

Salade composée macédoine recette cookeo



Salade composée macédoine recette cookeo

Ingrédients

400 g de macédoine congelées

4 pommes de terre

200 g de crevettes

100 g de tomates cerises

4 cuillères à soupe de mayonnaise

500 ml d'eau

Préparation

Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux

Décortiquez les crevettes

Déposez les pommes de terre et la macédoine dans la cuve du cookeo

Versez les 500 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve. Passez les légumes sous l'eau froide

Placez la macédoine et les pommes de terre dans un saladier

Ajoutez dans le saladier les tomates cerises et les crevettes

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 bonnes heures

Sortez le saladier du frigo ,ajoutez la mayonnaise ,mélangez et servez

Lardons en ratatouille
recette cookeo



Lardons en ratatouille recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lardons naturels

2 tomates

1 aubergine

1 courgette

100 g de riz

1 poivron jaune

100 ml de vin blanc

1 cube de bouillon de boeuf

500 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

Ail semoule

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Lavez et coupez la courgette en morceaux

Coupez l'aubergine en morceaux

Préparez un bouillon avec l'eau et le cube de bouillon de boeuf émietté

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve et faites les dorer

Ajoutez le riz, les morceaux de tomates ,courgettes, aubergines ;poivron.

Versez 100 ml de vin blanc et le bouillon préparé

Saupoudrez de curry et d'ail semoule

Salez et poivrez .

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 et servez chaud

Pommes de terre frites extra crisp cookeo



Pommes de terre frites extra crisp cookeo

Ingrédients

1,2 kg de pommes de terre

4 cuillères à soupe d'huile

Sel

Paprika

Préparation

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

Déposez les morceaux de pommes de terre dans la cuve du Cooke et versez les 4 cuillères à soupe d'huile . Mélangez

Déposez le couvercle extra crisp Cookeo sur la cuve.

Programmez 200° pendant 50 mn.

Toutes les 5 mn, ôtez le couvercle et mélangez les pommes de terre.

Reprogrammez du temps de cuisson si nécessaire

Quand la cuisson est terminée salez et poivrez selon votre convenance

Riz lardons en ratatouille recette cookeo



Riz lardons en ratatouille recette cookeo

Ingrédients

200 g de lardons naturels

100 ml de vin blanc

100 g de riz

2 tomates

1 aubergine

1 courgette

1 poivron

2 cuillères à café de concentré de tomates

Curry

Sel

Poivre

500 ml d'eau

1 cube de bouillon de boeuf

Ail semoule

Préparation

Coupez en morceaux les courgettes ,l'aubergine et les tomates.

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux .

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de boeuf

Mode dorer

Déposez les lardons dans la cuve .

Ajoutez les morceaux de poivron ,courgettes,aubergine ,tomates quand les lardons sont dorés.

Versez le bouillon préparé.

Ajoutez le vin blanc

Saupoudrez de curry et d'ail semoule

Versez le riz

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud

Salade chou fleur recette cookeo



Salade chou fleur recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de chou-fleur frais ou congelés

Persil quelques feuilles ou persil déshydraté

Sel

Poivre

1 oignon rouge

1 cuillère à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

400 ml d'eau

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux

Découpez les fleurettes de chou-fleur.(si chou fleur frais)

Préparez votre vinaigrette avec le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde, les cuillères d'huile ,le sel ,le poivre, les feuilles de persil ou le persil déshydraté.

Déposez dans la cuve les fleurettes de chou-fleur

Versez l'eau dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Egouttez les fleurettes de chou, placez-les dans un saladier et laissez refroidir à l'air libre.

Déposez le saladier dans le frigo pendant au moins 2 bonnes heures.

Sortez le saladier, versez la vinaigrette et mélangez

Servez froid

3 recettes cookeo de salades beaux jours (2)



Même aux beaux jours je me sert de mon cookeo. alors je vous propose ici 3 recettes de salades

Salade composée haricots verts



Blé à la grecque



Salade pâtes avocat



Un homme informé paroles et accords jp



CAP2 BBH

LAM

MIM

A chaque actualité

De tes sujets orientés **AM EM**

Moi j'en ai assez **AM EM**

LAM

MIM

Digne digne digne digne ding don

LAM

MIM

Digne digne digne digne ding don

Lam

MIM

Je n'aime pas les mensonges

Car tout cela me ronge **AM EM**

Je rêve d'un monde honnête **AM EM**

Est-ce une drôle de quête ? **AM EM**

A décrier ces pièges empoisonnés **AM EM**

Loin des regards uniformisés **AM EM**

On me regarde on me critique **AM EM**

Un roi maudit que tu évites **AM EM**

Je ne suis pas un fou à lier **AM EM**

Je veux juste me tenir debout **AM EM**

Avec tous ceux qu'en ont assez **AM EM**

LAM

MIM

LAM

D'écouter ces néo-gourous

Salade macédoine express recette cookeo



Salade macédoine express recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de macédoine de légumes congelés

4 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à café de vinaigre

2 tomates

2 oeufs

Sel

Poivre

500 ml d'eau

Préparation

Mélangez la mayonnaise et le vinaigre

Coupez les tomates en morceaux

Déposez dans la cuve la macédoine de légumes et les 2 oeufs.

