# Fiche RECETTE COOKEO pommes de terre niçoise PDF



RECETTE COOKEO

# Pommes de terre à la niçoise

| POUR | PRÉPARATION | CUISSON | DIFFICULTÉ |
|---|---|---|---|
| 4 PERSONNES | 15 MIN | 5 À 7 MIN | FACILE |

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre
- 1 poivron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 100 ml de vin blanc
- 20 olives
- Sel
- Poivre



## ASTUCE

Pour encore plus de saveur, ajoutez des herbes de Provence ou du basilic frais en fin de cuisson.



## PRÉPARATION

1. Coupez l'ail, les oignons et les tomates en morceaux.
2. Épépinez le poivron et coupez le en lanières.
3. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.

## MODE DORER

1. Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les oignons.
2. Ajoutez ensuite l'ail.
3. Déposez les morceaux de tomates et les lanières de poivron dans la cuve.
4. Ajoutez les pommes de terre et les olives.
5. Versez le vin blanc.
7. Salez et poivrez selon votre convenance.

## CUISSON RAPIDE OU SOUS PRESSION

1. Programmez 5 mn ou 7 mn.
2. À la fin de la cuisson, laissez reposer quelques minutes avant d'ouvrir.

CUISSON SOUS PRESSION

5 à 7 MIN

*Une recette simple, rapide et pleine de saveurs !*

CLIQUEZ SUR L’IMAGE  POUR OBTENIR LE PDF

---

# 3 fiches cookeo minceur moins de 300 calories(4)

# Boulgour viande hachée 212 CALORIES



**Ingrédients pour 4 personnes**
75 g de boulgour
2 échalotes /Persil
300 g de bœuf haché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

**Préparation**
Hachez le persil et les échalotes
Déposez le boulgour dans la cuve et recouvrez d'eau

**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour divisé par 2
Quand la cuisson est terminée égouttez le boulgour et mélangez dans un saladier avec la viande hachée et le persil et les échalotes hachées.
Nettoyez votre cuve et replacez la dans le cookeo

**Mode dorer**
Versez l'huile dans la cuve et faites dorer le mélange viande, boulgour, échalotes, persil pendant 5 mn.
Salez et poivrez selon votre convenance.
Servez chaud

# Carottes bolognaises 240 CALORIES



## Ingrédients pour 4 personnes

800 g de carottes
400 g de viande hachée
200 g d'oignons
1 petite boite de concentré de tomates
2 cuillères à café de persil
1 petit verre de vin blanc
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
Sel /Poivre

## Préparation

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons pendant une minute puis ajoutez la viande hachée.
Ajoutez ensuite les carottes que vous avez coupées en morceaux.
Versez le verre de vin blanc, 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

Programmez 10 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la



# Champignons à la grecque 155 CAL 4 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de champignons de Paris frais
Sel /Poivre
Persil frais ou déshydraté
**2** cuillères à soupe d'huile d'olive
75 g de dés de jambon
1 petite boîte de tomates pelées / 1 petite boîte de concentré de tomate
1 oignon /Le jus d'un citron pressé
200 ml d'eau /1 cube de bouillon légumes

**Préparation**

Lavez et coupez les champignons de Paris
Épluchez l'oignon et coupez- le en morceaux

**Mode dorer**

Verser l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant 2 minutes puis ajoutez les dés de jambon et les champignons de Paris.
Ajouter la boîte de tomates pelées
Verser un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes.
Saupoudrer de persil
Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez la boîte de concentré de tomates et le jus de citron.
Laissez refroidir aller à l'air libre dans un premier temps puis placez les champignons dans un saladier et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 heures déguster froid.

# 3 fiches recettes minceur au cookeo (3)



## Côte porc haricots verts275 CAL 6 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**
4 côtes de porc
800 g d'haricots verts
200 g d'oignons
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de boeuf
**Préparation**
**Mode dorer**
Versez de l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les oignons pendant une minute
Faites revenir les côtes de porc dégraissées et désossées avec les oignons jusqu'à 3mn
Saupoudrez de mélange 5 baies
Ajoutez les haricots verts.
Versez 300 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf émietté
Salez et poivrez selon votre convenance
**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez 5 mn et fermez le couvercle
Egouttez l'ensemble de la préparation et servez chaud .



