

THERMOMIX : HS 1 Apports nutritionnels des recettes

	Apport énergétique en kilo-joules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (sucres) (g)	Apport en lipides (graisses) (g)
Soupe froide Gaspacho tout vert	1113	266	6	25	15
Soupe froide Soupe de tomates et basilic	596	143	3	10	8
Soupe froide Soupe de melon au basilic et magret fumé	899	216	6	18	13
Soupe froide Gaspacho jaune	861	206	5	24	9
Soupe froide Soupe froide de crevettes grises	941	226	15	10	13
Soupe froide Soupe froide de petits pois	1010	241	14	22	9
Soupe froide Soupe de betteraves aux framboises et tofu soyeux	413	99	5	13	2
Soupe froide Soupe froide aux amandes et à l'ail, melon et croûtons	2074	500	15	21	37
Soupe froide Velouté de courgettes au thym et au parmesan	720	173	7	5	14
Cocktail détox orange : carotte, orange, gingembre, pomme	378	90	2	17	1
Cocktail détox Charcoal latte	373	89	2	12	4
Cocktail					

détox Rose : pastèque, concombre, menthe	211	49	1	9	0
Cocktail détox Rouge : betterave, fraise, eau de coco	224	54	2	9	0
Cocktail détox Vert : avocat, épinards, menthe, granny, gingembre, poire	444	107	1	13	5
Desserts Coupe cheesecake aux fraises	1030	246	6	26	12
Desserts Minestrone aux fruits d'été	451	108	2	20	1
Desserts Mousse de fraises à la coriandre	612	148	2	17	8
Desserts Trifle aux pêches	1012	242	9	34	7
Desserts Petites crèmes à la verveine et aux dragées	912	220	6	22	12
Desserts Muffins aux framboises, à l'huile d'olive et à la noix de coco Par muffin	891	212	4	27	10
Desserts Crumble de cerises aux amandes	1239	297	5	30	17
Desserts Clafoutis aux fruits rouges	1023	244	7	30	9
Veggie Légumes du soleil grillés, houmous de	1634	389	10	47	15

carottes					
Veggie Pizza aux tomates et à la crème de basilic	2253	541	11	62	25
Veggie Cannellonis crus de courgettes aux épinards, sauce tomates	1699	409	14	11	32
Veggie Clafoutis aux tomates cerises, olives noires et thym	1733	414	17	28	25
Veggie Faisselle aux herbes et petits légumes croquants	572	136	4	7	9
Veggie Quiche aux légumes de printemps	1995	477	11	30	34
Veggie Courgettes farcies à la polenta et aux champignons	1230	292	8	35	12
Veggie Tarte ricotta-chèvre et billes de melon	2237	539	16	38	35
Veggie Cheesecake salé au fromage de brebis et poivron	1762	421	14	20	32
Veggie Crumble salé courgette-brousse-amande	1984	476	14	19	36
Veggie Risotto aux légumes d'été	1860	444	12	56	18
Veggie Tomates					

farcies au quinoa et aux herbes	912	218	7	21	12
Veggie Cannellonis au brocciu et coulis de tomates	3240	773	34	64	40
Veggie Crespelle Par crespelle	257	61	3	7	3
Veggie Lasagnes vertes aux épinards, brocciu et parmesan	2598	617	21	45	39
Veggie Lasagnes fraîches vertes	953	225	7	39	4
Veggie Gnocchis aux épinards et deux fromages	2732	653	29	38	41
Glaces Sorbet cacao	1227	295	7	33	14
Glaces Sorbet mangue au lait de coco	1277	308	3	29	19
Glaces Sorbet fraise au basilic	451	107	1	24	0
Glaces Glace au yaourt et aux framboises	992	237	4	31	10
Glaces Citrons verts givrés	574	136	1	31	0
Glaces Glace au poivre	1147	275	7	29	14
Glaces Glace arabica	1339	320	8	37	15
Glaces Sorbet abricot	511	121	1	27	0
Glaces Coulis de fraises Par cuillère à soupe (15 g)	53	13	0	3	0
Glaces Coulis					

d'abricots Par cuillère à soupe (15 g)	68	16	0	3	0
Salades Salade de bulots aux aromates	1027	246	20	12	12
Salades Aïoli	1024	248	1	3	25
Salades Salade de haricots beurre, grenailles et haddock	1382	328	29	22	12
Salades Tartare de bœuf thaï	777	184	19	11	6
Salades Salade russe	1546	369	27	17	20
Salades Mayonnaise Pour 1 cuil à soupe (25 g)	730	175	1	0	19
Salades Buddha bowl aux pois chiches épicés	2354	561	14	63	26
Salades Salade de nouilles soba à la mangue	2113	505	11	50	27
Salades Orechiette au pesto de fanés de radis	1629	390	15	37	19
Salades Salade de fèves, radis, noisettes et pétales de chorizo	1165	280	15	11	18
Salades Salade de perles de blé aux courgettes et halloumi	2412	575	22	46	31
Salades Salade de petit épeautre à la feta, concombre et fraises	1769	422	15	27	26
Salades Salade de					

petits pois, fèves, asperges et burrata	2268	541	33	18	35
Salades Salade très complète	1621	387	11	29	23
Déjeuner à emporter Salade de pommes de terre, haricots verts, thon à la moutarde et aux herbes	1836	438	32	23	22
Déjeuner à emporter Wrap à la rémoulade de céleri au curry et au jambon	2981	711	26	47	46
Déjeuner à emporter Fougasse au romarin, farci au fromage frais et aux sardines à l'huile	2606	620	21	68	28
Déjeuner à emporter Salade de riz rose et légumes verts aux œufs durs	2218	527	16	57	25
Déjeuner à emporter Ballotine de poulet à la tomate séchée et au basilic, oreillette froide	2872	681	55	65	21
Déjeuner à emporter Cabillaud froid à la compotée de tomate et tagliatelles de courgettes, huile pimentée	1725	410	33	12	24

Déjeuner à emporter Flan de poisson et champignons à l'ail et au persil	999	237	23	4	14
Bentos Boulettes de poisson	2005	476	37	53	12
Bentos Chapelure maison Pour 1 cuil à soupe (20 g)	352	83	2	15	1
Bentos Compote pomme-poire	677	163	1	36	0
Bentos Granola maison	1092	263	7	16	18
Bentos Crevettes sautées au quinoa, légumes crus et cuits	1753	419	30	31	17
Bentos Mini-cakes aux carottes et aux amandes Par cake	831	199	4	22	10
Bentos Tataki de bœuf et chou rouge	1758	419	44	16	19
Bentos Salade de lentilles au ceviche de haddock et céleri	1356	322	28	28	9
Bentos Sauté de porc au curry et aux 3 riz	3078	734	37	64	33
Bentos Ghee Pour 1 cuil à soupe (20 g)	598	145	0	1	16
Bentos Madeleines à la noisette Par madeleine	665	160	2	15	10