

MON ROBOT & MOI

JE CUISINE TOUT... AVEC MON ROBOT !

SOMMAIRE DES RECETTES DE A-Z

Petits déjeuners et collations

Bowl cake aux flocons d'avoine, amandes, chocolat et banane	N°20 P22
Crackers aux graines de courge, sauce au tahin	N°20 P30
Lait d'amande maison	N°20 P26
Pain de maïs à la poêle	N°20 P34
Pain sans gluten aux graines	N°20 P28
Smoothie bowl aux cerises et aux myrtilles	N°20 P24
Smoothie concombre, petits pois et menthe	N°20 P20
Smoothie tropical, lait de coco, banane, passion	N°20 P18
Tartinade aux carottes rôties, amandes, cumin et harissa	N°20 P32
Tartines vegan au guacamole et à l'houmous	N°20 P36

Amuse-gueules & Entrées :

(Mini) cakes au pesto et aux pignons	N°30 P26
(Mini) croustades à la truite fumée	N°16 P24
(Mini) flans courgettes et carottes	N°8 P40
(Mini) muffins aux pétoncles et aux herbes	N°16 P32
(Mini) pies aux oeufs, petits pois et jambon	N°7 P78
(Mini) quiches à l'Appenzeller et à la Tête de Moine	N°15 P60
(Petites) tourtes à la dinde et aux champignons, sauce au foie gras	N°16 P48
(Petits) artichauts violets marinés à l'huile d'olive et à l'ail nouveau	N°7 P86
(Petits) flans aux petits pois et aux fèves	N°11 P52
(Petits) flans aux pleurotes	N°6 P46
(Petits) flans de rutabagas et carottes au parmesan	N°17 P42
Achards de légumes	N°27 P68
Acras de morue	N°14 P20
Acras de morue	N°25 P84
Acras de morue	N°36 P24
Acras de sardines au tofu et à la ciboule	N°20 P46
Allumettes à la fourme d'Ambert et à la marjolaine	N°15 P58
Arancini, sauce tomate	N°9 P88
Asperges au lard, sauce moutarde à l'orange	N°24 P24
Asperges blanches à l'œuf mimosa et aux herbes fraîches	N°7 P12
Asperges vertes aux œufs mimosa	N°19 P22
Asperges vertes en tempura	N°21 P10
Bastelle	N°35 P08
Beignets d'épluchures de courgette	N°30 P92
Beignets de calamars à la jamaïcaine	N°29 P54

Bellini au champagne	N°26 P31
Beurre aux fanes de radis	N°24 P20
Blinis à la farine de châtaigne, au fromage frais, noix et graines germées	N°18 P76
Blinis au crabe et oeufs de saumon	N°28 P45
Blinis maison au sarrasin et au saumon fumé	N°14 P24
Blinis, magret fumé et chantilly à l'orange	N°16 P28
Bortsch	N°14 P38
Bouchées à la reine aux escargots	N°28 P39
Bouchées de polenta aux olives et au parmesan	N°17 P96
Bouillon aux crêpes et aux fines herbes	N°18 P78
Bouillon de nouilles soba au tofu, fèves et sésame	N°6 P52
Bouillon de poulet maison	N°30 P64
Bouillon express de dinde aux légumes	N°31 P22
Boulettes d'agneau sauce tzatziki	N°11 P44
Boulettes de brandade de morue à la coriandre	N°34 P84
Boulettes de légumes à la vache qui rit	N°34 P42
Boulettes de viande suédoises	N°12 P48
Bretzels sauce moutarde et miel	N°14 P28
Bricks à la viande	N°14 P52
Brochettes de croquettes de quinoa, tomates cerise et coulis de tomate	N°13 P48
Bruschetta aux asperges, fèves et petits pois	N°31 P70
Caillettes aux épinards	N°26 P45
Cake à l'andouille de Guémené et aux oignons de Roscoff	N°26 P37
Cake à la raclette	N°30 P54
Cake aux épinards et fromage de chèvre	N°33 P26
Cake aux sardines et aux tomates confites	N°17 P92
Cake jambon, olives et basilic	N°36 P33
Cakes au reblochon et jambon de montagne	N°29 P38
Cakes aux épinards et au citron confit	N°27 P54
Cannelés au Beaufort	N°15 P66
Cannelés au saumon et au thym	N°26 P27
Cannelés aux patates douces et aux figues	N°11 P50
Caponata	N°35 P48
Caponata d'aubergine	N°11 P24
Capuccino de fenouil	N°24 P40
Carottes Vichy	N°26 P43
Caviar d'aubergine	N°8 P26
Caviar d'aubergine et velouté de poivron au chèvre frais	N°11 P26
Caviar de poivrons	N°11 P32
Caviar poivron aubergine, bâtonnets de concombre	N°32 P52
Caviar poivron aubergine, bâtonnets de concombre	N°32 P32
Champignons à la grecque	N°23 P8
Chantilly légère de betterave	N°6 P28
Cheesecake aux crevettes et au pamplemousse	N°21 P86
Chorba au poulet, tomate, pois chiches	N°14 P50
Chou-fleur mariné au curcuma	N°8 P32
Citronnade au citron vert et menthe	N°36 P10
Citrons farcis aux rillettes de maquereau au vin blanc	N°6 P18
Clam chowder	N°14 P56

Coconut Martini	N°28 P21
Coquilles Saint-Jacques aux champignons, sauce au champagne	N°16 P38
Cosmopolitain	N°28 P23
Courgettes farcies à la semoule, tomate et fromage	N°25 P80
Court-bouillon de poisson	N°30 P66
Couscous vert, petits pois et asperges	N°8 P38
Crabe farci	N°33 P64
Crabes farcis	N°14 P26
Crème d'avocat au tourteau	N°21 P82
Crème de carottes et courge aux miettes de feta, pistache et grenade	N°19 P60
Crème de courgette	N°23 P24
Crème de marrons au foie gras poêlé	N°28 P37
Crème de petits pois et fèves au basilic	N°24 P22
Crème de pois cassés au basilic	N°15 P38
Crème de topinambour au jambon	N°6 P36
Crèmes aux artichauts	N°24 P42
Croquettes de jambon	N°33 P10
Croquettes de thon	N°30 P44
Croquettes saumon pommes de terre	N°12 P46
Croûtons à la brandade de Nîmes	N°26 P19
Crudités salsa verde	N°23 P 32
Crumble au caviar d'aubergine et aux lardons	N°34 P38
Cuillères de confiture d'oignon au foie gras	N°28 P29
Cuillères gourmandes de saumon à la mangue	N°16 P18
Dahl de pommes de terre	N°14 P46
Dai'Kiwi aux kiwis de l'Adour	N°26 P33
Écrasé de betterave au fromage frais	N°8 P18
Écume d'huîtres au citron vert, mouillettes au beurre d'algues	N°13 P12
Escargots de Bourgogne au beurre persillé	N°26 P47
Falafels aux graines de chia, herbes fraîches et épices	N°20 P40
Falafels aux herbes	N°15 P40
Falafels aux pois cassés et petits pois	N°33 P24
Farinata di ceci, crêpe italienne à la farine de pois chiches	N°18 P70
Féroce d'avocat	N°27 P12
Feuilleté mouton de Pâques au pesto de roquette	N°31 P44
Feuilletés aux champignons	N°28 P31
Flan de courge butternut au curcuma et au safran	N°29 P26
Flan de petits pois et courgettes à la menthe	N°35 P46
Flans au potimarron	N°6 P44
Flans de fenouil au crabe	N°6 P30
Flans de poireaux	N°24 P58
Focaccia à l'ail et au basilic	N°11 P58
Focaccia au pesto, ricotta et radis	N°7 P62
Focaccia olives chorizo	N°36 P34
Fondue poireaux pommes de terre, daurade vapeur	N°12 P42
Fougasse au pesto	N°26 P41
Frittata aux crevettes et aux fèves	N°35 P30
Frittata aux petits pois	N°31 P72
Frozen pina colada	N°36 P17

