

Saveurs Thermomix n°4 : apports nutritionnels

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (sucres) (g)	Apport en lipides (graisses) (g)
Le bon dossier Bouchées au porc	1216	290	13	35	10
Le bon dossier Raviolis poulet-crevette, bouillon à la citronnelle	1166	276	28	35	2
Le bon dossier Bouillon de volaille maison Pour 10 cl	24	6	1	1	0
Le bon dossier Demi-lunes épinard-poulet	974	232	13	33	5
Le bon dossier Pâte à gyozas Par disque	148	35	1	8	0
Le bon dossier Pâte à raviolis pékinois Par disque	179	42	1	9	0
Le bon dossier Raviolis frits au crabe	1098	261	12	28	11
Le bon dossier Mayonnaise japonaise maison Par cuillère à soupe (25 g)	589	141	1	2	15
Le bon dossier Banh Cuon	1596	378	22	41	13
Le bon dossier Raviolis pékinois	1577	376	15	43	15
Le bon dossier Raviolis de crevettes	1000	237	15	40	2
Instant choisi Empenadas au poulet, épinards et raisins secs Par empenada	751	179	8	21	7

Instant choisi Cocktail concombre, citronnelle, citron vert	154	35	1	5	0
Instant choisi Beurre de coriandre Par cuillère à soupe (20 g)	444	108	0	1	12
Instant choisi Focaccia au pecorino, au lard et crème d'artichaut	1802	429	13	47	20
Instant choisi Salade de quinoa aux herbes et à la fêta	979	233	8	18	13
Instant choisi Ananas au sirop de coriandre	530	127	1	28	1
Instant choisi Guacamole Par cuillère à soupe (30 g)	138	33	0	1	3
Instant choisi Tacos de crevettes	1559	372	18	29	19
Instant choisi Brochettes de poulet aux herbes	542	129	13	2	8
Le B.A.BA Le sabayon sucré	864	207	5	25	9
Sur les étals, chez mon boucher Curry de poulet à l'ananas	1723	415	30	13	25
Sur les étals, chez mon boucher Boulettes de poulet, sauce au fromage blanc	971	232	17	15	11
Sur les étals, chez mon					

boucher Chapelure maison Pour 15 g	264	63	1	12	1
Sur les étals, légumes de saison Risotto aux artichauts, à la pancetta et aux amandes	1698	404	14	44	18
Sur les étals, légumes de saison Tendron de veau roulé aux noix et aux artichauts	2755	661	39	18	45
Sur les étals, légumes de saison Escalopes de bar et mousseline d'artichaut	1231	295	31	6	16
Sur les étals, légumes de saison Artichauts marinés à l'italienne	993	237	6	11	15
La recette bluffante Carrés tendre fraise-rhubarbe Par carré	482	115	2	15	5
Sur les étals, fruits de saison Confiture fraise- rhubarbe à la cardamome Pour 1 cuil à soupe (25 g)	273	65	0	16	0
Sur les étals, fruits de saison Pie à la rhubarbe et à l'orange	1743	419	6	50	20
Sur les étals, fruits de saison	1590	379	6	48	17

Trifle à la rhubarbe					
Voyager Jonchée aux cerises amarena	1069	255	11	20	14
Voyager Farci charentais	890	214	17	10	10
Voyager Mojettes à la Charentaise	859	205	11	26	5
Voyager Broyé du Poitou	1489	358	4	47	17
Voyager Coleslaw express	678	163	6	6	11
Leçons filmées Taboulé de chou-fleur aux cranberries	821	196	5	26	7
Leçons filmées Vapeur de lotte et d'asperges à la bisque de langoustines	1796	436	38	8	27
Leçons filmées Tarte amandine aux cerises	2694	648	9	67	36
A la carte Express Soupe de petits pois au mascarpone et au basilic	670	160	7	9	10
A la carte Express Papillote de cabillaud, coques et asperges	963	229	27	4	12
A la carte Express Financiers minute miel et framboises Par financier	339	82	1	7	5
A la carte Petits prix Gaspacho de melon, pancetta grillée, pignons	1393	334	9	21	22

et basilic					
A la carte Petits prix Salade de légumes verts vapeur et acras de poulet	2315	551	32	41	26
A la carte Petits prix Fontainebleaux et coulis de cerises	2185	522	7	35	39
A la carte Veggie Risotto d'orge aux asperges, mascarpone et parmesan	1423	340	12	38	14
A la carte Veggie Salade verte aux fraises	1733	411	11	34	24
A la carte Veggie Blancs-mangers aux amandes et compotée de fraises	1743	419	11	44	21
Pour les petits Flans de petits pois au fromage frais	1154	277	10	14	20
Pour les petits Mousseline d'asperges et de dinde	617	148	6	10	9
Pour les petits Champignons portobello farcis	1385	330	12	21	21
Antigaspi Riz au curry vert et aux crevettes	2309	551	24	60	22
Antigaspi Crumble de poulet aux poireaux	2031	487	22	32	29
Antigaspi Eton mess aux fruits rouges	1969	471	4	35	34

Antigaspi Œufs à la neige aux pralines roses	1096	262	12	27	12
Sur les étals Marée de saison Langoustines vapeur, mayonnaise au safran	1982	473	24	3	40
Sur les étals Marée de saison Langoustines aux fèves et pata negra	1716	408	49	17	15
Pâtisserie Meringue Par meringue	103	25	0	6	0
Pâtisserie Grande pavlova fruits rouges et amandes	2055	492	6	48	31
Pâtisserie Merveilleux citron-framboise et copeaux de chocolat blanc	4774	1142	14	146	55
Pâtisserie Meringues à la pistache Par meringue	146	35	1	6	1
Pâtisserie Sticks de meringue choco-noisettes Par stick	383	92	1	11	4
Pâtisserie Tarte à la rhubarbe meringuée	1804	433	6	68	14
Match Chaudrée de palourdes à l'indienne	1636	387	15	23	25
Match Aiguillettes de Saint-Pierre et sauce de coques aux fèves	1364	324	36	9	15
Match					

Spaghettis aux palourdes et à l'encre de seiche	1315	311	13	47	8
Match Fregola sarda aux coques et petits pois	1490	354	15	41	13
Produit d'origine Gariguette Cheesecake fraise-citron vert	2310	552	11	52	32
Produit d'origine Gariguette Mousse de fraise	1012	242	2	19	17
Produit d'origine Gariguette Riz au lait aux pralines roses et aux fraises	1131	269	8	39	9
Produit d'origine Gariguette Sucre glace maison Pour 1 cuillère à soupe (10 g)	167	40	0	10	0
Tendance Clafoutis à la tomate, au miel et à la moutarde	1117	267	13	26	12
Tendance Clafoutis aux tomates cerises et au chèvre	1282	307	14	24	17
Tendance Clafoutis au jambon et aux petits pois	1145	273	21	26	8
Tendance Clafoutis aux épinards et aux pignons	1521	365	12	23	24
Tendance Clafoutis au	1436	342	27	21	16

thon, emmental et olives noires					
------------------------------------	--	--	--	--	--