# Côtes de porc Boursin 305 CAL 7 PP 8 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**
4 côtes de porc
1 pot de Boursin
1 cube de bouillon de bœuf
200 ml d'eau/100 ml de vin blanc
Sel /Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés ou frais
200 g de champignons de Paris congelés ou frais
**Préparation**
**Mode dorer**
Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites revenir pendant 1 mn les oignons.
Ajoutez ensuite les côtes de porc pendant 2 mn
Ajoutez les champignons.
Ajoutez un bouillon composé de 200 ml d'eau,100 ml de vin blanc, un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez et poivrez selon votre convenance
**Cuisson rapide ou sous pression programmez 8 mn**
Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin, mélangez et servez chaud (si vous trouvez qu'il y a trop de liquide vous pouvez en enlever avant de mettre le Boursin



# Côtes de porc cidre 260 CAL 6 PP 6 SP

**Ingrédients pour 5 personnes**
5 côtes de porc (1 par personne)
2 cuillères à café d'huile d'olive
200 ml de cidre
1 petit verre d'eau
200 g d'oignons
45 g de crème fraîche
Sel, poivre
**Préparation**
**Mode dorer**
Faites revenir les oignons dans la cuve avec l'huile d'olive puis ajoutez les côtes de porc et faites-les revenir des 2 côtés
Versez le cidre et le verre d'eau. Salez et poivrez.
**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez 15 mn
Ajoutez la crème quand la cuisson est terminée Servez chaud

# 3 fiches recettes cookeo moins de 300 calories (2)

**Aubergines courgettes Boursin 168 CALORIES 4 PP 4 SP**



**Ingrédients pour 4 personnes**
4 aubergines /4 courgettes/100 ml de crème fraîche/100 g de Boursin/100 g d'oignons/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel /Poivre/200 ml d'eau

**Préparation**
Coupez les aubergines et les courgettes en morceaux.

**Mode dorer**
Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons puis faites revenir les morceaux d'aubergines et de courgettes.
Versez l'eau dans la cuve. Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression** Programmez 5 mn
Egouttez le contenu de la cuve et remettez la cuve et les ingrédients dans le cookeo quand la cuisson est terminée
Revenez en mode dorer.
Ajoutez le Boursin, la crème fraîche. Mélangez et servez chaud.

# Bouillon de légumes poulet 160 CALORIES

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'escalopes de poulet
2 pommes de terre (100 g)
1 demi chou vert (500 g)
3 carottes (200g)
1 petite boite de champignons de Paris ou 200 g de champignons frais
1 oignon
3 cuillères à soupe de sauce soja
Sel
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile
1 l d'eau
1 cube de bœuf



## Préparation

Coupez le poulet en morceaux.
Coupez l'oignon en morceaux/
Passez les feuilles de chou vert sous l'eau puis coupez le chou vert en lamelles.
Coupez les carottes en bâtonnets.
Emincez les champignons de Paris s'il sont frais sinon égouttez la boite de champignons de Paris.
Epluchez les pommes de terre puis passez les sous l'eau. Coupez-les en morceaux.
Préparez un bouillon avec 1 l d'eau, un cube de bouillon de bœuf émietté, 3 cuillères à soupe de sauce soja.

## Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet puis les morceaux d'oignons.
Ajoutez ensuite les lamelles de chou, les bâtonnets de carottes ; les morceaux de pommes de terre, les champignons de Paris.
Versez le bouillon dans la cuve.

## Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 12 mn
Servez chaud

# Blanquette de poulet express 250 CALORIES



## Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet
200 g de carottes
200 g de champignons de Paris
200 g de poireaux
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de volaille
200 ml d'eau
50 g de crème fraîche
20 g de moutarde (1 cuillère à soupe)

## Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux Déposez dans la cuve :
Les morceaux de poulet
Les rondelles de carottes
Les morceaux de champignons de Paris
Les morceaux de poireaux
Versez un bouillon composé de 200ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté
Salez et poivrez selon votre convenance

## Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez le crème fraîche et la moutarde mélangez et servez chaud

# 3 fiches recettes cookeo minceur (1)

## Boeuf haché méditerranéen 215 CALORIES

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 gr de bœuf haché
2 oignons
Gousses d'ail
200 g d'aubergine
300g de courgettes
Poivrons (3 couleurs différentes)
300 g de tomates en petits morceaux
200 ml d'eau avec un cube de bouillon de bœuf
Sel et poivre
2 cuillères à café d'huile d'olive

**Préparation**

Faites revenir les morceaux d'oignons d'ail et la viande hachée avec les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Ajoutez ensuite les morceaux de tomates, d'aubergines, les morceaux de poivron, les morceaux de courgettes.
Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf.
Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn. Servez chaud.