Galettes de quinoa et lentilles aux légumes	N°17 P94
Gaspacho carotte pomme anis	N°6 P20
Gaspacho de betterave aux radis	N°20 P48
Gaspacho de melon à la pancetta	N°34 P32
Gaspacho de melon au Pastis, gressins et jambon cru	N°23 P26
Gaspacho de melon, mini brochette basilic, jambon, mozzarella	N°36 P41
Gaspacho de pastèque et framboises à la ricotta poivrée	N°11 P46
Gaspacho de poivrons rouges	N°23 P30
Gaspacho de tomates au céleri	N°23 P22
Gaspacho tomates et poivrons	N°35 P36
Gaspacho vert aux petits pois et à la menthe	N°8 P36
Gaspachos poivron tomate	N°25 P22
Gâteau de courgettes	N°11 P22
Gâteau de crêpes au fromage frais et au saumon	N°18 P32
Gâteau magique de printemps, asperges vertes et petits pois	N°20 P42
Gaufres aux herbes et au saumon fumé	N°31 P66
Gaufres de pommes de terre à la crème, saumon et aneth	N°18 P94
Gaufres salées végétariennes à l'avocat et aux radis	N°21 P78
Gougères à la mimolette	N°16 P22
Gougères au reblochon et jambon de Savoie	N°26 P21
Gratin dauphinois	N°29 P30
Gratin de crevettes et bisque de homard	N°16 P40
Gressins au thym et à l'huile d'olive	N°36 P28
Gua boa : petits pains au crabe et aux légumes	N°14 P36
Guacamole	N°14 P18
Houmous au persil	N°36 P18
Houmous avocat pois chiches	N°33 P54
Houmous d'épinards à la ricotta	N°32 P46
Houmous d'épinards à la ricotta	N°32 P24
Houmous de betterave	N°31 P38
Houmous de haricots blancs aux herbes	N°23 P44
Houmous de pois chiches	N°14 P32
Houmous vert, petits pois et pois chiches	N°8 P20
Huîtres de Marennes gratinées au Pineau	N°26 P49
Huîtres gratinées au champagne, citron caviar	N°28 P41
Huîtres gratinées au parmesan	N°16 P34
Jus détox pomme, betterave	N°32 P16
Jus détox pomme, betterave	N°32 P54
Ktipiti : dip grec aux poivrons et à la féta	N°23 P12
Lait de poule à la cannelle	N°28 P19
Limonade melon pastèque	N°36 P15
Madeleines au jambon noir de Bigorre	N°26 P23
Madeleines au parmesan, thym et romarin	N°21 P36
Marathopita : tourte grecque au fenouil et aux épinards	N°23 P10
Mille-feuille de chips à la crème de sardines	N°34 P20
Mini cakes aux artichauts et jambon	N°31 P74
Mini cheesecakes au chèvre, concombre et radis	N°31 P36
Mini focaccias sauce yaourt et crudités	N°34 P48
Mini gougères aux crevettes grises et au basilic	N°34 P28

Mini gratins de poisson aux petits pois	N°35 P38
Mini muffins salés à la crème d'herbes et oignons rouges	N°21 P84
Mini omelettes lardons épinards	N°36 P39
Mini pissaladières	N°36 P51
Mini quiches lorraines aux épinards	N°34 P40
Mini tourtes aux oignons et poivrons verts	N°34 P18
Moules à l'escabèche	N°8 P28
Mousse de fromage frais au crabe et oeufs de saumon	N°16 P30
Muffins aux épinards et aux graines	N°9 P14
Muffins aux poivrons et oignons nouveaux	N°25 P30
Muffins carottes courgettes	N°32 P26
Muffins carottes courgettes	N°32 P36
Muffins courgettes et citron vert	N°8 P22
Muffins tomates séchées et pignons	N°23 P54
Murtabak	N°18 P72
Nems au porc et aux légumes	N°30 P58
Œuf cocotte au roquefort et aux noix	N°9 P72
Œuf cocotte aux crevettes grises et aux algues	N°8 P52
Œufs brouillés à la mexicaine, au maïs, cheddar et piment vert	N°17 P90
Œufs brouillés aux crevettes	N°6 P24
Oeufs brouillés aux oeufs de saumon	N°27 P78
Œufs cocotte aux épinards	N°12 P38
Oeufs cocotte aux petits pois	N°31 P46
Œufs cocotte aux poireaux	N°6 P34
Oeufs cocotte aux poivrons et chorizo	N°33 P12
Œufs marbrés au thé fumé	N°13 P90
Oeufs mimosa au chèvre frais et aux herbes	N°34 P50
Omelette aux fanes de carottes	N°30 P78
Pain de campagne hérisson aux câpres, tomates séchées et jambon cru	N°36 P48
Pain de sole et Saint-Jacques aux pistaches	N°16 P46
Pain irlandais aux graines	N°32 P34
Pain irlandais aux graines	N°32 P38
Pain surprise	N°28 P27
Palourdes farcies au beurre d'herbes	N°16 P26
Panna cotta à la bisque de homard	N°28 P35
Panna cotta avocat, saumon et crumble	N°11 P54
Panzanella d'hiver	N°6 P50
Papillotes de crevettes aux deux haricots	N°8 P56
Papillotes de jeunes poireaux à la citronnelle et gremolata	N°7 P48
Pastillas au poulet et aux amandes	N°25 P8
Patate douce farcie au quinoa et aux fèves	N°15 P52
Pâtes aux asperges et au pesto	N°33 P18
Pesto rouge aux tomates séchées	N°34 P30
Petit cheesecake aux biscuits Tuc, fromage frais et radis	N°34 P46
Petit tiramisu tomate, mozzarella et pesto	N°34 P36
Petits flans aux brocolis et aux noisettes	N°20 P56
Petits flans de courge butternut	N°27 P28
Pierojki : petits croissants farcis bœuf et pomme de terre	N°14 P40
Piña colada	N°26 P32

Pissaladière	N°11 P64
Pizza à l'andouille de Vire et au Livarot	N°26 P39
Pizza au bœuf haché et au fromage	N°30 P60
Pizza Margherita	N°31 P08
Pizza rolls	N°36 P42
Pizzettes à la bressaola et mozzarella	N°14 P30
Poiscamole : caviar de petits pois à la menthe	N°34 P24
Polenta au chèvre et salsa verde	N°20 P52
pommes de terre	N°12 P22
Popovers aux herbes	N°21 P38
Porridge aux fruits	N°32 P20
Porridge aux fruits	N°32 P40
Punch à la fraise	N°36 P12
Purée d'igname gratinée	N°29 P56
Quiche aux asperges vertes, au Brie et à la ricotta	N°7 P14
Quiche aux champignons et à la citrouille	N°15 P81
Quiche aux trois fromages et graines de tournesol	N°30 P62
Quiche verte au chou romanesco et poisson	N°9 P92
Ratatouille froide en verrine	N°8 P24
Rillettes de cabillaud, coriandre et gingembre	N°8 P42
Rillettes de crabe et saumon en feuilles de laitue	N°32 P30
Rillettes de crabe et saumon en feuilles de laitue	N°32 P44
Rillettes de maquereau	N°30 P38
Rillettes de sardines de Bretagne et crackers	N°26 P29
Rillettes de thon	N°33 P68
Risotto aux brocolis	N°12 P40
Rouleaux de chou frisé aux Saint-Jacques et carottes	N°6 P54
Rouleaux de galettes à l'andouille et chutney d'oignons	N°18 P38
Rouleaux de galettes de sarrasin, fromage fouetté aux herbes et œufs de saumon	N°18 P40
Roulés de galettes au jambon et crème d'artichaut	N°36 P23
Sablés au parmesan et tomates confites	N°36 P20
Sablés smileys à la tapenade	N°34 P22
Saint-Jacques gratinées à la fondue de poireaux	N°28 P43
Salade crevettes et concombres à la crème d'avocat	N°34 P44
Salade croquante de légumes du jardin, sauce crémeuse aux anchois et à l'ail	N°23 P38
Salade d'artichauts violets au citron confit	N°8 P48
Salade de blé aux salsifis, carottes et endives rouges	N°17 P44
Salade de carottes à la marocaine	N°6 P32
Salade de carottes, chèvre, vinaigrette orange cumin	N°25 P88
Salade de crevettes, haricots verts et cocos plats, sauce crème et citron	N°13 P44
Salade de fruits rouges, chantilly légère à l'écrasée de framboises	N°21 P88
Salade de haricots verts	N°24 P44
Salade de légumes verts au riz sauvage et basilic thaï	N°6 P56
Salade de lentilles vertes du Puy, courge rôtie, sauce au chèvre de Touraine	N°26 P55
Salade de pommes de terre nouvelles aux moules, sauce curry	N°31 P68
Salade de pommes de terre, mayonnaise légère aux herbes	N°23 P34
Salade de printemps, chèvre frais, vinaigrette aux herbes	N°7 P08
Salade de quinoa façon risotto aux brocolis et champignons	N°20 P50
Salade pastèque, mozzarella aux tomates cerise, sauce aux herbes	N°23 P36

