que chacun refait ses comptes
 J'^{Em} emmèn' au creux de mon ombre
 Des poussières de toi
^{Em} Le vent les portera
^D Tout disparaîtra
^{Em} Le vent nous portera

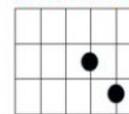
LE VENT NOUS PORTERA NOIR

DESIR

Mim ou Em



X Ré ou D



Endives braisées aux lardons recette cookeo



Endives braisées aux lardons

recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 endives endives

180 g de lardons

1 cube de bouillon de boeuf

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

300 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Enlevez les premières feuilles des endives ainsi que les trognons et coupez les endives en 2.

Préparez un bouillon avec 300 ml d'eau et un cube de boeuf émietté

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les lardons

Ajoutez ensuite les endives . Saupoudrez avec le sucre en poudre. Retournez les endives sous toutes leurs faces

Versez le bouillon préparé

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Servez chaud

Rôti de porc pois chiches tomates recette cookeo



Rôti de porc pois chiches tomates recette cookeo

Ingrédients

1 rôti de porc

1 courgette

1 grosse boîte de pois chiche
1 petite boîte de tomates pelées
2 cuillères à café de concentré de tomates
100 ml de vin blanc
1 cube de bœuf
400 ml d'eau
2 cuillères à soupe d'huile
Ras el hanout
Sel et poivre

Préparation

Coupez la courgettes en morceaux

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir le rôti de porc sur toutes ses faces.

Saupoudrez de ras el hanout

Versez l'eau et le cube de bouillon de boeuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de courgettes ,la boîte de tomates pelées et les pois chiches.

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

Ajoutez le concentré de tomates quand la cuisson est terminée

Servez chaud.

Rôti de porc choucroute au cookeo



Rôti de porc choucroute au cookeo

Découvrez cette recette cookeo de rôti de porc à la choucroute dans la vidéo qui suit . Le déroulé complet de la recette dans la description de la vidéo

5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories



5 recettes cookeo minceur à moins de 300 calories

Pour découvrir ces recettes cliquez sur le titre de la recette et vous atteindrez la recette cookeo sur mon blog

Filet mignon moutarde 210 CALORIES 5 PP 6 SP 12

Poulet aux 3 légumes 206 CALORIES 4 PP 4 SP 19

Potée chou côtes de porc 260 CALORIES 5 PP 5 SP 20

Râbles de lapin à la tomate 270 CALORIES 6 PP 6 SP 21

Riz Bolognaise express 220 CALORIES 5 PP 6 SP 22

Sauté de porc poireaux

carottes recette cookeo



Sauté de porc poireaux carottes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de sauté de porc

700 g de carottes

2 blancs de poireaux de poireaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 oignon

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

400 ml d'eau

Curry

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles.

Coupez l'oignon en morceaux

Préparez un bouillon avec 400 ml d'eau, 100 ml de vin blanc et un cube de bouillon de boeuf émietté

Mélangez la crème fraîche et la moutarde

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .

Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon avec les sautés de porc

Versez le bouillon préparé

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de poireaux ,de carottes

Saupoudrez de curry

Reprogrammez 10 mn de cuisson rapide ou sous pression

Egouttez votre cuve si trop de liquide .

Ajoutez le mélange crème fraîche moutarde.

Servez chaud.