# Brocolis maïs carottes 85 CAL 2 PP 1 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de carottes
500 g de brocolis frais ou congelés
1 demi-boite de mais
1 cube de bouillon de légumes
200 ml d'eau
Sel
Poivre

**Préparation**

Coupez les brocolis en fleurettes
Epluchez les carottes et coupez en rondelles ou en julienne.
Egouttez la boite de maïs et rincez sous l'eau.
Déposez dans la cuve les fleurettes de brocolis, les morceaux ou julienne de carottes, et le maïs.
Versez 200 ml avec un cube de bouillon de bœuf émietté.
Salez poivrez selon votre convenance.

**Cuisson rapide ou sous pression programmez 4 mn**

# Blanquette de poireaux 125 CALORIES 3 PP 2 SP



**Ingrédients pour 4 personnes**
1 kg de poireaux
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 jaune d'œuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive Persil frais ou déshydraté
1 oignon ou 100 g d'oignons congelés Sel
Poivre

**Préparation**
Lavez et coupez les poireaux en rondelles.
Coupez l'oignon en morceaux si c'est un oignon frais Séparez le jaune et le blanc d'œuf

**Mode dorer**
Versez l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons quand l'huile est chaude.
Ajoutez les rondelles de poireaux.
Versez le bouillon constitué de 400 ml d'eau et d'un cube de bouillon de bœuf Salez et poivrez.
Saupoudrez de persil

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 6 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf. Mélangez et servez chaud.

# 100 Recettes Cookeo Mini Budget Ebook gratuit pendant 48 h




Vous pouvez télécharger cet ebook en format PDF gratuitement pendant 48 h .Cet ebook se retrouve en version livre broché sur Amazon

cliquez ici pour commander . Bon téléchargement

## CLIQUEZ SUR L’IMAGE POUR TELECHARGER

Découvrez 100 recettes Cookeo savoureuses, rapides et économiques pour régaler toute la famille sans exploser votre budget !
Que vous soyez débutant ou habitué du Cookeo, ce livre vous accompagne pas à pas avec des plats simples, variés et gourmands, prêts en un temps record.

Dans ce livre, vous trouverez :

- ? Entrées fraîches et originales pour débuter vos repas avec légèreté
- ? Pâtes et spaghettis savoureux, parfaits pour les soirs pressés
- ? Recettes à base de riz parfumé, du salé au sucré
- ? Plats complets équilibrés et rassasiants pour toute la famille
- ? Recettes minceur pour garder la ligne sans se priver
- ? Desserts gourmands pour finir sur une note sucrée
- ? Des recettes à petit budget, avec des ingrédients simples et faciles à trouver

Pourquoi vous allez l’adorer :

- ? Recettes testées et inratables
- ? Temps de préparation réduit
- ? Idéal pour petits budgets
- ? Parfait pour débutants et confirmés

Grâce à ce livre, votre Cookeo devient votre meilleur allié pour cuisiner vite, bien et pas cher, du petit déjeuner au dîner !

---

# Carnet de recettes cookeo à remplir PDF gratuit spécial Beaux Jours




## Voilà un PDF gratuit à télécharger en CLIQUANT SUR L’IMAGE

Ce PDF est un carnet de recettes cookeo à remplir pour les recettes cookeo Beaux Jours



# Nom de mes Recettes au Cookeo


1..... p07

2..... p08

3..... p09

4..... p10

5..... p11

6..... p12

7..... p13

8..... p14

9..... p15

10.....p16

11.....p17

12.....p18

13.....p19

14.....p20

15.....p21

16.....p22




---

# Fiche recette cookeo Paupiettes poulet tomates carottes

# PAUPIETTES POULET TOMATES

## • Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ 400 g paupiettes de poulet
- ✓ 1 oignon / 400 g de carottes
- ✓ 400 g de champignons de Paris congelés
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 50 ml de vin blanc
- ✓ 150 ml d'eau
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 petite boite de concentré de tomates




## • Préparation •

**1** Epluchez les carottes. Coupez-les en morceaux



**2** Coupez l'oignon en morceaux (ou utilisez de l'oignon congelé)



## • Mode dorer •

**3** Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude ajoutez les paupiettes de poulet. Faites-les dorer sur toutes leurs faces.



**4** Ajoutez les morceaux d'oignons et faites-les dorer.



**5** Ajoutez les morceaux de carottes et les champignons de Paris ;



**6** Versez un bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,150 ml d'eau et d'un cube de bouillon de volaille émietté.




