

# Taboulé thon recette cookeo



## Taboulé thon recette cookeo

**200 CALORIES 4 PP 4 SP**

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de thon frais

250 g de semoule

3 citrons

12 tomates cerises

1 échalote

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de légumes

250 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les tomates cerises en 2

Coupez le thon en morceaux .

Epluchez et coupez l'échalote.

Déposez la semoule dans un saladier.

Pressez les citrons .Lavez et ciselé le persil.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de thon quand l'huile est chaude.

Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau ,50 ml de vin blanc,1 cube de bouillon de légumes et le jus des 3 citrons pressés

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve au dessus du saladier de semoule . Laissez gonfler la semoule puis déposez dans le saladier ,les morceaux de thon,les morceaux de tomates cerises,les morceaux d'échalote ,le persil ciselé.

Placez au frigo 2 bonnes heures avant dégustation

---

# Taboulé poulet citron recette cookeo



# Taboulé poulet citron recette cookeo

230 CALORIES 5 PP 3 SP

Une recette fraîcheur pour nos belles soirées chaudes : un taboulé au citron et au poulet .En plus cette recette propose un nombre de calories modérées.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de semoule

1 citron ( 2 ou 3 pour plus de goût)

400 g d'escalopes de poulet

100 g d'oignons

1 cube de bouillon de volailles

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

4 branches de Persil

Pour plus de saveur : de la menthe ciselée et du piment d'Espelette

### **Préparation**

Pressez le ou les citrons . Râpez un peu de zeste de citron .

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons 1 mn  
Ajoutez les morceaux de poulet .

Au bout de 2 mn de fonction dorer versez un bouillon composé de 200 ml  
d'eau ,un cube de bouillon de volailles.

Ajoutez le zeste de citron et le jus de citron .

Salez et poivrez selon votre convenance.

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

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée filtrer la préparation avec un écumoir  
et un saladier placé dessous Versez le bouillon de la cuisson sur la  
semoule placée dans un saladier.

Réservez la viande au frigo, et le saladier de semoule pendant 3 ou 4  
h.

Sortez la viande et le saladier de semoule du frigo.

Egrener la semoule puis déposez les morceaux de poulet et les oignons  
dans le saladier .

Déposez le persil sur l'ensemble de la préparation .

Vous pouvez ajoutez du jus de citron au moment de consommer .