

# Salade composée cookeo riz poulet



## Salade composée cookeo riz poulet

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

200 g de riz

Quelques branches de persil

80 g de gruyère en morceaux

400 g d'escalope de poulet

2 pommes

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de [moutarde](#)

2 cuillères à soupe d'huile [d'olive](#)

Préparation au cookeo suivez ce lien sur mon autre blog <http://sport-et-regime.com/salade-composee-riz-poulet-recette-cookeo>

[Widgets Amazon.fr](#)

[Widgets Amazon.fr](#)

---

**[Salade farfalles 2 tomates  
recette cookeo](#)**



## Salade farfalles 2 tomates recette 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 suivez ce lien sur mon blog <http://sport-et-regime.com/salade-farfalles-2-tomates-cookeo>

[Widgets Amazon.fr](http://Widgets_Amazon.fr)

[Widgets Amazon.fr](http://Widgets_Amazon.fr)

---

## [Salade pommes de terre maison](#) [recette cookeo](#)



# Salade pommes de terre maison recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron

4 pommes de terre

200 ml litres d'eau

4 tomates

1 Yaourt

1 cuillère à soupe de [moutarde](#)

Préparation suivez ce lien vers mon autre  
blog <http://sport-et-regime.com/salade-pommes-de-terre-maison-cookeo>