

THERMOMIX N°3 : Apports nutritionnels des recettes

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en kilocalories (Kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
Bulbes Encornets sautés à l'ail et au chorizo	803	191	20	4	10
Bulbes Moules marinières au gingembre	434	103	14	5	3
Bulbes Terrine de chèvre à la ciboulette Ce calcul ne comprend pas le pain	986	237	8	3	21
Bulbes Boulettes de veau aux herbes	1896	453	34	18	26
Pour les petits Patoto aux petits pois et jambon	1332	317	16	38	10
Pour les petits Purée de potimarron, pruneaux et poulet	506	121	6	10	5
Pour les petits Gratin de ravioles, céleri et poireau	1058	252	12	19	14
Menu veggie Houmous de noix de cajou à la moutarde et au miel	1805	433	7	17	36
Menu veggie Paëlla de légumes	1342	319	6	52	9
Menu veggie Quinoa au lait d'amande et à	1279	304	8	46	8

la vanille					
Menu petit prix Œufs gratinés à la hongroise	1953	468	20	6	40
Menu petit prix Lieu noir aux pois chiches, oignon et curcuma	1529	363	42	21	11
Menu petit prix Chouquettes à la crème pralinée Pour 1 chouquette	584	140	2	8	11
Menu petit prix Sucre glace maison Pour 1 cuil à soupe (10 g)	167	40	0	10	0
Menu express Velouté chaud d'avocat au gingembre	800	194	2	5	18
Menu express Sauté de filet mignon aux petits oignons vinaigrés, sirop d'érable et raisins secs	1527	362	33	30	12
Menu express Brownie au chocolat au lait et aux amandes	3331	803	14	57	56
Fruits de saison Céviche de daurade au pamplemousse	1045	249	26	9	12
Fruits de saison Cannelés au pamplemousse Pour 1 cannelé	714	172	3	23	7

Sur les étals Poissons Truite vapeur à la chinoise	1005	240	24	4	14
Sur les étals Poissons Pavé de truite en croûte d'amandes et herbes	1643	395	28	9	27
Le match Agneau confit aux pruneaux	3050	731	41	40	43
Le match Korma d'agneau	2827	680	45	20	44
Le match Sauté de veau aux carottes et aux épices	2232	532	50	19	27
Le match Tajine de veau aux amandes	2940	700	52	43	34
Pâtisserie génoise Génoise	909	217	6	37	5
Pâtisserie génoise Forêt noire aux cerises amarena	2328	554	8	56	33
Pâtisserie génoise Manguier	1768	419	9	69	11
Pâtisserie génoise Génoise façon Tropézienne aux fruits de la passion	2129	509	10	56	26
Pâtisserie génoise Layer cake au lemon curd	3249	779	11	66	52
Recettes primeurs Salade tiède de légumes vinaigrette aux herbes	1803	431	7	11	38

Recettes primeurs Ragoût de veau printanier	1710	407	38	29	13
Recettes primeurs Salade d'asperges	1499	359	13	4	31
Recettes primeurs Risotto tout vert	2865	683	15	85	29
Recettes primeurs Foies de volaille au beurre noisette, légumes vapeur	1747	418	27	24	22
Recettes primeurs Boulettes de bœuf au gingembre	2738	652	40	76	19
Recettes primeurs Légumes au quinoa et chèvre frais	901	218	10	13	13
Recettes primeurs Tarte salée aux petits-suisseuses et légumes verts	2507	598	24	55	27
Recettes primeurs Papillotes de cabillaud et pois gourmands	1264	302	31	7	15
Recettes primeurs Salade de pâtes aux pois et pesto citron-menthe	2903	690	24	66	34
TelAviv	2423	578	9	64	30

Pains au zaatar Pour 1 pain					
TelAviv Boulettes d'agneau aux herbes	999	239	21	10	12
TelAviv Sauce à la feta et au yaourt	315	76	3	2	6
TelAviv Houmous	1709	407	12	23	28
TelAviv Gâteau moelleux au pavot et au citron	2132	508	7	59	26
Pommes de terre Salade de primeurs au hareng fumé et au cresson	839	200	6	22	9
Pommes de terre Brandade de cabillaud et poireau	1966	468	36	21	26
Pommes de terre Ecrasée de pommes de terre et filet mignon au romarin	2311	548	41	31	28
Epices Byriani de poulet	2809	669	36	69	26
Epices Tajine de légumes racines au carvi	1606	382	11	53	12
Epices Fondue de lotte au curcuma	620	146	18	12	3
Leçons filmées Œufs cocotte,	1222	294	13	4	25

épinards, ricotta et pignons					
Leçons filmées Couscous de légumes au lapin	2733	650	34	72	22
Leçons filmées Flan pâtissier à la vanille	2382	571	11	60	31
B.A.BA Mayonnaise Pour 1 cuil à soupe rase (20 g)	662	161	0	0	18
Tchin Tchin Milk-shake à la fraise	465	110	2	21	2
Tendance Pâte à cake salée En comptant pour 8 pers	1328	317	7	25	21
Tendance Cake aux blettes, au lard et aux pruneaux En comptant pour 8 pers	1783	426	10	38	25
Tendance Mini-cakes Roquette- gouda et chantilly	2756	660	16	29	53
Tendance Couronne- cake au lard fumé et raclette fumée En comptant pour 8 pers	2238	536	17	34	37
Tendance Cake au potimarron, beaufort et pavot En comptant	1683	403	11	27	27

pour 8 pers					
Tendance Petits cakes salés au chorizo et aux herbes	1700	407	13	26	28
Dans les rayons Papillotes d'agneau	1500	359	28	27	13
Dans les rayons Confit de lentilles	897	214	11	21	9
Anti-gaspi Croquettes de poisson à l'oignon	867	204	26	14	5
Anti-gaspi Pappardelles au lapin et au pesto	2995	714	34	56	38
Anti-gaspi Chapelure maison Pour 1 cuil à café (10 g)	150	35	1	7	0
Anti-gaspi Pesto maison Pour 1 cuil à soupe (15 g)	356	85	2	0	9
Anti-gaspi Blinis d'asperges, dip de jambon	1370	325	12	30	17
Anti-gaspi Trifle aux fraises	1693	405	6	38	24
Sur les étals Rillettes de truite	615	148	10	1	12
Instant choisi Brioche perdue, clémentines au miel	1928	460	10	56	22
Instant choisi Pancakes Par pancake	585	140	3	16	7

Instant choisi Brioche à la fleur d'oranger	2022	485	11	52	25
Instant choisi Granola	1735	415	9	45	19
Instant choisi Brioche au chocolat	1665	398	7	34	26
Instant choisi Compote pomme-poire aux épices	530	127	1	27	0
Instant choisi Scones au son d'avoine	2943	702	13	111	20
Instant choisi Yaourt et noix de pécan caramélisées	1130	271	8	28	14
Instant choisi Pépites de chocolat maison Pour 1 cuil à soupe (20 g)	456	109	1	10	7