Versez 500 ml d'eau.

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et passez la sous l'eau.

Versez la macédoine de légumes dans un saladier.

Ajoutez la mayonnaise et mélangez

Ajoutez les tomates et mélangez

Ecalez les oeufs et déposez les dans le saladier

Placez le saladier au frigo au moins pour 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo. coupez les oeufs et mélangez et servez

Salade betteraves moules recette cookeo



Salade betteraves moules recette cookeo

Une recette cookeo de salade qui sort un peu de l'ordinaire.
Pas trop riche en calories et facile à réaliser

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves cuites

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d'eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce.

Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d'huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l'ensemble des ingrédients.

Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

Egouttez la cuve du cookeo et refroidissez les moules à l'eau froide

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, ajoutez les moules et la sauce

Mélangez et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 heures.

Sortez le saladier et consommez froid

Lentilles steaks hachés recette cookeo



Lentilles steaks hachés recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

900 ml d'eau

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Curry

3 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Rincez les lentilles.

Coupez les steaks hachés en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les morceaux de steaks hachés

Versez les lentilles dans la cuve.

Versez l'eau dans la cuve.

Ajoutez les tomates pelées.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de curry

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 10mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates , mélangez .

servez chaud.

Riz thon tomates recette cookeo



Riz thon tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz

1 poivron vert

1 oignon rouge

250 g de pavé de thon congelés

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

500 ml d'eau

Curry

Préparation

Épépinez et coupez le poivron en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les oignons et les morceaux de thon dans la cuve du cookeo quand l'huile est chaude

Saupoudrez de curry

Ajoutez les morceaux de poivron

Ajoutez les tomates pelées et le riz

Versez le vin blanc et l'eau .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson 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

Salade poulet curry recette cookeo



Salade poulet curry recette cookeo

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

240 g de riz

400 g d'escalope de poulet

2 cuillères à soupe d'huile pour le dorage

2 avocats

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à soupe de curry

Sel

Poivre

500 ml d'eau

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les avocats en morceaux

Dans un bol mélangez le vinaigre , la moutarde, l'huile d'olive . Ajoutez la cuillère à soupe de curry

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux d'escalope de poulet

Ajoutez le riz et versez de l'eau dans la cuve

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz / 2

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve (si nécessaire) et laissez refroidir le riz, et les morceaux de poulet à l'air libre dans un saladier

Ajoutez dans le saladier les morceaux d'avocat

Déposez le saladier au frigo pendant au moins 4 heures.

Sortez le saladier ajoutez la vinaigrette et mélangez

**Suffira t il paroles et
musique JP**



SOL

MIM

Y aura toujours des insoumis

SIM

Et puis des gens incompris

SOL

MIM

Des mécontents des virulents

DO

SOL

Qui passe leur temps en marmonnant

SOL

MIM

C'est plus facile de dénigrer

SIM

Que de proposer d'argumenter

SOL

MIM

D'être positif et constructif

DO

SOL

Et d'emmerder tout l'assemblée

LAM

RE

Suffirait -il de presque rien

LAM

RE

Que chacun y mette du sien

LAM

RE

Pour que cela aille mieux demain

DO

RE

SOL

Arrêtes tu rêves mon copain

SOL

MIM

Dans tous les secteurs d'activité

SIM

La gestion c'est la priorité

SOL

MIM

Quant aux problèmes humains

DO

SOL

Tu repasseras demain

SOL

MIM

A cout de budget révisés

SIM

C'est comme cela que cela doit marcher

SOL

MIM

En dépit de l'humanité

DO

SOL

C'est du pognon d'économiser

NB : La musique et le texte sont protégées par la loi du copyrighting. Toute utilisation, reproduction commerciale ou non nécessite une autorisation de JP et Calou . Vous pouvez nous joindre à cet adresse mail epsbalzac@orange.fr. Nous restons à votre disposition pour toutes vos questions

Pâtes champignons Boursin recette cookeo



Pâtes champignons Boursin recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Farfalles

200 g de champignons de Paris congelés

400 g de poireaux

1 cube de bouillon de bœuf

100 g de Boursin ou équivalent

500 ml d'eau

Préparation

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de boeuf émietté

Lavez les poireaux et coupez les en rondelles

Déposez les pâtes dans la cuve du cookeo

Ajoutez les champignons de Paris et les rondelles de poireaux

Versez un bouillon composé de 500 ml d'eau et d'un cube de bouillon émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

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

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à soupe de Boursin, mélangez et servez chaud .