Salade tiède de carottes et céleri aux noix de cajou	N°19 P56
Salmorejo de Cordoue	N°33 P08
Samossas au chèvre, épinards et fenouil	N°32 P28
Samossas au chèvre, épinards et fenouil	N°32 P48
Samossas aux légumes	N°27 P66
Samoussas au bœuf et aux épices	N°9 P90
Sandwiches de focaccia à la tapenade et aux artichauts	N°11 P62
Sandwiches de rillettes de thon	N°23 P60
Sauce crémeuse aux champignons	N°24 P64
Sauce tomate maison	N°11 P16
Sauce tomate maison au basilic	N°24 P38
Scones au fromage et aux jeunes pousses	N°34 P26
Siu mai : bouchées vapeur poulet, crevettes, champignons...	N°9 P96
Smoothie avocat, concombre et fenouil	N°27 P18
Smoothie bowl aux pousses d'épinards, banane et kiwi	N°8 P34
Smoothie bowl myrtilles, coco et amandes	N°32 P22
Smoothie bowl myrtilles, coco et amandes	N°32 P42
Smoothie de radis	N°30 P72
Smoothie épinards, poire et avocat	N°24 P18
Smoothie vert banane épinards	N°32 P18
Smoothie vert banane épinards	N°32 P50
Soufflé au beaufort	N°29 P34
Soufflé au fromage	N°15 P56
Soupe à l'oignon gratinée à l'Appenzeller	N°29 P32
Soupe au pistou	N°11 P70
Soupe aux crevettes et au chou	N°30 P28
Soupe aux haricots et tomates rôties	N°23 P46
Soupe aux poireaux, épinards et lait de coco au curcuma	N°29 P20
Soupe complète au poulet, citron et feta	N°9 P80
Soupe de brocolis, tartine à la poire et au bleu	N°17 P22
Soupe de céleri, butternut et lait de coco	N°24 P80
Soupe de cocos de Paimpol à la saucisse	N°13 P14
Soupe de cresson au bacon croustillant	N°7 P18
Soupe de cresson, tartine au guacamole et radis noir	N°17 P12
Soupe de fenouil aux poireaux	N°6 P40
Soupe de légumes au poulet	N°30 P56
Soupe de maïs au poulet	N°14 P44
Soupe de panais, tartine au jambon cru et aux pétoncles	N°17 P14
Soupe de patate douce aux pois chiches et haricots rouges	N°30 P40
Soupe de patates douces au curry, lait de coco, lentilles et noix de cajou	N°6 P38
Soupe de petits pois et fèves à la menthe	N°21 P12
Soupe de poireaux pommes de terre, pain au lard	N°17 P20
Soupe de poissons	N°11 P74
Soupe de potimarron, tartine de champignons	N°17 P16
Soupe de poulet à la thaï	N°9 P86
Soupe de tomates aux pommes	N°13 P38
Soupe des vendangeurs aux saucisses de Strasbourg	N°19 P10
Soupe froide à l'avocat et au cresson	N°27 P10
Soupe froide aux tomates cerise	N°11 P12

Soupe froide concombre, feta et menthe	N°8 P44
Soupe froide de betteraves aux légumes croquants	N°7 P22
Soupe froide de céleri et asperges blanches	N°8 P54
Soupe froide de courgettes, radis et feta	N°35 P44
Soupe froide de petits pois	N°36 P37
Soupe froide de petits pois à la menthe et au yaourt	N°23 P28
Soupe froide de tomate à la mozzarella	N°25 P82
Soupe froide épinards et fenouil	N°9 P12
Soupe harira	N°25 P16
Soupe miso	N°14 P48
Soupe tom kha kai au poulet	N°14 P42
Soupes de lentilles corail et chou kale	N°6 P42
Swimming pool	N°28 P25
Taboulé de brocolis, avocat, noix et sauce au yaourt	N°21 P24
Taboulé de chou-fleur aux légumes et noix de cajou	N°21 P20
Taboulé de chou-fleur et brocolis	N°20 P54
Taboulé de chou-fleur et chou rouge à la grenade	N°9 P26
Taboulé de semoule aux courgettes et cranberries	N°21 P26
Tajine de poulet aux olives	N°12 P44
Tapas crevettes à la mangue	N°6 P22
Tarama maison	N°14 P22
Tarte à la courgette, ricotta et citron	N°33 P66
Tarte aux carottes nouvelles, brocolis et cresson	N°31 P40
Tarte aux légumes verts	N°35 P34
Tarte aux oignons et aux sardines	N°30 P36
Tarte aux oignons rouges	N°20 P38
Tarte jardin potager aux radis, petits pois, menthe et fromage frais	N°19 P24
Tarte soleil à la crème de thon et aux tomates confites	N°36 P27
Tarte soleil au sésame et tapenade d'olives de Nyons	N°26 P25
Tartelettes en tourbillon au Brie de Meaux	N°26 P51
Tartelettes fines aux courgettes	N°35 P40
Tartelettes fleurs de carottes et pavot	N°19 P58
Tartine au pesto de chou kale	N°24 P78
Tartines de pesto de fanes de radis	N°21 P80
Terrine de fromage frais, saumon et concombre	N°36 P47
Terrine de légumes au fromage frais	N°25 P86
Terrine de lièvre aux cèpes	N°16 P42
Terrine de saumon au concombre	N°28 P33
Terrine de saumon, cabillaud et Saint-Jacques	N°7 P28
Terrine de saumon, sauce cresson	N°6 P48
Terrine de tomates colorées	N°35 P32
Terrine de volaille et pruneaux enlardée	N°28 P47
Terrine du potager au fromage frais	N°8 P50
Tiramisu tomate, parmesan, pignons et coppa	N°11 P14
Torsades à la tapenade maison	N°16 P20
Tortilla aux pommes de terre, fromage et salade	N°25 P90
Tortillas aux pommes de terre	N°14 P34
Tortillas pommes de terre et poivrons	N°8 P30
Tzatziki	N°33 P70

Tzatziki grec façon smoothie	N°23 P6
Velouté aux champignons, châtaignes et noisettes	N°15 P36
Velouté aux épinards, mâche et chèvre	N°33 P72
Velouté d'aubergine grillée	N° 35 P42
Velouté de carotte au curry	N°30 P30
Velouté de céleri aux champignons à la truffe	N°28 P49
Velouté de chou-fleur au lait ribot et aux coques	N°13 P16
Velouté de chou-fleur aux champignons des bois	N°29 P12
Velouté de chou-fleur aux poires et au bleu	N°25 P38
Velouté de courge butternut et pomme	N°12 P20
Velouté de courgettes et lentilles corail au colombo	N°29 P 52
Velouté de fanes de radis	N°7 P16
Velouté de fanes de radis	N°30 P74
Velouté de haricots de Soissons à l'oseille	N°26 P53
Velouté de jeunes carottes aux noisettes	N°7 P20
Velouté de panais à la truite fumée et au raifort	N°7 P26
Velouté de patate douce, pain à l'ail et aux herbes	N°17 P18
Velouté de petits pois	N°12 P18
Velouté de petits pois et brocolis	N°31 P32
Velouté de potiron aux Saint-Jacques	N°16 P36
Velouté de topinambour au foie gras	N°16 P44
<i>Velouté de trognon de chou-fleur</i>	N°30 P88
Velouté glacé aux courgettes, coppa et tuiles de parmesan	N°33 P22
Velouté poireaux Velouté de petits pois à la menthe	N°20 P44
Velouté potimarron gingembre	N°27 P22
Verrine de moules et cocos au cidre	N°8 P46
Verrine de purée de poivrons et framboises en gelée	N°34 P16
Verrines de mouclade au céleri	N°6 P26
Welsh rarebit	N°14 P54
Whoopies salés, carotte et graines de fenouil	N°7 P76
Zaalouk d'aubergines	N°36 P44

Plats :

Ailerons de poulet sauce tex-mex	N°36 P62
Anneaux de calamars en sauce tomate	N°15 P82
Aubergines farcies au boulghour	N°13 P56
Baby tartiflette aux patates douces et aux carottes	N°9 P52
Bagels au saumon fumé, crème de raifort	N°25 P96
Ballottine de lapin en feuille de chou	N°8 P58
Blanquette d'agneau aux asperges	N°31 P84
Blanquette de dinde aux marrons	N°28 P51
Blanquette de la mer	N°31 P82
Blanquette de la mer	N°6 P70
Blanquette de poulet lait de coco, champignons et citron vert	N°31 P80
Blanquette de veau	N°19 P46
Blanquette de veau aux épinards	N°31 P78
Blanquette de veau sans lactose	N°20 P64
Bobotie	N°14 P70