**7** Salez et poivrez selon votre convenance.



## • Cuisson rapide ou sous pression •

**8** Programmez 10 mn




**9** Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche et la boite de concentré de tomates.



**10** Servez chaud



# Fiche recette cookeo Salade farfalles poulet

# SALADE FARFALLES POULET

## • Ingrédients pour 4 personnes •

- ✓ Salades composées
- ✓ 400 g de pâtes
- ✓ 2 escalopes de poulet
- ✓ 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 boite de mais
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Eau (600 ml)

**Pâtes et nouilles sèches**

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive




## • Préparation •

**1** Coupez les tomates et le poulet en morceaux



**2** Egouttez la boite de mais



## • Mode dorer •

**3** Faites chauffer l'huile d'olive, quand elle est chaude faite dorer les morceaux de poulet.



**4** Déposez les pâtes dans la cuve.



**5** Versez l'eau.



## • Cuisson rapide ou sous pression •

### Soupes et ragoûts

**7** Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2.



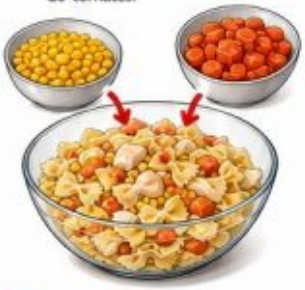

**8** Quand la cuisson est terminée égouttez les pâtes et les morceaux de poulet. Passez le tout sous l'eau.



**9** Déposez le poulet et les pâtes dans un saladier.



**10** Ajoutez le mais et les morceaux de tomates.



**11** Placez le saladier et la sauce moutarde mayonnaise au frigo pendant au moins 2 h




**12** Sortez le saladier du frigo.



**13** Ajoutez dans le saladier la cuillère à soupe de moutarde et la mayonnaise. Mélangez.



**14** Servez froid



# Dinde aux légumes d’été au Airfryer




## Dinde aux légumes d’été au Airfryer

**Ingrédients pour 2 personnes**

2 escalopes de dinde

1 courgette

1 aubergine

1 poivron

Bouquet garni déshydraté (mélanges d’ herbes)

3 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe 2 jus de citron

Sel et poivre

**Préparation**

Découpez en morceaux les escalopes de dinde , la courgette, l’aubergine et le poivron.

Déposer tous ces ingrédients coupés en morceaux dans un saladier

Versez les 3 cuillères à soupe d’huile d’olive ainsi que les 2 cuillères à soupe de jus de citron dans le saladier mélangez.

Saupoudrez du bouquet garni déshydraté. Salez et poivrez selon votre convenance.

**Cuisson**

Programmez 20 min à 180°

Servez et chaud avec du riz ou des pâtes par exemple

---

# Oeufs brouillés au chorizo au cookeo



## Œufs brouillés au chorizo

**Ingrédients pour 4 personnes**

12 œufs

100 g de chorizo

1 poivron

2 tomates

1 oignon

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

**Préparation**

Epépinez le poivron et coupez le en morceaux

Coupez le chorizo en rondelles

Coupez les tomates et l'oignon en morceaux

Battez les œufs dans un saladier, salez et poivrez

**Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et faites revenir 3 mn les morceaux de poivron,les rondelles de chorizo, les morceaux d'oignon.

Versez les œufs battus dans la cuve, laissez cuire en remuant.

Servez chaud

---

# Hauts de cuisses pâtes courgettes tomates au cookeo



# Hauts cuisses poulet courgettes tomates pâtes

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 hauts de cuisses de poulet

200 g de pâtes

1 oignon

500 g de courgettes

1 petite boite de tomates pelées

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes ou volailles

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Thym ou herbes de Provence (facultatif)

Sel

Poivre

**Préparation**

Lavez et coupez les courgettes en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

**Mode dorer**

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

Versez 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de légumes ou volailles émietté.

Salez et poivrez .

Saupoudrez de thym ou d’herbes de Provence

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée déposez dans la cuve les morceaux de courgettes et  les tomates pelées ainsi que les pâtes

Reprogrammez 5 mn de cuisson rapide ou sous pression.

---

# Farfalles truite fumée vache qui rit recette cookeo



# Farfalles truite fumée vache qui rit

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de farfalles

200 g de truite fumée

200g de courgettes

2 portions de vache qui rit

1cuillère à soupe de moutarde

Sel

Poivre

**Préparation**

Coupez la truite fumée en morceaux

Coupez les courgettes en morceaux

**Mode dorer**

Déposez les farfalles et les morceaux de courgettes dans la cuve du cookeo

Versez de l’eau dans la cuve afin de recouvrir les farfalles

**Cuisson rapide ou sous pression**

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

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Redéposez les farfalles et les courgettes dans la cuve dans la cuve puis ajoutez les portions de vache qui rit et la moutarde et les morceaux de truite fumée

Mélangez et servez chaud.

---

# 60 Recettes Cookeo Adaptées au Régime Méditerranéen : Des repas sains, faciles et gourmands pour toute la famille: Volume 4




60 Recettes Cookeo Adaptées au Régime Méditerranéen

Mangez sainement sans passer des heures en cuisine grâce à votre Cookeo !

