

# Salade farfalles 2 tomates cookeo



## Salade farfalles 2 tomates cookeo

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farfalles

100 g de tomates séchées

1 tomate

12 olives vertes

Le jus d'un citron

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

### Préparation cookeo

Coupez la tomate et les tomates séchées en morceaux

Dans un ramequin pressez le jus d'un citron et ajoutez les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive .

Déposez les farfalles dans la cuve puis versez de l'eau pour recouvrir

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

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

Quand la cuisson est terminée déposez les pâtes dans un saladier, ajoutez les morceaux de tomates séchées et les morceaux de tomates ainsi que les olives vertes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez la sauce citron huile d'olive dans le saladier et mélangez

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2h

### **Préparation sans cookeo**

Coupez la tomate et les tomates séchées en morceaux

Dans un ramequin pressez le jus d'un citron et ajoutez les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive .

Faites cuire les farfalles selon les indications du paquet .

Egouttez les farfalles

Déposez les pâtes dans un saladier, ajoutez les morceaux de tomates séchées et les morceaux de tomates ainsi que les olives vertes .

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez la sauce citron huile d'olive dans le saladier et mélangez

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2h

---

**Verrines en verre cookeo**

**Je viens de trouver un site qui vend des accessoires pour le cookeo ainsi que des verrines en verre cookeo. Pour accéder au site cliquez sur l'image**



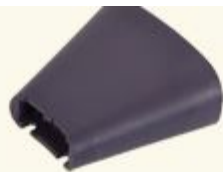


**Panier SS-993397**

13,60 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Poignée SS-993412**

0,80 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Embout de la poignée SS-993413**

0,60 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Cordon électrique amovible SS-993452**

3,70 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Cordon électrique amovible SS-994474**

4,40 €

AJOUTER AU PANIER

Bientôt disponible



**Soupape blanche SS-993429**

0,80 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Support bille SS-994409**

0,60 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Bille de décompression SS-994408**

2,30 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



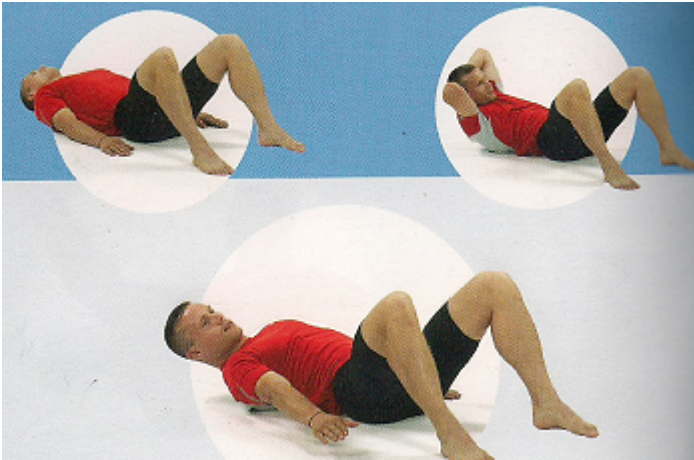
**Cache bille SS-994456**

3,70 €

---

# Fitness exercice abdominaux

# n°1 obliques



## **FITNESS EXERCICE ABDOMINAUX OBLIQUES N°1**

L'abdomen compris entre le bassin et le thorax, présente un ensemble de formations musculaires qui complète le cadre osseux et le transforme en une cavité presque entièrement close : les abdominaux. Les abdominaux sont de différents types :

- transverse
- petit oblique
- grand oblique
- Grand droit

Ainsi pour les développer ou pour les entretenir il faut pratiquer des exercices de différentes natures. Afin de travailler de façon efficace il est préconisé d'effectuer au moins 3 séances par semaine sur l'ensemble des catégories d'abdominaux.

Afin de pouvoir s'entraîner de façon efficace vous pouvez par exemple noter sur un papier le nombre de répétitions et de séries que vous effectuez à chaque séance afin de voir si vous progressez et si vous pouvez augmenter le nombre de séries et

de répétitions.

—

## **CONSIGNES**

Position de départ buste relevé

Bras le long du corps

Amener la main droite vers le pied droit, puis la main gauche vers le pied gauche

Effectuer 6 à 8 répétitions plus si vous êtes un sujet déjà entraîné

4 à 5 séries

## **SECURITE**

Si l'exercice contracte trop le cou, placer les doigts sous la nuque pour la soulager

## **RESPIRATION**

Inspiration en position de départ

Expiration lorsque les mains vont vers les pieds

## **MATERIEL**

Pas de matériel pour cet exercice

## **ETIREMENT**

S'allonger sur le dos au maximum en inspirant puis reprendre l'exercice



<http://www.sport-et-regime.com>