Bœuf à l'asiatique aux nouilles et aux légumes	N°6	P62
Bœuf à la ficelle aux petits légumes de printemps	N°8	P62
Bœuf aux carottes	N°15	P84
Bœuf et carottes en Parmentier	N°12	P84
Bœuf haché aux oeufs et à la tomate	N°11	P18
Boulettes d'agneau aux herbes, sauce au yaourt	N°36	P58
Boulettes d'agneau épicées, salade de radis et cresson fenouil	N°23	P72
Boulettes de bœuf à l'indonésienne	N°14	P68
Boulettes de bœuf à la coriandre, courgettes et sauce verte	N°9	P82
Boulettes de poisson vapeur au lait de coco	N°20	P58
Boulettes de porc, salade de haricots blancs	N°8	P66
Boulettes de poulet au curcuma	N°29	P24
Boulettes de poulet aux épinards, semoule aux carottes et sauce au yaourt	N°15	P88
Boulettes végétales aux haricots rouges façon falafels	N°23	P48
Bourride provençale	N°29	P46
Brandade de lieu à la patate douce	N°33	P44
Brandade de morue	N°12	P82
Brochettes de boulettes d'agneau, purée et salade d'été	N°35	P58
Brochettes de boulettes de poulet, salade de lentilles	N°33	P32
Brochettes de keftas sauce yaourt	N°14	P72
Brochettes de porc souvlaki à la plancha	N°35	P56
Brochettes de poulet sauce satay	N°35	P52
Brochettes de saumon sauce barbecue	N°35	P60
Brochettes kefta et salade de fèves, pois gourmands et boulgour	N°21	P16
Brochettes kefta, sauce à la menthe et salade	N°25	P12
Burger aux légumes et galette de pois chiches	N°19	P86
Burger crevette tzatziki	N°19	P94
Burger montagnard	N°29	P36
Burgers de veau et quinoa	N°19	P80
Cabillaud aux épices, quinoa et fenouil	N°13	P52
Caille farcie au foie gras girolles et raisins	N°28	P 53
Cake à la mimolette, chorizo et pruneaux	N°15	P62
Cake au jambon fumé et fromage à raclette	N°13	P28
Cake aux lardons, olives noires et romarin	N°27	P52
Cake aux olives noires, mozzarella, tomates et romarin	N°20	P62
Cake aux sardines et aux herbes	N°13	P30
Cake aux trompettes-de-la-mort, à la tomme et aux herbes	N°27	P56
Cake poulet aux olives noires et au romarin	N°23	P52
Cake Roquefort, noix et raisins	N°25	P94
Calamars en rougaille	N°27	P72
Cannellonis à la courgette et au bœuf	N°21	P44
Cannellonis au brocciu	N°26	P69
carpaccio de betterave et salade	N°23	P70
Carré d'agneau en croûte d'herbes, asperges et pommes de terre grenaille	N°19	P86
Caviar poivron aubergine, bâtonnets de concombre	N°32	P64
Chili con carne	N°36	P68
Chili con carne	N°9	P64
Chili végétarien aux haricots rouges, maïs et tortilla	N°15	P50
Churrasco de boeuf sauce chimichurri	N°27	P38

Civet de lapin aux aromates	N°6	P64
Civet de sanglier	N°16	P58
Clafoutis aux courgettes, chèvre et romarin	N°24	P28
Clafoutis salé de courgettes, poireaux, menthe et basilic	N°13	P40
Cocotte de calamars et fèves	N°8	P68
Cocotte de chou rave et riz au curcuma	N°29	P18
Cocotte de veau aux navets caramélisés	N°6	P72
Colombo de porc	N°30	P20
Colombo de porc	N°19	P48
Colombo de poulet à la banane	N°26	P71
Colombo de poulet, bananes et raisins	N°17	P60
Conchiglioni à la bolognaise	N°25	P62
Courgette ronde farcie à la ricotta et aux lardons	N°11	P28
Couscous et boulettes de bœuf sauce tomate	N°30	P16
Crêpes aux Saint-Jacques et à la fondue de poireaux	N°18	P30
Crêpes vietnamiennes à la farine de riz, au porc et aux crevettes	N°18	P68
Crevettes au lait de coco et au curry, riz basmati	N°9	P74
Croque-monsieur à la béchamel	N°30	P46
Croquettes de poisson et purée de pomme de terre aux cives et aux piments	N°17	P66
Crumble de céleri aux fruits secs et parmesan	N°12	P78
Curry d'agneau	N°17	P62
Curry d'agneau haché	N°8	P74
Curry de crevettes du Kerala	N°14	P76
Curry de crevettes, haricots verts et nouilles de riz	N°29	P22
Curry de légumes	N°11	P68
Curry de porc aux légumes	N°31	P30
Curry thaï et riz blanc	N°25	P92
Curry vert de poulet aux pois gourmands et chou pak-choï	N°21	P18
Dahl végétarien	N°30	P26
Dinde farcie à l'orange et aux épices	N°16	P52
Dinde pochée au lait d'amande et aux deux haricots	N°20	P66
Dos de colin au basilic, risotto vert	N°8	P72
Émincé de porc aux deux poivrons	N°35	P64
Encornets farcis à la sétoise	N°26	P59
Endives au jambon gratinées	N°17	P58
Entrecôte sauce bordelaise	N°26	P61
Épaule d'agneau farcie aux herbes	N°31	P48
Filet de bœuf en croûte de pain et orge perlé	N°16	P64
Filet de chevreuil, sauce aux fruits rouges et au genièvre	N°28	P 59
Filet de flétan roulé aux petits légumes, sauce au paprika	N°25	P50
Filet de sandre à la crème de morilles et au Riesling	N°19	P12
Filet de turbot au beurre d'algues, purée de cerfeuil tubéreux	N°16	P50
Filet mignon farci aux herbes et ratatouille	N°23	P66
Filets de sole aux crevettes et beurre blanc nantais	N°26	P73
Filets de truite grillés en persillade, mousseline de panais	N°17	P38
Flammeküche	N°19	P14
Focaccia au chorizo et au fromage	N°23	P56
Fricadelles à la sauce tomate, frites	N°26	P57
Frittata au chou romanesco	N°29	P10

Frittata saumon poireaux	N°19	P50
Fusilli aux brocolis, sauce au gorgonzola	N°25	P56
Galette de sarrasin aux oignons de Roscoff et à l'andouille	N°13	P18
Galettes à la crème de champignons et à la saucisse fumée	N°18	P28
Galettes aux fruits de mer	N°18	P42
Galettes aux oeufs brouillés et au jambon	N°18	P26
Galettes savoyardes	N°18	P36
Gardiane de taureau	N°26	P67
Gâteau de légumes au sarrasin et au curry	N°13	P54
Gâteau de légumes verts, ciboulette et pignons	N°9	P62
Gnocchis sauce au fromage façon Mac & Cheese	N°15	P64
Goulash	N°29	P44
Gratin de bœuf aux courgettes et au chèvre	N°12	P90
Gratin de cabillaud et purée verte	N°12	P80
Gratin de chou rave et de poireaux au saumon	N°17	P40
Gratin de chou-fleur et jambon, sauce béchamel	N°12	P92
Gratin de choux de Bruxelles à la béchamel	N°24	P86
Gratin de citrouille aux graines	N°27	P26
Gratin de crêpes au jambon, aux endives et au fromage	N°18	P34
Gratin de crozets	N°30	P32
Gratin de pâtes et bouquets de chou-fleur	N°30	P90
Gratin de penne au poisson et brocolis	N°30	P12
Gratin de poisson aux poireaux	N°31	P26
Gratin de pommes de terre et céleri au chèvre	N°9	P94
Gratin de pommes de terre, saumon et épinards	N°25	P48
Gratin de poulet hawaïen aux poireaux et ananas	N°30	P18
Gratin de ravioles du Dauphiné aux courgettes et aux épinards	N°19	P52
Gratin de risotto au poulet, champignons et parmesan	N°12	P94
Hachis parmentier	N°30	P22
Haricots à la tomate et saucisse fumée	N°29	P40
Houmous d'épinards à la ricotta	N°32	P58
Jus détox pomme, betterave	N°32	P72
Kefta burger	N°19	P82
Keftas de veau et pains pita	N°36	P55
Korma d'agneau	N°35	P66
Lasagnes à la purée de butternut et aux champignons	N°12	P86
Lasagnes aux épinards, à la ricotta et au pesto	N°9	P10
Lasagnes poulet épinards	N°33	P30
Légumes et gambas à la vapeur, mayonnaise légère	N°21	P50
Lotte sauce aigre-douce	N°9	P76
Mafé de poulet et patate douce	N°14	P62
Magrets de canard aux légumes à la plancha	N°23	P68
Merlu vapeur, sauce bretonne aux épinards	N°33	P42
Mijoté de poulet aux poivrons, épinards et cacahuètes	N°25	P24
Minestrone au pesto	N°25	P58
Minestrone de printemps aux asperges, aux petits pois...	N°8	P76
Morue à la piperade	N°26	P63
Moussaka	N°14	P58
Muffins carottes courgettes	N°32	P74

