

## Recettes THERMOMIX n°1 : Apports nutritionnels (par portion)

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Protéines (g)	Lipides (graisses) (g)	Glucides (sucres) (g)
Crèmes brûlées de potiron et sablés maison P. 15	4396	1053	15	62	106
Gnocchis de Butternut P.16	2311	553	15	28	58
Soupe potimarron au lard et tête-de-moine P.16	781	188	7	12	11
Paleron au potiron et au vin blanc P. 17	2075	497	44	26	18
Chapon rôti aux fruits secs P.19	3145	752	54	38	43
Chapon en blanquette P.19	2690	645	43	47	11
Bûchettes à la vanille et kumquats confits P. 21	2811	677	7	33	87
Escalopes de foie gras panées aux kumquats P. 21	2487	596	6	27	80
Kumquats confits et sirop maison P. 21 Pour 5 kumquats	1462	349	2	2	77
Ravioles de homard, sauce à la truffe P. 24	2849	676	49	27	58
Ragoût de langouste P.	2882	688	27	40	50

25					
Bisque de homard au paprika P. 26	1082	260	4	16	22
Nage de langouste aux petits légumes et safran P. 27	1082	260	21	8	22
Coquilles Saint-Jacques au lard et risotto de chou-fleur P. 30	1983	477	30	35	8
Velouté d'endives aux noix de Saint-Jacques P. 30	1700	406	11	27	27
Tarte aux poireaux et tofu fumé P. 35	1934	459	15	23	45
Crème soyeuse au tofu et chocolat corsé P. 35	1507	363	9	24	25
Sucre glace maison P. 35 Pour 1 cuil à soupe rase de 10 g	167	40	0	0	10
Soupe de panais à la cannelle P. 43	1375	328	6	23	19
Poudre de cannelle maison P. 43 Pour 1 cuil à soupe de 20 g	200	49	1	0	6
Soupe de fruits secs à la cannelle P. 44	1452	349	6	18	35
Petits pains roulés aux pommes et à la cannelle P. 44	2187	523	8	22	71
Foie gras aux fruits secs P.	4280	1040	14	102	13

46 et 47					
Ballottine de dinde aux champignons, purée de patates douces et jus aux truffes P. 48 et 49	1927	458	41	13	41
Vacherin poire-chocolat P. 50 et 51	4217	1008	16	41	141
Purée de carottes au jus d'orange et émietté de cabillaud P. 52	749	179	7	9	15
Polenta au Beaufort et jambon ibérique P. 53	2053	490	29	23	40
Yaourts à la vanille et poires vapeur P. 53	790	189	7	5	28
Galette classique P. 57	3165	764	10	57	50
Pâte feuilletée maison P. 57 <a href="#">Pour 100 g</a>	1861	448	4	33	33
Galette des rois au chocolat P. 58	3250	783	11	59	50
Galette des rois aux marrons et noisettes P.59	2937	708	8	51	53
Galette des rois aux poires et aux raisins P. 60	2651	638	7	42	55
Smoothie à la mangue et au lait d'avoine P. 64	1260	298	5	6	51
Curry vert de bananes plantain P. 65	1903	457	5	25	50

Pâte de curry vert maison P. 65 Pour 1 cuil à soupe rase de 20 g	85	20	2	0,5	2
Mousse coco aux fruits de la passion P. 66	1552	372	4	31	18
Sucre vanillé maison P. 66 Pour 1 cuil à café de 10 g	167	40	0	0	10
Sauce moutarde à l'aneth P. 67	1355	324	5	8	57
Pain à effeuiller lard et cheddar P. 69	3486	834	34	34	93
Buns au brie et à la truffe P. 69	2410	573	20	12	93
Pain hérisson scamorza, basilic et coppa P. 70	2958	704	32	21	94
Baguette roulée aux graines, lard fumé et mozzarella P. 71	2269	542	24	27	48
Pâte à pain maison P. 72 Pour 100 g	943	220	6	1	46
Agneau confit aux épices de Noël et au miel P. 75	3407	814	34	47	58
Foie gras truffé à la vapeur et chutney de mangue épicé P. 76	3520	852	8	82	19
Bûche marquise au chocolat et	4303	1035	12	74	77

pain d'épices P. 76					
Blinis au poisson fumé, pickles d'oignon rouge et chantilly au citron P. 78	2435	580	18	42	31
Cabillaud au vin rouge et tagliatelles de carottes P. 80	1971	472	32	23	31
Petites crèmes vapeur à l'orange, aux épices et sirop d'orange P. 80	2185	524	6	25	68
Terrine de légumes au parmesan et au safran P. 82	737	177	8	15	3
Risotto forestier aux pignons P. 84	2642	631	16	35	62
Mousse au chocolat blanc et au citron P. 84	2198	525	5	43	29
Crème anglaise maison P. 84 Pour 80 g (8 cl)	497	119	4	6	12
Velouté de panais au foie gras P. 86	1760	424	7	34	21
Poulet au vin chaud et morilles avec sa purée à la moutarde P. 88	3076	734	42	42	41
Sorbet à la mangue et à la pêche et amaretti P. 88	2224	533	11	19	76
Crumpets à	813	191	6	3	34

ma façon P. 93					
Pâte de noisette chocolatée au sirop d'agave P. 94 Pour 1 cuil à soupe rase de 25 g	600	159	3	14	5
Confiture de potiron à l'orange P. 94 Pour 1 cuil à soupe rase de 25 g	265	63	0	0	15
Jus de poire P. 95	515	123	0	0	28
Chocolat chaud onctueux P. 95	1492	359	8	24	27
Brioche à la fleur d'oranger P. 96	1657	397	8	21	44
Œufs cocotte à la florentine P. 97	1123	269	13	22	3
Lemon curd P. 98 Pour 1 cuil à soupe rase de 25 g	375	90	2	6	8
Etoiles sablées aux fruits secs P. 100 Pour 2 étoiles	1448	347	5	20	36
Mini-lingots marron- chocolat P. 101 Pour 2 mini- lingots	774	186	2	8	27
Oreillettes au citron et à l'orange P.102 Pour 2	1035	246	3	13	30

oreillettes					
Meringues au café et ganache chocolat-café P.103 Pour 2 pièces (1 double meringue)	1156	277	4	15	30
Petits biscuits aux agrumes P. 104 Pour 2 biscuits	1024	246	2	9	39
Truffes au thé de Noël P. 105 Pour 2 truffes	737	176	2	14	9
Lunettes à la cannelle et à la confiture P. 106 Pour 2 pièces (1 lunette)	685	165	3	8	19
Tuiles aux amandes P.107 Pour 4 tuiles	969	233	6	15	17
Mendiants au chocolat noir et fruits secs P. 108 Pour 2 mendiants	895	217	4	16	13
Glögg P. 111	1143	274	3	7	38
Chou rouge aigre-doux P. 112	462	109	2	2	19
Boulettes de viande et pommes de terre au laurier P. 113	2540	608	30	36	36
Saumon gravlax P. 113	1415	340	31	19	10
Salade de fenouil et pomme P. 114	440	105	2	6	9
Tarama aux œufs de	463	110	10	6	4

cabillaud P. 114					
Chaï latte P.117	790	188	7	7	24