

Saveurs Thermomix n°5 : 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)
Leçons filmées Fougasse aux olives, tomates confites et scamorza	2299	547	23	70	17
Leçons filmées Roulés de veau à la sauge et à la mozzarella, trofie et courgettes	2577	613	45	45	27
Leçons filmées Glace à la verveine et coulis de framboises	1247	299	5	35	14
Apéritif Sablés au parmesan, olives et romarin Par sablé	229	55	1	4	4
Apéritif Cookies moelleux au chèvre	1325	320	14	20	19
Apéritif Purée d'amandes maison Par cuillère à soupe (20 g)	529	128	4	2	11
Apéritif Tellines en persillade	795	191	13	5	13
Apéritif Pissaladière	1660	394	12	51	14
Apéritif Rillettes de thon aux câpres	752	180	10	1	15
Apéritif Houmous haricots blancs et noix de cajou	611	146	5	11	8
Menu express Soupe de pastèque au balsamique	1275	305	11	18	20
Menu express Rouleaux de poulet à la tomate, haricots verts au beurre à l'estragon	1268	304	33	10	13
Menu express Mousse de fraises au mascarpone	1290	307	3	14	27
Menu petit prix Œufs mimosa à la sardine	1395	334	24	4	24
Menu petit prix Brandade de morue gratinée aux olives et persillade	2017	478	39	39	17
Menu petit prix Glace à la pêche au yaourt	760	182	4	37	2

Menu veggie Gaspacho rouge au basilic	837	199	4	25	8
Menu veggie Compotée d'aubergines aux câprons et au tofu grillé	792	191	10	7	12
Menu veggie Crumble aux groseilles	2552	611	9	55	38
Tartes Tarte tutti frutti rouge à la vanille	1861	446	6	51	23
Tartes Tarte aux abricots et au nougat	2705	647	9	70	35
Tartes Tarte aux prunes et aux noisettes	2552	612	9	63	35
Tartes Tarte quadrillée aux figues et aux pignons	2074	498	6	73	19
Tartes Tarte aux poires caramélisées et crème pistache	2805	676	11	72	37
Tartes Pâte de pistaches maison Par cuillère à café (10 g)	213	51	1	3	4
Sardines Sardines farcies	1842	440	29	12	30
Sardines Tarte aux sardines et aux olives	2447	585	26	44	33
Sardines Rillettes de sardines à l'orange	1695	406	15	13	32
Grillades Côte de bœuf sauce moutarde	1829	439	33	3	20
Grillades Côte de veau et gremolata, polenta au citron	2998	717	33	42	46
Grillades Raïta pomme, concombre et gambas aux épices	1328	316	30	16	14
Grillades Poulet mariné cuit sur la braise	1201	287	29	5	16
Grillades Filet mignon de porc mariné	991	236	28	10	8
Grillades Beurre d'anchois	437	106	2	1	11
Grillades Sauce barbecue	380	90	2	18	1
Grillades Côtes de porc fermier et aubergines	1843	439	34	12	28
Grillades Sardines grillées	1325	316	28	7	19

Grillades Salade de fenouil	270	65	1	2	5
Grillades Magrets de canard sauce aux myrtilles	2497	603	28	11	49
Grillades Epigrammes d'agneau tandoori, polenta au cumin	2951	704	37	46	40
Pour les petits Brochettes de poulet, boulgour et courgettes	721	172	12	15	6
Pour les petits Purée comme une ratatouille et cabillaud	325	77	4	2	5
Pour les petits Sorbet minute fraise-banane	285	67	1	15	0
Tians Gratin de roulés de courgette au boeuf	1743	418	29	12	27
Tians Tian de fenouil, aubergines et tomates	1010	241	4	9	19
Tians Gratin courgette-artichaut, scamorza et lard fumé	2110	509	22	15	36
Tians Tian légumes-feta et compotée de poivrons	1151	273	6	21	17
Tians Tian tomate-abricot-pancetta-mozarella et riz noir	2044	488	19	43	25
Melon Soupe de melon au magret de canard	899	216	6	18	13
Melon Yaourt glacé au melon	846	201	2	38	4
Master class Pesto classique au basilic Pour 1 cuillère à soupe (10 g)	241	58	1	0	6
Voyager Assiette de vanets	448	108	8	4	5
Voyager Chaudrée de moules	445	107	8	3	5
Voyager Salade de pommes terre grenaille aux salicornes	581	138	3	17	6
Wakamé Donburi aux tempura de crevettes, wakamé et asperges	2101	499	23	65	15

Wakamé Beurre aux algues Pour 1 cuillère à café (10 g)	264	64	0	0	7
Herbes de Provence Coulis aux tomates et aux herbes de Provence Pour 10 cl	171	41	1	4	2
Herbes de Provence Courgettes farcies pâtes et herbes de Provence	1519	363	14	38	16
Cornichons Petits tartares de bœuf Par verrine	614	147	13	4	9
Cornichons Saumon sauce gribiche	2295	551	40	2	42
Recette bluffante Sorbet abricot, éclats de pistache	568	136	4	19	4
Salades Salade façon bibimbap	1660	395	6	47	18
Salades Salade de pâtes complètes	2308	549	12	57	28
Salades Salade polenta, avocat et pousses d'épinards	1446	349	7	29	21
Salades Salade de quinoa aux haricots	1923	458	13	36	27
Salades Vinaigrette aux fines herbes	582	139	0	0	15
Salades Vinaigrette au miel et au sésame	383	92	1	8	5
Salades Vinaigrette au gingembre	352	85	0	3	8
Salades Salade de haricots verts, foies de volaille	1655	398	25	12	25
Salades Salade de lentilles aux radis grillés et oeuf	1538	367	21	29	17
Match Pêche pochée au thym	770	185	2	39	1
Match Crème brûlée à la compote de nectarine	2178	521	6	39	38
Match Petits gâteaux moelleux aux pêches comme un baba	2412	579	6	77	26
Match Charlotte aux nectarines	1830	437	4	53	23
Tapenade	446	107	1	1	11

Pour 1 cuillère à soupe (30 g)					
--------------------------------	--	--	--	--	--