

Saveurs Thermomix 2 : Apports nutritionnels

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
Quiche au saumon et brocoli Page 15	1928	462	16	20	35
Petits flans aux brocolis et noisettes Page 16	1479	356	10	3	32
Pâtes courtes au romanesco et citron Page 16	2831	675	17	72	33
Gratin de chou-fleur, manchego et amandes Page 17	2401	576	16	9	51
Echine au caramel, riz parfumé Page 19	3099	740	34	64	38
Echine aux échalotes et au thym Page 19	2865	686	30	32	48
Confiture de pommes et de kiwis Page 22 Pour 1 cuil à soupe rase (25 g)	222	53	0	12	0
Crêpes vertes au kiwi, crème de mascarpone Page 22 Pour 1 crêpe	1101	263	5	20	17
Smoothie kiwi-banane-cresson Page 23	838	198	3	32	4
Raie aux épinards crémeux, pommes de terre au curry Page 25	2371	565	55	21	27
Salade de raie aux	2137	507	38	20	29

agrumes, câpres et croûtons Page 25					
Parmentier de bœuf et purée de carottes Page 28	2528	608	40	16	41
Purée de panais au mascarpone et cabillaud, jus vert Page 29	1529	363	31	16	18
Carrot-cake Page 30	3242	777	14	48	56
Galettes de panais à la coriandre et flocons d'avoine Page 31	1274	306	7	24	19
Barres au quinoa et beurre de cacahuètes Page 37	1460	351	9	31	20
Beurre de cacahuètes maison Pour 10 g (1 cuil à café rase)	262	63	2	1	5
Légumes d'hiver au miel et quinoa Page 37	1547	368	8	50	13
Mousse au roquefort, poire et gingembre Page 43	1838	442	9	23	35
Tarte tatin au gingembre Page 44	2642	634	7	90	26
Poulet gingembre- citron Page 44	1101	263	31	13	9
Œufs parfaits aux épinards et chantilly Page 47	2392	573	14	16	50
Poulet thaï, choux pak	2123	509	40	18	26

choi à la vapeur Page 49					
Cookies au chocolat et aux noix Page 50 Pour 1 cookie	1609	386	5	40	23
Petites crêpes et jus à l'orange Page 56	1261	301	7	37	13
Croquettes de cabillaud, frites de carottes Page 57	1945	463	26	58	12
Purée de butternut et roulé de veau Page 57	393	95	6	6	4
Crêpes berbères au miel Page 58 Par crêpe	614	145	4	28	1
Tajine de veau aux courges Page 59	2843	676	45	71	19
Pois chiches maison Page 59	925	219	13	30	4
Papillotes marocaines Page 60	1638	388	34	19	19
Sauce bolognaise Page 61	1951	467	48	10	25
Crumble de confit de canard aux noix Page 63	3713	892	61	33	56
Crumble de saumon et tomates aux graines Page 64	3405	820	40	27	60
Crumble de céleri-rave à l'indienne Page 65	2272	548	11	40	36
Crumble poires-chocolat	2546	610	5	87	25

Page 66					
Crumble aux pommes, spéculoos, raisins secs Page 67	2605	623	5	86	28
Petits flans de poisson Page 70	1538	367	33	4	24
Tourte du lundi Page 71	2607	623	31	34	40
Vinaigrette à la moutarde maison Page 71 Pour 1 cuil à soupe (10 g)	264	63	0	0	7
Gâteau de pâtes all'arrabiata Page 72	2595	621	20	32	45
Pain perdu au sirop de betterave Page 73	1325	314	8	50	9
Pâte à choux Page 75 Pour 1 chou	215	51	2	5	3
Petits choux tonka et craquelins vanille Page 75 Pour 1 chou	957	229	3	16	17
Eclairs au gianduja et noisettes Page 76 Pour 1 éclair	4723	1135	17	95	74
Gougères Page 77 Pour 1 gougère	252	60	2	4	4
Chouquettes pralin Page 77 Pour 1 chouquette	322	77	2	8	4
Pralin maison Page 108 Pour 1 cuil à soupe (20 g)	432	104	1	12	5
Saint-Honoré au citron Page 78	3292	787	13	79	46

Taboulé de carottes et pommes aux noix de cajou Page 82	1617	387	5	26	28
Kefta de dinde, semoule aux raisins secs et carottes au miel Page 82	2620	620	43	82	11
Crèmes dessert chocolat-tonka Page 83	993	236	7	34	7
Tagliatelles maison sauce crémeuse au citron et au pavot Page 85	3026	722	17	68	41
Velouté de céleri-rave au lait de coco Page 86	1214	293	5	14	22
Bugnes à la fleur d'oranger Page 86 Pour 1 bugne	530	126	2	15	7
Sucre glace maison Page 86 Pour 1 cuillère à soupe (10 g)	167	40	0	10	0
Aubergines en curry, lentilles corail, crème d'avocat et riz complet Page 89	3109	746	21	72	37
Flans vapeur à la butternut et à la vanille Page 90	1103	264	8	7	23
Pavlovas chantilly coco et mangue Page 90	2384	571	6	71	28
Velouté de cresson à l'ail	998	239	4	17	16

Page 93					
Velouté de châtaignes et céleri Page 93	1495	357	4	29	24
Velouté de carottes à la coriandre Page 94	1084	259	3	11	22
Velouté de haricots tarbais au chorizo Page 95	1806	433	18	30	24
Velouté de panais à l'huile de noisette Page 95	797	192	4	14	12
Soupe Tom kha kai au poulet Page 96	964	231	15	7	16
Soupe à la courge et au lait de coco Page 96	783	189	3	12	13
Soupe rustique Page 97	850	205	5	17	12
Soupe de céleri-rave et haddock Page 98	471	113	9	7	5
Velouté de pois cassés, crème au citron confit Page 99	989	235	10	24	9
Soupe à l'oignon Page 99	989	235	7	24	11
Cake au thé à la bergamote Page 103	1792	422	5	57	19
Far aux pruneaux Page 104	1553	371	10	61	8
Moelleux noisettes-citron Page 105	2722	655	8	46	48
Cookies rhum-raisins Page 105 Pour 1 cookie	618	148	2	18	7

Madeleines aux pépites de chocolat Page 106 Pour 1 madeleine	526	123	2	12	8
Gaufrettes à la vanille Page 107 Pour 1 gaufrette	518	124	1	15	7
Sucre vanillé maison Page 107 Pour 1 cuillère à soupe (20 g)	335	80	0	20	0
Financiers au pralin Page 108 Pour 1 financier	706	169	2	16	11
Fondue savoyarde Page 111	2197	530	34	3	41
Polenta aux cèpes, œuf au plat Page 113	1518	361	13	40	16
Risotto de crozets aux champignons et au lard Page 113	2221	530	20	62	20
Tarte aux myrtilles Page 114	2819	677	9	93	28
Vin blanc chaud Page 117	940	225	0	39	0