Nage de lotte au Jurançon et zestes d'orange	N°16 P62
Nage de lotte au pata negra et aux carottes	N°28 P 57
Navarin d'agneau aux carottes et petits navets	N°19 P62
Navarin d'agneau aux petits légumes	N°7 P30
Navarin de veau aux légumes	N°24 P30
Nouilles soba aux brocolis, bouillon et sauce épicée aux amandes	N°20 P72
Oeufs à la vapeur aux vermicelles de soja et champignons noirs	N°20 P68
Omelette au chou kale, champignons et oignons rouges	N°27 P80
Omelette verte soufflée à la brousse	N°21 P48
Pain de poisson aux petits légumes	N°36 P56
Pain de veau à l'estragon	N°13 P72
Pain irlandais aux graines	N°32 P62
Papillote de cabillaud aux petits légumes	N°7 P42
Papillote de linguine aux palourdes	N°7 P46
Papillote de poulet au lait de coco et coriandre	N°7 P44
Papillote de saumon aux pommes de terre nouvelles	N°7 P40
Pappardelles aux asperges blanches, citron et noisettes	N°7 P10
Pappardelles bolognaises à la queue de bœuf	N°7 P90
Parmentier de bœuf à la patate douce	N°31 P28
Parmentier de canard à la patate douce	N°12 P96
Parmentier de haddock, pommes de terre et poireaux, salade croquante	N°7 P92
Parmentier de pommes de terre au cabillaud et au lait de ribot	N°6 P76
Parmentiers (Petits) de canard à la truffe	N°16 P54
Pastels de bacalhau, beignets de morue	N°14 P74
Pâtes au saumon, brocolis et oignons nouveaux	N°9 P78
Pâtes fraîches maison	N°25 P54
Paupiettes de veau au thym et aux oignons	N°25 P52
Pavé de cabillaud vapeur au thym et à l'huile d'olive,	N°23 P70
Pavé de cabillaud, purée de chou-fleur	N°24 P62
Pavé de lieu vapeur, crème de petits pois et épinards	N°27 P40
Pavé de lieu vapeur, poireaux et pommes de terre	N°35 P68
Pavé de saumon en croûte de céréales, haricots verts vapeur	N°20 P70
Petit feuilleté surprise à la volaille et aux champignons	N°28 P 55
Pigeons rôtis, farcis au boulghour et aux fruits secs	N°16 P60
Pintade rôtie aux endives rouges et aux noix	N°6 P74
Pizza au poulet et aux champignons	N°33 P38
Pizza au tofu, tomates cerise, oignons et herbes de Provence	N°20 P76
Pizza aux raisins, figues et fromage de chèvre	N°27 P48
Pizza blanche au basilic, mozzarella, petits pois et fèves	N°21 P40
Pizza blanche aux champignons et aux oignons	N°15 P42
Pizza tomate mozzarella	N°11 P66
Pizza végétarienne	N°11 P60
Pizza verte au pesto maison et à la ricotta	N°11 P56
Pizzas (Mini) aux légumes et pesto	N°9 P50
Pizzas aux deux poivrons	N°25 P28
Poivrons farcis à l'agneau	N°24 P46
Polenta gratinée aux tomates confites	N°12 P88
Pommes de terre farcies aux champignons et aux lardons	N°15 P32
Porc au caramel	N°9 P66

Porc sauté au caramel et basilic	N°33 P46
Porridge aux fruits	N°32 P66
Pot au feu de lotte	N°6 P66
Poulet à la crème et aux brocolis	N°33 P34
Poulet au curry vert et riz gluant	N°20 P74
Poulet au vin jaune et aux morilles	N°28 P63
Poulet aux champignons et à la crème	N°30 P10
Poulet mariné à la bière	N°35 P54
Poulet mariné sauce aux petits pois	N°36 P61
Poulet mariné sauce barbecue	N°23 P74
Poulet sauce aigre-douce aux oignons de printemps	N°21 P42
Purée de carotte et panais	N°12 P24
Purée de courgettes et brocolis au jambon	N°12 P26
Purée de maïs et carottes, poulet au citron	N°12 P28
Purée de patate douce à la semoule et au poulet	N°12 P30
Quiche à l'avocat, haricots noirs et maïs	N°27 P16
Quiche au fromage de chèvre, champignons et oignons rouges	N°25 P46
Quiche au jambon et au gorgonzola	N°17 P26
Quiche aux asperges, saumon et feta	N°21 P14
Quiche aux brocolis et aux oignons rouges	N°17 P24
Quiche aux choux de Bruxelles et aux lardons	N°29 P14
Quiche aux endives, pommes et roquefort	N°24 P82
Quiche aux poires rôties, endives, noisettes et chèvre	N°17 P28
Quiche aux pommes de terre nouvelles	N°24 P26
Quiche légère poulet et légumes	N°8 P64
Quiche saumon ricotta	N°30 P24
Ragoût d'agneau aux poivrons et brocolis	N°11 P72
Ragoût de mouton à l'irlandaise	N°29 P42
Raviolis aux champignons, ricotta, épinards	N°25 P60
Raviolis végétariens aux fèves et à la sauge	N°7 P68
Raviolis, sauce aux épinards	N°31 P34
Rillettes de crabe et saumon en feuilles de laitue	N°32 P56
Risotto à la tomate et à la pancetta	N°14 P64
Risotto au pesto de brocolis	N°29 P08
Risotto au potiron	N°27 P24
Risotto aux moules et au safran	N°35 P70
Risotto d'épeautre au chèvre, aux champignons et jambon à l'os	N°13 P50
Risotto de coquillettes au jambon	N°33 P58
Risotto de crozets à l'abondance	N°26 P65
Risotto de petit épeautre aux girolles de printemps	N°7 P64
Risotto de printemps, asperges, petits pois et courgettes	N°20 P60
Riz au curry et aux champignons	N°15 P40
Riz aux crevettes, sauce tomate aux oignons	N°30 P42
Riz semi complet au curry d'épinards et de lentilles	N°7 P66
Rougaille saucisses	N°14 P60
Roulade de veau aux pommes, raisins et pain d'épices	N°28 P65
Roulé de blanc persillé, purée de céleri à la muscade	N°6 P68
Rouleaux de sole à la vapeur de thé, salade de pousses d'épinards	N°13 P92
Roulés de dinde aux abricots secs et à la sauge	N°8 P70

Roulés de sole à la vanille, fèves poêlées	N°19 P94
Roulés de sole au poivre, purée de céleri à la truffe	N°16 P56
Roumazave	N°27 P74
Saint-Jacques poêlées et fricassé de chou-fleur aux anchois	N°6 P58
Saint-Jacques snackées, purée de panais	N°24 P88
Salade de légumes verts et lentilles	N°36 P64
Salade de pâtes au pesto	N°36 P70
Salade de pommes de terre au poulet et aux légumes	N°36 P67
Salade de vermicelles de riz et boulettes de porc haché vietnamiennes	N°21 P46
Samossas au chèvre, épinards et fenouil	N°32 P68
Sardines farcies à la chermoula	N°25 P14
Sardines grillées sauce chermoula	N°36 P73
Sauce au poivre	N°15 P70
Sauce au vin rouge et aux échalotes	N°15 P74
Sauce aux tomates cerise, olives et pignons, espadon grillé	N°11 P40
Sauce barbecue et travers de porc grillés	N°11 P42
Sauce béarnaise à l'estragon	N°15 P68
Sauce chasseur	N°15 P76
Sauce crémeuse au lapin et à la moutarde	N°17 P64
Sauce hollandaise	N°15 P72
Sauce pimentée et sauce satay, brochettes de poulet	N°11 P38
Sauce Teriyaki, brochettes de poulet	N°11 P36
Saucisse paysanne, purée de carottes et roquette	N°19 P64
Saucisses aux lentilles	N°15 P86
Saumon en croûte à l'ail des ours	N°21 P32
Saumon mi-cuit, fèves, carottes et petits pois	N°33 P20
Saumon rôti, salade de haricots et concombres, sauce crémeuse au yaourt	N°23 P42
Sauté de poulet aux poireaux, champignons et anis étoilé	N°6 P60
Sauté de veau à la tomate et aux olives	N°35 P62
Smoothie bowl myrtilles, coco et amandes	N°32 P70
Smoothie vert banane épinards	N°32 P60
Soupe de poulet aux légumes	N°33 P36
Spaghettis aux girolles	N°15 P34
Spaghettis aux saucisses et sauce tomate	N°30 P14
Spaghettis cacio et pepe	N°31 P10
Spaghettis en sauce tomate à la ratatouille	N°11 P30
Stufatu de bœuf	N°35 P10
Taboulé de quinoa, brochettes de poulet, sauce au yaourt et aux herbes	N°21 P22
Tajine (Petit) de veau aux citrons confits, fèves et safran	N°7 P89
Tajine d'agneau aux amandes et aux figues	N°14 P66
Tajine d'agneau aux carottes	N°24 P84
Tajine d'agneau aux coings et aux raisins	N°27 P34
Tajine de lotte au citron, aux deux olives et boulghour	N°15 P80
Tajine de poulet aux figues	N°29 P48
Tajine de veau aux petits pois	N°8 P60
Tartare de bœuf aux herbes et aux aromates	N°33 P50
Tarte au potiron, au bleu et aux figues	N°24 P60
Tarte aux légumes racine	N°17 P34
Tarte aux petits pois et à la mozzarella	N°23 P62

Tarte épinards et chèvre	N°9	P16
Tarte filo aux poireaux, haddock et petits pois	N°17	P30
Tarte spirale à l'avocat, épinards et courgettes	N°27	P14
Tartes (Petites) fines aux légumes du soleil	N°13	P42
Tartine gratinée aux oignons et saucisses	N°31	P24
Tchoutchouka	N°25	P26
Terrine de poulet aux cerises et pistaches	N°11	P48
Terrine de saumon à l'aneth	N°9	P60
Terrine de saumon à l'aneth	N°23	P 58
Tomates farcies au veau et au riz	N°27	P36
Tomates farcies au veau et aux herbes, riz semi complet	N°13	P74
Tourte aux choux et à la mozzarella	N°17	P32
Turbot vapeur, crème de poireaux à l'oseille et romanesco	N°28	P61
Veau à l'italienne	N°31	P12
Veau Marengo	N°13	P70
Veau stroganoff	N°33	P48
Vitello Tonnato	N°13	P76

