

# **Salade chou fleur recette cookeo**



## **Salade chou fleur recette cookeo**

### **Ingédients 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

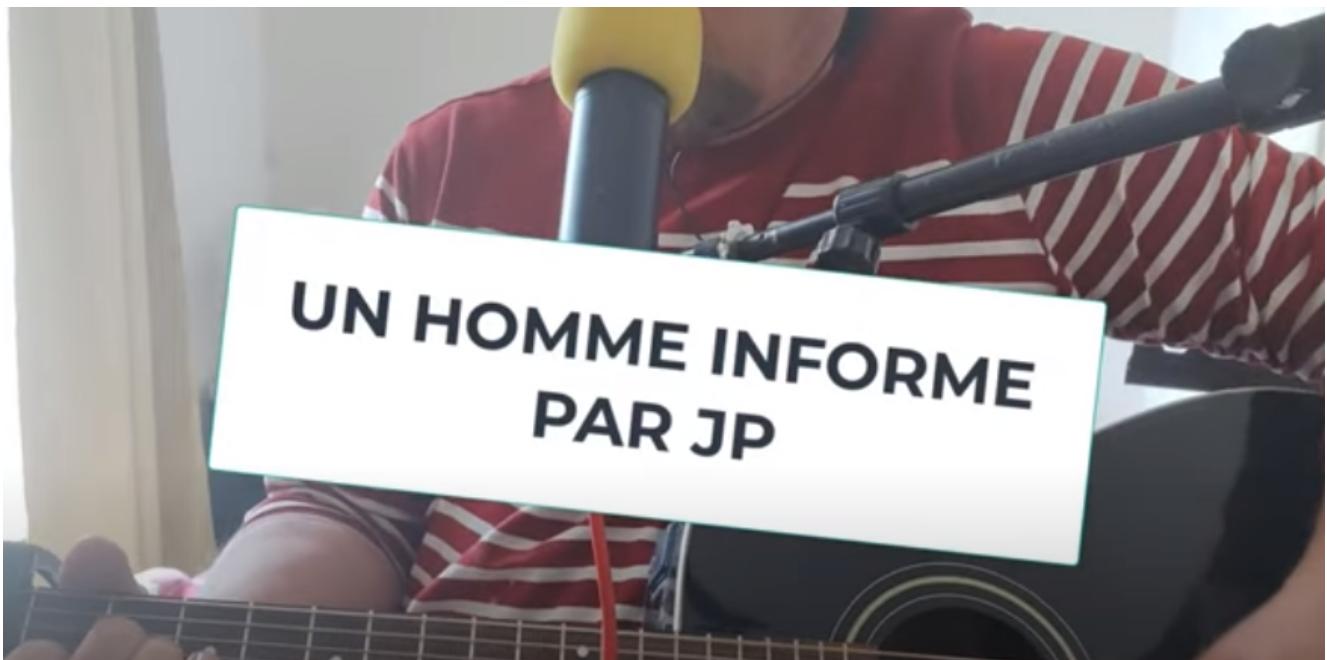


### Salade pâtes avocat



---

# 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**

De me faire balader**AM EM**

Un jour une vérité**AM EM**

Le lendemain une autre**AM EM**

Tu n'a rien vérifié**AM EM**

**LAM**                   **MIM**                   **LAM**

Dans ta suffisance tu te vautres

Toute la journée tu vas répété**AM EM**

Au rythme de ton audience **AM EM**

Tes bobards synthétisés**AM EM**

**LAM**                   **MIM**                   **LAM**

Sans vie et sans nuance

### **REFRAIN**

**LAM**                   **MIM**

Je dédie cette chanson

**LAM**   **MIM**

A ceux qui nous prennent pour des cons

**LAM**                   **MIM**

Je dédie cette chanson

**LAM**                   **MIM**                   **LAM**

A ceux qui pensent avoir raison

**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 empoisonnées **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**

## **Ingédients 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

## **Ingédients 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**

### **Ingédients pour 4 personnes**

4 steaks hachés

300 g de lentilles

100 ml de vin blanc

900 ml d'eau

1 petite boite 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 boite de tomates pelées

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

500 ml d'eau

Curry

### Préparation

Epépinez 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

**Ingédients 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](mailto:epsbalzac@orange.fr). Nous restons à votre disposition pour toutes vos questions

---

## Pâtes champignons Boursin recette cookeo



# **Pâtes champignons Boursin recette cookeo**

## **Ingédients pour 4 personnes**

300 g de Farfallas

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 .

