



## TEMPS DE CUISSON DES VIANDES AU COOKEO



**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

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

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

## SOMMAIRE

AGNEAU

BOEUF

LAPIN

PORC

VEAU

VOLAILLE

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

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

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

# AGNEAU



## ROTI

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 17mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 19mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 21mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 23 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 25 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 27 mn

## MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 25 mn
500 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 25 mn
600 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 25 mn
700 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 25 mn
800 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 25 mn
900 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 25 mn
1 kg	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 25 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

## MORCEAUX /OS

<b>Poids</b>	<b>Temps et modalités de cuisson</b>
<b>400 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>500 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

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

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

# BOEUF



## ROTI

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 17 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 17mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 19mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 19 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 21 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 21 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 22 mn

## MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 35 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<b>500 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 35 mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 35 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 35 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 35 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 35 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 35 mn

### **MORCEAUX /OS**

<b>Poids</b>	<b>Temps et modalités de cuisson</b>
<b>400 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 30 mn
<b>500 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 32 mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 34 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 37 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 40 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 42 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 45 mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**  
**<http://sport-et-regime.com/>**  
**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**  
**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**

# LAPIN



Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>



# PORC



## ROTI

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 32 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 35 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 38 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 38 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 40 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 40 mn

## MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 10 mn
500 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 12 mn
600 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 13 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<b>700 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 14 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 15 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 16 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 17 mn

## **MORCEAUX /OS**

<b>Poids</b>	<b>Temps et modalités de cuisson</b>
<b>400 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 10 mn
<b>500 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 11 mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 12 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 13 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 14 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 15 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 16 mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

# VEAU



## ROTI

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 16 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 17mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 18 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 19 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 21 mn

## MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<b>600 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn

## **MORCEAUX /OS**

<b>Poids</b>	<b>Temps et modalités de cuisson</b>
<b>400 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>500 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>600 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>700 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>800 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20 mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

# VOLAILLE



## ENTIER

Poids	Temps et modalités de cuisson
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
1 ,200 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 21 mn
1,300 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 23mn
1,400 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 24 mn
1 ,500 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 25 mn

## MORCEAUX

Poids	Temps et modalités de cuisson
500 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 14 mn
600 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 15 mn
700 g	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 16 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

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

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<b>800 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 17 mn
<b>900 g</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 18mn
<b>1 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 19 mn
<b>1 ,100 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 20mn
<b>1,200 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 21 mn
<b>1,300 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 22 mn
<b>1,400 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 23mn
<b>1,500 kg</b>	200 ml d'eau Recouvrir d'eau dans la cuve pendant 24mn

**©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau**

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

**<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>**

**<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>**