Desserts :

Amaretti	N°19	P38
Amaretti au café	N°16	P96
Amarettis	N°31	P16
Angel Cake au citron	N°22	P62
Aumônière Belle Hélène	N°18	P60
Baba au rhum aux fruits frais	N°16	P66
Baghrirs, crêpes mille trous	N°18	P64
Barquettes à la mousse de petit-suisse et aux framboises	N°34	P82
Barres au chocolat et au riz soufflé	N°27	P86
Barres de céréales maison aux Smarties	N°34	P78
Bâtonnets de sorbets glacés	N°10	P93
Bâtonnets glacés aux kiwis	N°29	P78
Bâtonnets glacés, sorbet pêche et yaourt	N°23	P96
Beignets au brocciu	N°35	P16
Beignets aux pommes	N°18	P84
Beignets aux pommes	N°29	P92
Beignets de carnaval	N°18	P86
Biscuit de Savoie	N°22	P88
Biscuit roulé à la confiture de goyave	N°29	P58
Biscuits à la confiture de fraises	N°22	P32
Biscuits au chocolat et aux amandes	N°28	P97
Biscuits aux amandes et à la cardamome, lait d'amande au chocolat	N°20	P82
Biscuits de Noël aux épices	N°28	P95
Biscuits Oreo maison	N°31	P90
Blanc-manger coco	N°29	P60
Bouchées au chocolat et aux amandes	N°22	P76
Bouillie d'avoine pomme et banane	N°12	P36
Bread cake à la banane et aux fruits secs	N°27	P58
Breadcake à l'avoine et aux myrtilles	N°13	P80
Brioche au chocolat	N°22	P42

Brioche de Noël façon panettone	N°28 P91
Brioche de Pâques	N°7 P34
Brioche léopard	N°31 P86
Brioche vendéenne	N°26 P91
Briochettes de Noël	N°28 P87
Brownie au Daims & aux noisettes	N°15 P88
Brownie au muesli et noix de pécan	N°14 P88
Bûche aux fruits exotiques	N°28 P67
Bûche aux marrons glacés et aux poires	N°16 P76
Bûche roulée à la mousse pralinée	N°16 P78
Bûche royale au chocolat	N°28 P77
Bugnes lyonnaises	N°18 P92
Cake à l'anglaise	N°27 P62
Cake aux dattes et gingembre confit	N°27 P60
Cake aux figues et noix de coco	N°24 P52
Cake aux poires	N°13 P36
Cake citron pavot	N°13 P34
Cake marbré au chocolat	N°35 P80
Cake moelleux au citron	N°19 P76
Cake moelleux aux poires et aux amandes	N°25 P42
Cake pistaches amandes	N°22 P94
Cake pops	N°22 P34
Canistrelli	N°35 P14
Cannelés	N°12 P62
Cantuccini	N°22 P84
Carpaccio d'ananas au coulis de fruits rouges	N°29 P86
Carrés fondants au citron	N°22 P44
Carrot cake	N°13 P32
Carrot cake à la crème d'orange	N°7 P36
Carrot cake aux noisettes	N°30 P76
Charlotte ananas coco	N°24 P92
Charlotte aux fraises	N°33 P84
Charlotte aux fraises	N°9 P38
Charlotte aux fraises	N°22 P60
Charlottes au chocolat et biscuits roses de Reims	N°26 P85
Chaussons aux pommes et aux fruits secs	N°30 P50
Cheese cake aux fruits de la passion	N°29 P68
Cheesecake au citron vert	N°11 P94
Cheesecake aux cerises et spéculoos	N°33 P90
Cheesecake aux fraises	N°24 P32
Cheesecake aux fraises et fruits de la passion	N°23 P82
Cheesecake aux myrtilles	N°13 P86
Cheesecake aux raisins et pépites de chocolat	N°24 P68
Cheesecake glacé aux cassis	N°9 P44
Cheesecake orange passion	N°6 P94
Cheesecakes aux framboises en verrine	N°36 P79
Chocolat chaud à la crème fouettée	N°27 P88
Chouquettes	N°12 P76
Churros au sucre	N°18 P90

Churros sauce au chocolat	N°33 P14
Chutney au coing et à la courge	N°24 P74
Chutney d'abricots aux oignons	N°11 P80
Chutney de cerises	N°33 P88
Cigares au chocolat et aux pistaches	N°16 P82
Citronnade	N°30 P86
Clafoutis (Petits) aux litchis et à l'amande	N°17 P78
Clafoutis (Petits) aux myrtilles	N°8 P96
Clafoutis à l'armagnac et aux pruneaux d'Agen	N°26 P81
Clafoutis aux cerises	N°32 P94
Clafoutis aux groseilles	N°22 P48
Clafoutis aux poires	N°29 P72
Clafoutis d'abricots	N°35 P84
Clafoutis de papaye au gingembre	N°6 P90
Cocktail melon abricot	N°24 P48
Cocktails au sirop de cassis et myrtille	N°35 P24
Cœur coulant chocolat caramel au beurre salé	N°34 P74
Compote cerise rhubarbe	N°8 P88
Compote de pommes et poires aux fruits secs et au safran	N°6 P88
Confiture d'abricots aux amandes	N°10 P29
Confiture d'ananas et de pamplemousse	N°7 P58
Confiture de betterave	N°24 P76
Confiture de cassis	N°10 P25
Confiture de cerises	N°10 P33
Confiture de figues et raisin noir	N°10 P27
Confiture de fraises	N°9 P40
Confiture de fraises à la vanille	N°23 P86
Confiture de fruits rouges	N°10 P37
Confiture de melon	N°10 P35
Confiture de mirabelle à la vanille	N°10 P22
Confiture de mûres	N°10 P41
Confiture de myrtilles	N°10 P31
Confiture de pêche à la verveine	N°10 P19
Confiture de prune à la cannelle	N°10 P21
Confiture de tomates vertes	N°10 P39
Cookie géant chocolat noisette	N°27 P94
Cookies à la courge et à la cannelle	N°27 P30
Cookies au chocolat et noix de pécan	N°12 P60
Cookies aux flocons d'avoine et écorces d'orange confite	N°13 P56
Cookies noisette/avoine	N°20 P96
Couronne au citron et aux fruits rouges	N°9 P46
Couronne aux fraises, crème de basilic et pistaches	N°22 P70
Couronne des rois aux fruits confits	N°17 P80
Crème au chocolat	N°22 P28
Crème aux Carambars	N°22 P24
Crème brûlée à la verveine et au chocolat	N°21 P34
Crème brûlée au fenouil et à l'absinthe de Pontarlier	N°26 P77
Crème brûlée aux framboises	N°9 P68
Crème brûlée aux raisins blancs	N°27 P50

Crème brûlée poire réglisse	N°25 P36
Crème caramel à l'ancienne	N°29 P64
Crème caramel aux Carambars	N°34 P76
Crème catalane	N°14 P80
Crème glacée aux cookies	N°11 P88
Crème glacée aux framboises et à la rose	N°10 P97
Crème glacée maison aux cerises	N°33 P86
Crème mangue façon île flottante	N°6 P96
Crème onctueuse à la bergamote	N°19 P68
Crèmes (Petites) à la pistache	N°17 P86
Crèmes (Petites) cuites au chocolat	N°12 P50
Crèmes (Petites) vanille/framboise	N°12 P56
Crèmes au chocolat légères et éclats de pistaches	N°32 P86
Crèmes catalanes	N°33 P16
Crêpes à la farine de châtaigne, fromage de brebis et griottes	N°18 P54
Crêpes à la mousse de marrons, sauce chocolat	N°18 P46
Crêpes au cacao, crémeux au café	N°18 P50
Crêpes au cidre	N°18 P22
Crêpes au sirop d'orange	N°18 P44
Crêpes pommes caramel	N°18 P52
Crêpes roulées au chocolat	N°18 P48
Crêpes sans gluten et sans lactose	N°18 P24
Crêpes sucrées	N°18 P20
Croissants aux amandes	N°22 P40
Crumble aux pommes et aux fraises	N°22 P46
Crumble aux prunes	N°35 P94
Crumble aux prunes	N°24 P66
Crumble pomme banane	N°31 P64
Crumble pommes, poires et fruits rouges	N°17 P88
Crumpets au bacon et sirop d'érable	N°18 P74
Cuillères au chocolat	N°28 P89
Cupcakes à la rose	N°21 P92
Cupcakes meringués au lemon curd	N°17 P52
Eau « détox » au sirop de grenade maison	N°9 P20
Eau détox au citron, gingembre et curcuma	N°21 P72
Esquimaux à la pêche	N°35 P88
Esquimaux aux fruits	N°36 P89
Esquimaux aux kiwis	N°8 P80
Esquimaux de sorbet melon et framboise	N°23 P90
Esquimaux framboise et menthe	N°24 P56
Esquimaux maison aux myrtilles	N°10 P81
Etoiles de Noël au chocolat	N°16 P86
Eton mess aux fruits rouges	N°33 P80
Faisselle et compotée de poire et pomme	N°8 P92
Far breton aux mirabelles	N°24 P50
Far breton aux pruneaux	N°13 P22
Far crémeux aux raisins frais	N°22 P56
Fiadone au citron	N°20 P92
Figues au sirop de thé épicé	N°13 P96