---

# **Personne accords et paroles musique JP**

Personne  
paroles et  
musique JP

## **Personne accords et paroles musique JP**

**MIM**                   **SI7**

Dis- moi as-tu vu

**MIM**                   **SI7**

Ce qui s'est passé dans la rue

**MIM**                   **SI7**

Dis moi que sais tu

**MIM**                   **SI7**

De cet imprévu

**MIM**                   **SI7**

Non je n'ai rien vu

**MIM**                   **SI7**

Non Rien aperçu

**AM**                   **MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**                   **MIM**

Un petit bonhomme

**AM**                   **MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**                   **MIM**

qui ne parle à personne

**MIM**                   **SI7**

Connais tu cette personne

**MIM**                   **SI7**

Que l'on assomme

**MIM**                   **SI7**

Cela ne te dis rien

**MIM**                   **SI7**

Qu'on la frappe pour rien

**MIM**                   **SI7**

Non je ne connais personne

**MIM**                   **SI7**

Que l'on assomme

**AM**

**MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**

**MIM**

Un petit bonhomme

**AM**

**MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**

**MIM**

qui ne parle à personne

**MIM**

**SI7**

Dis si ce quelqu'un

**MIM**

**SI7**

C'était ton voisin

**MIM**

**SI7**

Ne ferai tu rien

**MIM**

**SI7**

Non je ne ferai rien

**MIM**

**SI7**

Même si c'est mon voisin

**AM**

**MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**

**MIM**

Un petit bonhomme

**AM**

**MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**

**MIM**

qui ne parle à personne

**MIM**

**SI7**

Tu sais cette personne

**MIM**

**SI7**

C'est ta femme en somme

**MIM**

**SI7**

Alors toujours aphone

**AM**

**MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**

**MIM**

Un petit bonhomme

**AM**

**MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**

**MIM**

qui ne parle à personne

**AM**

**MIM**

De toute façon je ne suis qu'un homme

**SI7**

**MIM**

il fallait que je l'abandonne

---

# Environnementard accords et paroles



Pendant ces fêtes d'étéAM EM  
On a câliné les couleurs d'étéAM EM  
En regardant avec mes compagnonsAM EM  
Ces belles mais drôles de moissonsAM EM  
Car tu dis que les choses ont changéAM EM  
Fatigués les blés se sont allongésAM EM



Le vent est l'ennemi du diableAM EM  
Il caresse tout toujours affableAM EM  
Mais il te couche dans cette danseAM EM  
Dans cette tornade de la malchanceAM EM  
Il embrasse la nature et puis l'injureAM EM  
Avec son élan et ses larges bavures AM EM

**ENVIRONNEMENTARD**

**cap 2 AM EM**

Pendant ces fêtes d'été**AM EM**

On a câliné les couleurs d'été**AM EM**

En regardant avec mes compagnons**AM EM**

Ces belles mais drôles de moissons**AM EM**

Car tu dis que les choses ont changé**AM EM**

Fatigués les blés se sont allongés**AM EM**

Le vent est l'ennemi du diable**AM EM**

Il caresse tout toujours affable**AM EM**

Mais il te couche dans cette danseAM EM  
Dans cette tornade de la malchanceAM EM  
Il embrasse la nature et puis l'injureAM EM  
Avec son élan et ses larges bavures AM EM

### REFRAIN

Regarde avec moi notre maisonAM EM  
Regarde avec moi notre horizonAM EM  
Regarde avec moi la vie qui brûleAM EM  
Regarde avec moi le temps qui hurleAM EM  
Mais encore qu'allez vous faireAM EM  
Continuez de nous complaireAM EM  
Dans l'argent et des affairesAM EM  
Mais nous qu'allons nous faireAM EM

### COUPLET

De la Bretagne à la SavoieAM EM  
On vient à s'asseoir sur les toitsAM EM  
Pendant que les uns sont en bateauxAM EM  
Les autres marchent les pieds dans l'eauAM EM  
Puis quand ta peur et la rivière partirontAM EM  
Tes souvenirs et ta vie les accompagnerontAM EM

