

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



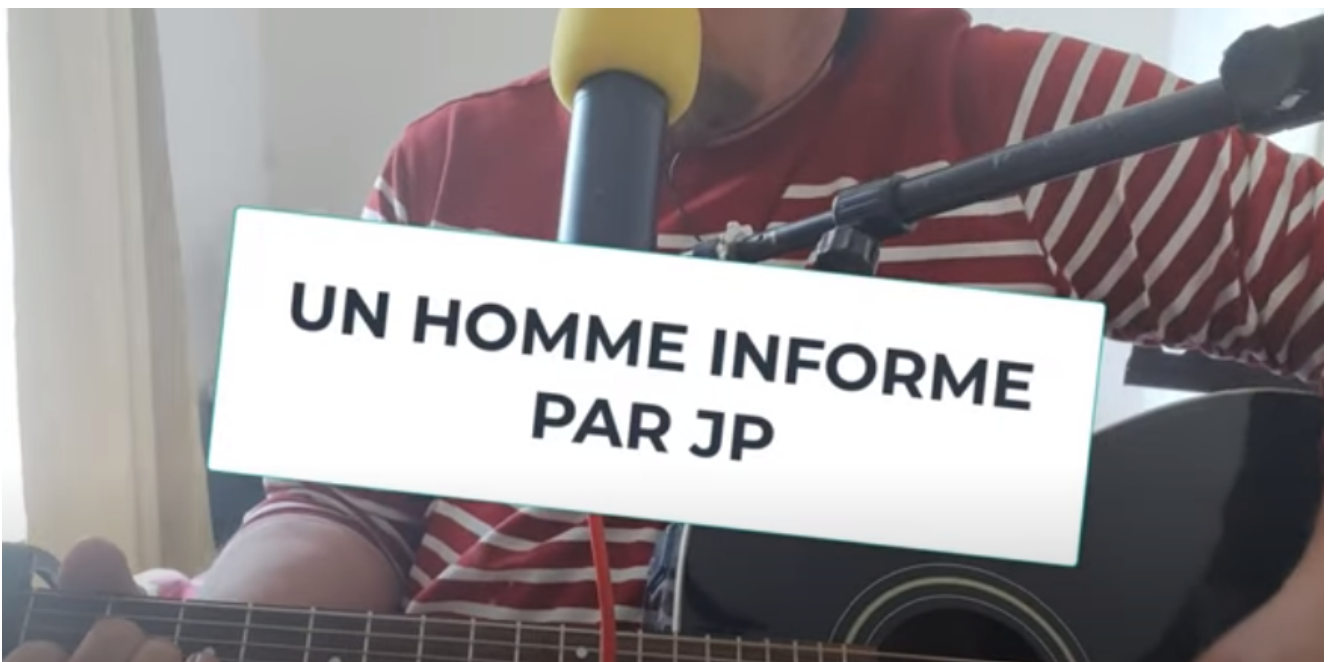
Blé à la grecque



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**

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 rongeAM EM

Je rêve d'un monde honnêteAM EM

Est-ce une drôle de quête ? AM EM

A décrier ces pièges empoisonnées AM EM

Loin des regards uniformisésAM EM

On me regarde on me critiqueAM EM

Un roi maudit que tu évitesAM EM

Je ne suis pas un fou à lierAM EM

Je veux juste me tenir deboutAM EM

Avec tous ceux qu'en ont assezAM 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

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

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

Ingédients 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

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

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 .

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

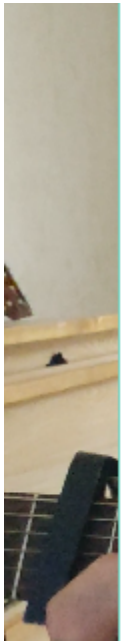
De toute façon je ne suis qu'un homme

SI7

MIM

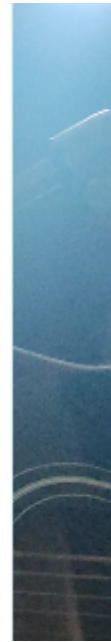
il fallait que je l'abandonne

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

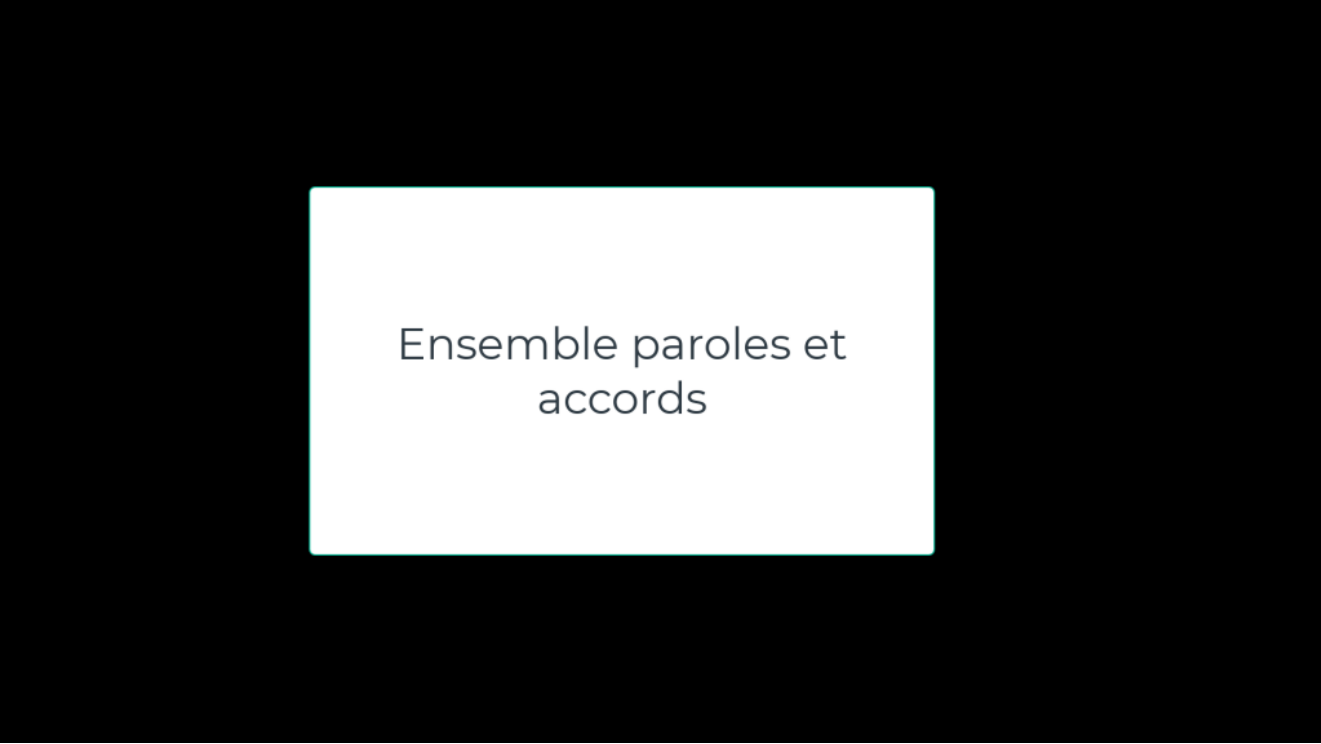
Mais encore qu'allez vous faireAM EM

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

Ingrédients 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