Financier cacao, crème au chocolat	N°13 P64
Financier géant aux myrtilles	N°11 P96
Financier noix de coco, cœur fondant chocolat/noisette	N°13 P62
Financier, recette de base	N°13 P60
Financiers (Mini) au pamplemousse curd	N°13 P66
Financiers au chocolat	N°19 P42
Financiers aux framboises	N°31 P88
Financiers aux noix	N°20 P80
Financiers aux poires et aux pistaches	N°24 P72
Flan coco vietnamien	N°14 P86
Flan pâtissier à la framboise	N°34 P88
Flan pâtissier au chocolat	N°21 P90
Flan pâtissier aux fruits rouges	N°22 P50
Flans (Petits) ananas et citron vert	N°6 P82
Fondant au chocolat et aux courgettes	N°30 P94
Fondant au chocolat et aux framboises	N°20 P90
Fondants chocolat orange	N°6 P92
Fontainebleau au coulis de groseilles	N°22 P18
Frozen yogurt pêche, cerise et basilic	N°10 P91
Galaktoboureko : gâteau de semoule grec	N°23 P14
Galettes (Mini) des rois au chocolat et aux noisettes, façon sucettes	N°17 P82
Galettes de sarrasin	N°18 P18
Gâteau à la banane	N°11 P86
Gâteau à la pêche	N°36 P92
Gâteau au chocolat corsé	N°22 P64
Gâteau au fromage blanc et aux fruits rouges	N°32 P88
Gâteau au yaourt, au chocolat et aux amandes	N°17 P48
Gâteau au yaourt, recette de base	N°17 P46
Gâteau aux abricots, crumble croustillant	N°23 P78
Gâteau basque	N°26 P87
Gâteau breton	N°22 P86
Gâteau chocolat/poire	N°12 P58
Gâteau couronne aux framboises et à l'orange	N°36 P83
Gâteau de crêpes au lemon curd	N°18 P56
Gâteau de semoule express au caramel	N°29 P94
Gâteau façon streusel à la cerise	N°33 P94
Gâteau fondant abricots romarin	N°35 P74
Gâteau glacé aux fruits	N°36 P91
Gâteau léger à la rhubarbe	N°35 P82
Gâteau léger au pop-corn	N°33 P78
Gâteau magique à l'orange et au Grand-Marnier	N°19 P70
Gâteau magique au chocolat blanc	N°12 P64
Gâteau magique au chocolat blanc	N°22 P36
Gâteau marbré au chocolat	N°22 P96
Gâteau moelleux au citron	N°21 P94
Gâteau moelleux aux kiwis	N°29 P82
Gâteau nantais	N°22 P92
Gâteau renversé à la rhubarbe	N°21 P54
Gâteau vegan à la farine d'amandes, au lait de soja et aux fraises	N°20 P84

Gâteaux (Petits) de semoule aux abricots secs et à la menthe	N°7	P96
Gâteaux mangue pistache en verrine	N°7	P94
Gaufres de Bruxelles	N°18	P88
Gaufres liégeoises	N°14	P94
Gaufres liégeoises	N°18	P82
Gaufrettes maison	N°26	P83
Gaufrettes maison à la pâte de spéculoos	N°18	P96
Glace à la banane et aux cacahuètes	N°31	P62
Glace à la fraise et au yaourt	N°23	P 92
Glace au nougat et miel de Provence	N°26	P97
Glace au yaourt à la figue	N°10	P85
Glace aux myrtilles	N°13	P88
Glace aux myrtilles et gaufres	N°23	P 94
Glace minute fraise/banane	N°9	P32
Glace minute fraises et crème de coco	N°10	P79
Gratin d'ananas à la noix de coco	N°17	P72
Gratin de clémentines	N°24	P94
Île flottante au café	N°16	P68
Jus de pastèque à la rose	N°35	P22
Kanelbullar : brioches suédoises à la cannelle	N°14	P78
Karidopita : gâteau aux noix grec	N°23	P16
Key lime pie	N°19	P74
Kougelhopf aux raisins et aux amandes	N°19	P16
Kouglof au sirop d'agrumes, rhum et vanille	N°17	P54
Kouglof aux fruits confits et au miel	N°26	P93
Kouign amann	N°13	P20
Kouign Bigouden (blinis sucrés) aux pommes	N°26	P95
Krantz cake chocolat-noisettes	N°35	P76
Kulfi à la cardamome et à la rose	N°27	P70
Lait aux amandes & lait aux dattes	N°25	P18
Lait-fraise aux Chamallows	N°34	P94
Lamingtons	N°14	P82
Langues de chat	N°19	P32
Langues de chat à la cannelle	N°12	P70
Layer cake chocolat noir et praliné	N°19	P30
Limonade au sirop de rhubarbe	N°21	P60
Macarons au chocolat	N°16	P90
Macarons aux amandes	N°22	P82
Macarons meringués, sorbet framboise	N°22	P78
Madeleines au citron	N°9	P56
Madeleines chocolat pistache	N°22	P74
Madeleines vanille chocolat	N°19	P40
Makis de crêpes à la mousse au chocolat, sauce caramel au beurre salé	N°18	P58
Mannele	N°28	P93
Méli-mélo de fruits en papillote	N°8	P94
Mendiants au chocolat et aux fruits secs	N°28	P83
Mendiants aux fruits secs	N°22	P72
Merveilleux aux pistaches	N°28	P75
Milk shake au caramel	N°29	P66

Milk shake aux fraises	N°32 P84
Milk shake banane caramel	N°31 P56
Milk-shake aux fruits rouges givrés	N°9 P24
Milk-shake de melon et glace au yaourt	N°10 P71
Milk-shake glacé pêche/abricot	N°10 P89
Milk-shake melon, poire et pomme	N°35 P26
Millas à la citrouille	N°27 P32
Mille-feuilles de pancakes, crème, banane, coco et chocolat	N°18 P62
Mini charlottes aux fruits rouges et à la guimauve	N°34 P84
Mini cookies aux fraises Tagada	N°34 P86
Mini flans aux Carambars	N°33 P62
Mini moelleux aux abricots	N°36 P80
Mini pavlovas aux fruits rouges	N°20 P94
Moelleux aux deux citrons	N°31 P50
Mont-blanc N°28 P 71	
Mouhalabieh à fleur d'oranger	N°6 P86
Mousse au chocolat au tofu soyeux et au pralin	N°20 P86
Mousse au chocolat et à la fève tonka	N°28 P69
Mousse au chocolat légère	N°8 P84
Mousse de framboises	N°32 P92
Mousse de fromage blanc à l'écrasée de fraises	N°35 P90
Muffins (Petits) aux fraises et aux graines de pavot	N°9 P34
Muffins à la noix de coco et pépites de chocolat	N°12 P66
Muffins à la peau de banane et noix de pécan	N°30 P82
Muffins à la rhubarbe et aux amandes	N°21 P58
Muffins et fromage blanc au coulis de myrtilles	N°32 P90
Mug cake au chocolat et aux Chamallows	N°29 P84
Naked Cake à la mousse de mascarpone et aux myrtilles	N°22 P66
Nonnettes à la clémentine	N°7 P52
Pain d'épices	N°28 P85
Pain d'épices de Noël aux amandes	N°16 P84
Pain de Gênes	N°22 P90
Pancakes au sirop d'érable	N°14 P90
Pancakes aux zestes de citron	N°30 P84
Panna cotta à la purée mangue papaye	N°29 P70
Panna cotta au chocolat	N°27 P90
Panna cotta au chocolat blanc, coulis de fruits rouges	N°9 P70
Panna cotta au coulis d'abricot, éclats de noisette	N°11 P82
Panna cotta au lait de coco et compotée de myrtilles	N°13 P78
Panna cotta au lait de coco et crème au chocolat	N°17 P84
Panna cotta aux fruits de la passion	N°24 P90
Panna cotta basilic et fraise en crumble	N°8 P82
Panna cotta menthe, citron vert, coulis mojito	N°19 P72
Panna cotta vanille, compotée de rhubarbe	N°24 P36
Panna cottas au romarin et à la grenade	N°20 P78
Panna cottas aux amarettis	N°31 P18
Panna cottas aux fraises des bois	N°36 P77
Papillote de poires à la vanille et aux noix	N°7 P50
Paris-Brest façon nid de Pâques	N°19 P28

