

Saveurs Thermomix Hors Série n°2 : apports nutritionnels des recettes

	Apport énergétique en Kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
Entremets Pannacotta au fruit de la passion	1644	393	3	20	32
Entremets Mont-Blanc	1529	364	4	83	1
Entremets Entremets pâtissier	2270	544	9	36	39
Entremets Flan à la pistache	1924	461	14	41	26
Entremets Merveilleux au chocolat	2488	597	7	56	37
Entremets Soufflés glacés orange et Grand Marnier	2380	569	6	36	41
Entremets Mousse chocolat, marrons et coco	2781	667	5	37	54
Desserts Gâteau meringué café-noisette	2624	634	7	59	40
Desserts Charlotte chocolat-sarrasin-poire	1790	429	11	54	17
Desserts Saint-Honoré aux agrumes	2316	554	10	57	31
Desserts Pain d'épices aux amandes	1620	386	5	56	15
Desserts Tarte marrons-myrtilles	2638	631	6	56	42
Desserts Bûche mousse passion-coco	1588	382	4	30	26
Desserts Vacherin glacé mangue-framboise	1255	299	3	41	12
Desserts Gâteau au citron meringué	2260	541	9	84	18
Desserts					

Bûche chocolat-vanille	1313	314	9	30	17
Desserts Pavlova poire-chocolat	2555	612	6	72	32
Amuse-bouches Mini-crèmes brûlées de foie gras	2031	489	5	19	43
Amuse-bouches Gougères à la mimolette vieille Par gougère	223	54	2	3	4
Amuse-bouches Huîtres gratinées au sabayon de champagne Par huître	212	51	3	1	3
Amuse-bouches Velouté d'artichaut au foie gras et tuiles au parmesan Par verrine	576	138	4	5	11
Amuse-bouches Toasts briochés au beurre d'algues	979	234	4	18	16
Amuse-bouches Petites rattes à la crème de caviar	468	111	4	8	7
Amuse-bouches Tarama et crackers aux baies roses	1689	403	13	25	27
Amuse-bouches Navettes à la mousse de crabe Par navette	796	191	4	16	12
Amuse-bouches Blinis au sarrasin, œufs de saumon	1093	262	9	16	17
Amuse-bouches Mousse de foie gras et tuiles aux épices	2145	518	8	9	50
Amuse-bouches Torsades feuilletées à la tapenade	1204	288	3	20	21
Poissons et crustacés Bar en croûte de sel, sauce aux algues et risotto de quinoa	2840	680	54	41	32
Poissons et crustacés					

Langoustines rôties, pommes grenaille et crème d'avocat aux épices douces	1752	417	29	25	21
Poissons et crustacés Rôti de lotte au lard fumé et purée de Noël	2012	480	40	22	25
Poissons et crustacés Aïoli de cabillaud à la truffe	2973	709	38	14	53
Poissons et crustacés Noix de Saint-Jacques grillées au sésame et au potiron	1550	371	29	9	24
Poissons et crustacés Turbot sauce hollandaise	2474	595	31	14	45
Poissons et crustacés Purée de pommes de terre à la vanille, médaillons de homard	2397	571	43	37	26
Poissons et crustacés Sole à la Dieppoise	1908	457	39	5	30
Poissons et crustacés Fumet de sole maison Pour 100 g	59	14	1	2	0
Poissons et crustacés Papillote de Saint-Pierre aux palourdes	1568	375	34	8	22
Poissons et crustacés Koubiliac	3622	868	43	64	47
Poissons et crustacés Beurre blanc maison Par cuillère à soupe (20 g)	277	67	0	0	7
Entrées Velouté mousseux de lentilles fumées	1398	334	12	18	24
Entrées Pâté en croûte, cœur de foie gras	2160	521	21	26	36
Entrées Tarte fine au boudin blanc et chutney de mangue	3356	805	19	74	46
Entrées Soupe de foie gras	1147	274	10	16	18
Entrées Crème de potimarron	687	166	2	9	13

au gingembre, chips de potimarron					
Entrées Velouté de moules au paprika et à la vanille	1304	312	11	6	26
Entrées Saumon basse température, sauce tartare	2666	640	31	1	56
Entrées Mousse d'avocat à la truite fumée	1491	359	10	5	32
Mignardises Petits palets au citron vert Par palet	754	181	3	16	11
Mignardises Sucre glace maison Par cuillère à soupe (10 g)	167	40	0	10	0
Mignardises Mini-cannelés au rhum Par cannelé	323	77	2	12	3
Mignardises Cigarettes russes à la pistache Par cigarette	347	83	1	10	4
Mignardises Pâte de pistaches maison Par cuillère à soupe rase (20 g)	485	117	1	7	8
Mignardises Diamants au chocolat Par diamant	666	160	2	18	9
Mignardises Florentins Par florentin	546	130	2	18	6
Mignardises Spirales sablées vanille-chocolat Par spirale	722	173	2	22	8
Pas à pas Foie gras aux poires et aux noisettes	2855	692	8	9	69
Pas à pas Dinde farcie aux marrons	2882	689	66	14	40

Pas à pas Risotto de langoustines au safran	2594	619	37	54	28
Pas à pas Filet d'agneau farci aux abricots et jambon sec	2776	666	44	31	39
Pas à pas Bûche au chocolat	2248	540	7	62	29
Pas à pas Crème anglaise	554	133	5	15	6
Viandes et gibiers Ballottine de lièvre aux champignons, pruneaux et foie gras	2502	600	50	36	25
Viandes et gibiers Rôti de filets mignons et purée de topinambours	1991	473	51	24	19
Viandes et gibiers Rôti de porc au pesto de coriandre et champignons au Roquefort	2713	651	45	3	51
Viandes et gibiers Rôti de veau farci aux champignons, jus à l'estragon	2004	480	53	2	28
Viandes et gibiers Bœuf Wellington et pleurottes au pavot	2892	692	43	33	42
Viandes et gibiers Pâte feuilletée express Pour 100 g de pâte	1775	427	4	33	30
Volailles Magrets de canard farcis au foie gras et au cacao, ananas	4227	1010	53	49	66
Volailles Pintade farcie aux fruits secs	2472	591	46	33	29
Volailles Poularde au bouillon épicié et petits légumes	1564	374	32	19	17
Volailles Blanquette de dinde aux pleurottes et marrons, pommes paille au curry	2673	636	40	36	35

Volailles Pastillas au pigeon	2530	610	33	21	43
Volailles Chapon farci au couscous de fruits secs	2676	639	40	56	26
Volailles Ballottine de faisan aux dattes, purée de panais	1734	413	40	28	15
Volailles Poulet de Bresse farci aux poires et au pain d'épices	2016	481	34	39	20
Volailles Parmentier de canard aux cèpes et aux marrons	3173	760	65	53	28
Accompagnements Galettes de potimarron aux noisettes	1031	247	7	13	18
Accompagnements Pommes Duchesse	1215	291	6	23	19
Accompagnements Petits flans de butternut	1103	264	8	7	23
Accompagnements Petites étoiles de polenta aux épices et aux carottes	869	208	4	33	6
Accompagnements Purée de panais aux cacahuètes	1392	333	8	21	23
Accompagnements Petits gâteaux de pomme de terre à la sauge	955	229	5	23	12
Accompagnements Pommes Dauphine	1981	474	10	31	34
Accompagnements Orge perlée crémeuse au mascarpone	1039	248	5	28	12
Accompagnements Purée de patate douce	1079	258	5	39	8
Accompagnements Risotto au safran et aux champignons de Paris	997	237	5	41	5