Découvrez 60 recettes simples, savoureuses et équilibrées inspirées du célèbre régime méditerranéen, reconnu pour ses nombreux bienfaits sur la santé et le bien-être.

Grâce à ce livre, préparez facilement des repas riches en

légumes, légumineuses, céréales, poissons et volailles, tout en profitant de la rapidité et de la simplicité de cuisson du Cookeo.

Dans ce livre, vous trouverez :

60 recettes faciles à réaliser au quotidien

Des ingrédients simples et accessibles
Des plats équilibrés inspirés du régime méditerranéen Des recettes à base de légumes, poissons, volailles et légumineuses

Des soupes, plats mijotés et repas complets

Une cuisine familiale, économique et gourmande

Pourquoi choisir le régime méditerranéen ?

Le régime méditerranéen est souvent considéré comme l'un des meilleurs modèles alimentaires au monde. Il privilégie les aliments peu transformés, les bonnes graisses issues de l'huile d'olive, les légumes, les fruits et les protéines de qualité.

Cette alimentation est appréciée pour sa simplicité, sa richesse en saveurs et son équilibre nutritionnel.

À qui s'adresse ce livre ?

- Aux utilisateurs du Cookeo qui recherchent de nouvelles idées de repas.
- Aux personnes souhaitant adopter une alimentation plus saine.
- À ceux qui veulent cuisiner rapidement sans sacrifier la qualité.
- Aux familles à la recherche de recettes faciles et gourmandes.

Transformez votre quotidien avec des recettes simples,

colorées et inspirées des saveurs du bassin méditerranéen.

Sortez votre Cookeo, choisissez une recette et faites entrer le soleil de la Méditerranée dans votre assiette !

POUR COMMANDERCLIQUEZ SUR L’IMAGE

Artichauts sauce vinaigre. 5

Asperges vertes sauce citron. 6

Asperges dinde citron. 7

**Brocolis pois chiche carottes poulet**. 8

**Blé méditerranéen aux légumes et olives**. 9

Chili dinde lentilles à ma façon. 11

**Chou mijoté aux pois chiches, tomates**. 12

**Choux moutarde**. 13

**Colin flageolets tomates recette cookeo**. 14

**Colin lentilles carottes**. 15

**Crevettes en ratatouille**. 16

**Curry de légumes au lait de coco**. 17

**Escalopes poulet lentilles pois chiches**. 18

**Escalopes de dinde brocolis**. 19

Filet de saumon au curry. 20

**Gratin de poireaux**. 21

**Gratin courgettes aubergines**. 22

**Gratin brocolis**. 23

**Hauts cuisses poulet courgettes tomates**. 24

**Hauts cuisses poulet ratatouille**. 25

**Haricots blancs viande hachée**. 27

Haricots plats crevettes. 28

**Haricots verts poulet tomates**. 29

**Haricots verts tomates**. 30

**Mijotés de dinde au curry**. 31

**Moules aux poireaux**. 32

**Moules safran**. 33

**Pois chiches méditerranéens aux carottes et tomates cerises**. 34

**Poulet pois chiches**. 35

**Poulet pommes de terre tomates**. 37

Riz thon aubergines. 38

**Riz crevettes méditerranéen**. 39

**Riz à l'espagnole végé**. 41

**Riz crevettes curry**. 42

**Riz méditerranéen aux pois chiches**. 43

**Riz aux salsifis, persil et basilic**. 44

**Riz méditerranéen aux poivrons et tomates**. 45

**Rôti dinde tomates**. 47

**Ragoût poulet olives**. 48

**Rôti porc courgettes haricots verts**. 49

**Salade brocolis pommes de terre**. 50

**Salade composée lentilles**. 51

**Spaghettis champignons tomates**. 52

**Spaghettis crevettes tomates**. 53

**Tambouille de légumes d’été**. 54

**Torsades à la méditerranéenne**. 55

**Torsades au pesto d’ épinards**. 57

**Tajine de légumes**. 59

**Salade aubergines feta**. 60

**Salade brocolis pommes de terre**. 61

**Salade torsades courgettes tomates cerises**. 62

**Salade chou-fleur œufs**. 64

Salade macédoine au thon. 65

**Salade 2 haricots tomates**. 67

**Salade haricots pommes de terre**. 69

**Salsifis et carottes façon méditerranéenne**. 70

**Soupe haricots pommes de terre**. 72

**Velouté poireaux pommes de terre**. 73

**Soupe tomates pommes de terre pois chiche**. 74

**Soupe champignons pommes de terre**. 75