Pastéis de nata	N°14 P84
Pastizzu : flan corse à la semoule	N°22 P54
Pâte à tartiner au chocolat	N°12 P74
Pavlova au cassis et chocolat	N°21 P96
Pavlova aux amandes et fruits rouges	N°11 P90
Pavlova banane sauce caramel	N°14 P92
Pavlova chocolat blanc, rhubarbe et noisettes caramélisées	N°9 P42
Pêches au sirop de verveine	N°10 P65
Pêches au sirop et glace caramel au beurre salé	N°10 P83
Pêches blanches pochées au sirop de framboise et réglisse	N°34 P92
Perles du Japon au lait de coco, citronnelle et zestes de citron vert	N°7 P72
Perles du Japon au lait de coco, mangue et papaye	N°17 P70
Petit-beurre fourré à la crème de café	N°29 P90
Petites crèmes aux oeufs et au caramel	N°27 P84
Petites mousses au chocolat	N°33 P60
Petits moelleux poire chocolat	N°27 P92
Petits pots de crème à la vanille	N°19 P94
Pets de nonne	N°18 P80
Pudding de pain aux pépites de chocolat	N°30 P68
Quatre-quarts au sarrasin, noisettes et pépites de chocolat	N°35 P78
Quinoa au lait, aux fraises et aux pistaches	N°8 P90
Rghaïf, crêpe marocaine	N°18 P66
Riz au lait à la fraise et vanille	N°9 P36
Riz au lait à la vanille et caramel au beurre salé	N°19 P92
Riz au lait au chocolat	N°22 P20
Riz au lait aux fruits rouges	N°23 P84
Riz au lait et aux pommes	N°12 P54
Riz au lait pomme/vanille	N°6 P84
Rochers à la noix de coco	N°22 P80
Rochers coco chocolat	N°31 P94
Roses des sables	N°12 P72
Roses des sables	N°22 P38
Sabayon au champagne et fruits de la passion	N°16 P74
Sabayon léger aux fraises et biscuits	N°8 P86
Sablés au citron et aux amandes	N°19 P36
Sablés aux amandes et au sésame	N°25 P10
Sablés et mini cakes au chocolat	N°7 P80
Sapin de Noël façon Number Cake au chocolat	N°16 P80
Sapin feuilleté au chocolat	N°16 P92
Semifreddo au sabayon, chocolat et framboises	N°9 P48
Semoule au lait et compote fraise rhubarbe	N°22 P30
Sirop de cerise maison	N°10 P67
Sirop fraise/rhubarbe maison	N°10 P69
Smoothie à la mûre et à la violette	N°10 P73
Smoothie à la pomme, concombre, chou kale et graines germées	N°21 P66
Smoothie au chou rouge et pomme Granny-Smith	N°9 P22
Smoothie au cresson, pommes et banane	N°31 P58
Smoothie au lait d'amande, banane et fruits de la passion	N°17 P74
Smoothie aux fraises et sablés	N°9 P30

Smoothie aux kiwis, dattes, concombre et persil	N°29 P76
Smoothie aux myrtilles	N°13 P82
Smoothie aux raisins et aux framboises	N°27 P44
Smoothie banane thé vert	N°33 P56
Smoothie banane, curcuma et orange	N°30 P80
Smoothie betterave, pomme et carotte	N°21 P74
Smoothie bowl à la figue, aux raisins et aux amandes	N°10 P77
Smoothie carotte, orange et pomme	N°21 P68
Smoothie chaï	N°13 P94
Smoothie épinards, mangue, banane	N°7 P70
Smoothie épinards, poire et spiruline	N°21 P70
Smoothie mangue/passion au lait de coco	N°7 P56
Smoothie pastèque, concombre et citron vert	N°10 P63
Smoothie pêche melon	N°35 P20
Smoothie poire gingembre	N°25 P42
Smoothie pomme, basilic, kiwi au thé vert	N°10 P75
Smoothies à la clémentine	N°19 P78
Sopailpillas au sirop de miel à l'orange	N°14 P96
Sorbet au melon et au muscat	N°10 P95
Sorbet au melon et au thym, salade de fruits	N°36 P94
Sorbet fraise et citron vert	N°33 P82
Sorbet mangue citron vert	N°32 P82
Sorbet minute pêche blanche et fruits rouges	N°10 P87
Sorbet poire aux groseilles et citron vert	N°25 P34
Soufflé au limoncello	N°31 P14
Soufflé glacé au Grand-Marnier et aux écorces d'orange	N°16 P70
Soufflés à la ricotta	N°27 P82
Soupe à la rhubarbe, fraise et verveine	N°32 P76
Soupe aux deux pêches, verveine et vanille	N°35 P86
Soupe de figues à la mélisse et au muscat	N°11 P92
Soupe de fraises au jasmin	N°32 P80
Soupe de kiwi et poire pochée au sirop vanillé	N°6 P78
Soupe de pêches au muscat et aux amandes	N°11 P78
Soupe pomme, fraise et pastèque meringuée	N°7 P82
Spritz : biscuits alsaciens	N°19 P18
Succès aux amandes	N°22 P58
Sucettes banane/chocolat	N°9 P54
Sucettes de gâteau roulé	N°12 P68
Sucettes de kiwis au chocolat et aux noisettes	N°29 P80
Sucettes de madeleines	N°31 P92
Sushis de riz au lait aux agrumes	N°34 P72
Tablette de chocolat aux oeufs en sucre	N°31 P52
Tapioca à la mangue et au pomélo	N°8 P78
Tarte à la confiture de cerises	N°10 P59
Tarte à la crème diplomate et aux fruits rouges	N°10 P49
Tarte amandine à la rhubarbe	N°21 P62
Tarte au citron et fleurs de kiwis	N°17 P76
Tarte au citron et fruits rouges	N°34 P90
Tarte aux abricots, pêches et prunes	N°24 P54

Tarte aux figues	N°35 P12
Tarte aux figues et au chèvre frais	N°23 P80
Tarte aux figues, crème de pistaches	N°10 P42
Tarte aux fraises et crème de coco	N°10 P57
Tarte aux framboises	N°10 P51
Tarte aux mirabelles	N°10 P45
Tarte aux pommes	N°24 P70
Tarte aux pommes à l'alsacienne	N°19 P20
Tarte aux prunes	N°36 P86
Tarte aux raisins, groseilles et kiwis	N°27 P46
Tarte banane coco	N°31 P60
Tarte Bounty, chocolat noix de coco	N°27 P96
Tarte cerises pistaches	N°24 P34
Tarte de Pâques à la mousse au chocolat	N°7 P32
Tarte façon cheesecake aux kiwis	N°29 P74
Tarte framboise/rhubarbe façon crumble	N°10 P53
Tarte menthe chocolat	N°21 P30
Tarte mojito	N°22 P68
Tarte normande	N°26 P75
Tarte pliée aux pêches, au thym et aux amandes	N°10 P55
Tarte rustique aux abricots et aux pralines	N°10 P47
Tarte rustique fraise/rhubarbe	N°20 P88
Tarte tatin à l'ananas	N°19 P90
Tartelette aux fruits rouges et crème au chocolat	N°10 P61
Tartelettes à la pêche et au Kiri	N°34 P80
Tartelettes aux cerises	N°33 P92
Tartelettes aux framboises et crème frangipane	N°25 P70
Tartelettes aux mendiants	N°25 P72
Tartelettes aux myrtilles	N°13 P84
Tartelettes aux quetsches	N°25 P76
Tartelettes chocolat caramel	N°28 P81
Tartelettes chocolat passion	N°25 P74
Tartelettes citron framboises	N°36 P84
Tartelettes en tourbillon de mangue et citron vert	N°25 P68
Tartelettes tutti frutti	N°25 P66
Terrine de crème d'amande, kiwi, mangue	N°24 P96
Terrine glacée aux pistaches et à la rose	N°28 P73
Terrine glacée vanillée aux KitKat	N°33 P76
Thé glacé aux pêches et au thym	N°23 P76
Tiramisu (Mini) en verrine	N°12 P52
Tiramisu au chocolat corsé	N°22 P52
Tiramisu aux mirabelles	N°11 P84
Tiramisu aux nectarines et aux framboises	N°35 P92
Tiramisu aux pommes et au pain d'épices	N°28 P79
Tiramisu aux spéculoos et caramel au beurre salé	N°30 P48
Tôt-fait aux mirabelles de Lorraine	N°26 P79
Trifle à l'orange et gâteau au yaourt façon pain d'épices	N°17 P50
Truffes au chocolat blanc et à l'orange	N°16 P94
Tuiles au sésame noir	N°16 P88

Tuiles aux amandes	N°19 P44
Verrine de compote d'abricots, yaourt et amandes grillées	N°22 P26
Verrine de compotée de rhubarbe, crème au basilic et fraises	N°21 P56
Verrine de fruits d'hiver sauce chocolat	N°29 P 88
Verrine façon forêt noire	N°16 P72
Verrines au yaourt et granola au chocolat	N°32 P78
Verrines de fromage blanc, compote pomme/coing	N°6 P80
Verrines douceur au citron	N°22 P22
Verrines façon tarte au citron meringuée	N°7 P54
Zézettes de Sète	N°26 P89