De Bayonne à Colmar~~AM EM~~

Chaque été c'est le cauchemar~~AM EM~~

Le soleil s'habille en princesse~~AM EM~~

Il ronge ta peau et ton humeur s'affaisse~~AM EM~~

Il chauffe il chauffe le réchauffement~~AM EM~~

Mais on tiendra combien de temps ?~~AM EM~~

### **REFRAIN**

Regarde avec moi notre maison~~AM EM~~

Regarde avec moi notre horizon~~AM EM~~

Regarde avec moi la vie qui brûle~~AM EM~~

Regarde avec moi le temps qui hurle~~AM EM~~

Mais encore qu'allez vous faire~~AM EM~~

Continuez de nous complaire~~AM EM~~

Faire de l'argent et des affaires~~AM EM~~

Allons nous regarder sans rien rien ~~AM EM~~

### **COUPLET**

Pendant ces fêtes d'été~~AM EM~~

On a câliné les couleurs d'étéAM EM

On a regardé nos maisonsAM EM

Et puis on s'est fait une raisonAM EM

Le vent la pluie le soleilAM EM

On les regardera plus jamais pareilAM EM

Avant que les maisons ne brûlentAM EM

Et d'entendre la foule qui hurleAM EM

Avant de penser que c'est la finAM EM

Qu'il ne reste que le chagrinAM EM

Veux-tu enfin prendre ma main ?AM EM

Veux-tu enfin croire à un autre destin ?AM EM

### REFRAIN

Regarde avec moi notre maisonAM EM

Regarde avec moi notre horizonAM EM

Regarde avec moi la vie qui brûleAM EM

Regarde avec moi le temps qui hurleAM EM

Mais encore qu'allez vous faireAM EM

Continuez de vous complaireAM EM

Faire de l'argent et des affairesAM EM

Resterons-nous sans rien faire sans rien faire???? FIN LAM

---

# Ensemble accords et paroles



Ensemble paroles et  
accords

**Couplet**

**Couplet**

**DO**                    **SOL**

J ai erré dans le verbe

**DO**                    **SOL**

Parfois fatigué

**DO**                    **SOL**

Parfois acerbe

**DO**                    **SOL**

J'ai écrit quelques vers

**DO**                    **SOL**

Parfois amusé

**DO**                    **SOL**

Parfois en colère

**DO**                    **SOL**

J'ai posé des mots

**DO**                    **SOL**

Parfois frustré

**DO**                    **SOL**

Parfois idiots

### **Refrain**

**DO**                    **SOL**

Mais j'ai toujours rêvé

**DO**                    **SOL**

Pour le pire et le meilleur

**DO**                    **SOL**

J'ai toujours chanté

**DO**                    **SOL**

Pour l'avenir et le bonheur

**DO**                    **SOL**

Ensemble Ensemble Ensemble

**DO**                    **SOL**

Rêver ensemble

**DO**                    **SOL**

Ensemble Ensemble Ensemble

**DO**                    **SOL**

Chanter ensemble

**DO**                    **SOL**

Ensemble Ensemble Ensemble

**DO**                    **SOL**

Rêver ensemble

**DO**                    **SOL**

Ensemble Ensemble Ensemble

**DO**                    **SOL**

Chanter ensemble

**Couplet**

**DO**                    **SOL**

J'ai noté des rimes

**DO**                    **SOL**

Parfois souriantes

**DO**                    **SOL**

Parfois déprime

**DO**

**SOL**

J'ai jeté quelques phrases

**DO**

**SOL**

Parfois triviales

**DO**

**SOL**

Parfois gauloises

**DO**

**SOL**

J'ai copié des lettres

**DO**

**SOL**

Parfois perdu

**DO**

**SOL**

Parfois pour être

## **Refrain**

**DO**

**SOL**

J'ai ponctuer des notes

**DO**

**SOL**

Parfois gaillardes

**DO**

**SOL**

Parfois rigolotes

**DO**

**SOL**

J'ai dresser des listes

**DO**                   **SOL**

Parfois enjoué

**DO**                   **SOL**

Parfois très triste

**DO**                   **SOL**

J'ai taper des mémoires

**DO**                   **SOL**

Parfois éclairé

**DO**                   **SOL**

Parfois très noires

---

## **Spaghettis tofu champignons recette cookeo**



## **Spaghettis tofu champignons recette cookeo**

### **Ingédients pour 4 personnes**

200 g de tofu nature

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

1 cube de bouillon de boeuf

300 g de spaghettis

Eau pour recouvrir

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

125 g de fromage blanc

20 ml de jus de citron

Sel

Poivre

### **Préparation**

Faites tremper vos spaghettis dans un récipient avec de l'eau pour les ramollir

Coupez le tofu en morceaux

Coupez les champignons de Paris si ce sont des frais (passez les sous l'eau avant)

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le tofu coupé en morceaux

Ajoutez les champignons.

Ajoutez les spaghettis

Salez et poivrez.

Versez 400ml d'eau et émiettez le cube de bouillon de boeuf

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

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

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve(si trop d'eau) , ajoutez le fromage blanc ,la moutarde et le jus de citron .

Servez chaud