

## Saveurs Thermomix n°6 : apports nutritionnels

	Apport énergétique en Kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Recette bluffante</b> Pizza au pesto, poire et gorgonzola	2986	714	18	53	47
<b>Sur les étals : magret</b> Curry de canard à l'ananas	1353	325	19	11	21
<b>Sur les étals : magret</b> Magrets à l'orange et riz basmati complet	3096	741	32	68	36
<b>Instant choisi</b> Rillettes de porc et de canard <b>Pour 1 cuillère à café bombée (20 g)</b>	255	62	4	0	5
<b>Instant choisi</b> Soupe paysanne au lard	603	145	6	7	10
<b>Instant choisi</b> Tarte aux champignons et aux marrons	2775	665	15	40	49
<b>Instant choisi</b> Pommes de terre au lard et à la sauge	1421	339	10	28	21
<b>Instant choisi</b> Crousti-moelleux aux pommes	1671	399	6	44	21
<b>Instant choisi</b> Clafoutis aux poires, mûres et amandes	1763	424	9	42	23
<b>Instant choisi</b> Sucre glace maison <b>Pour 1 cuillère à soupe (20 g)</b>	167	40	0	10	0
<b>Master class</b> Sauce béarnaise	1021	248	2	2	26
<b>Tajines</b> Tajine de lieu et de courgettes à la chermoula	1516	363	36	10	18
<b>Tajines</b> Tajine d'agneau	1658	396	26	13	26

safrané aux carottes fondantes					
<b>Tajines</b> Tajine de pintade au fenouil	1651	395	32	16	20
<b>Tajines</b> Tajine de veau à l'orange, gingembre et menthe	1266	300	29	17	12
<b>Tajines</b> Tajine de poulet aux oignons confits, raisins secs et pistaches	2237	532	44	43	18
<b>Champignons</b> Rôti de veau farci aux herbes et aux champignons	3103	743	67	39	33
<b>Champignons</b> Chapelure maison Pour 1 cuillère à soupe (10 g)	160	38	1	7	0
<b>Champignons</b> Petites tourtes forestières	2127	509	23	35	30
<b>Champignons</b> Tarte aux champignons et à la mimolette	2333	558	14	47	33
<b>Champignons</b> Risotto de sarrasin aux champignons	1843	442	15	44	21
<b>Champignons</b> Bouillon de volaille maison Pour 10 cl	41	10	0	2	0
<b>Leçons filmées</b> Flamiche aux poireaux et au chèvre frais	2071	495	11	34	34
<b>Leçons filmées</b> Maquereaux marinés à l'orientale, compotée de poivrons	1810	434	24	10	32
<b>Leçons filmées</b> Moelleux au chocolat au lait et cœur praliné	3318	798	13	68	52

<b>Fruit de saison</b> Coings confits en gelée <b>Pour 1 cuillère à soupe (30 g)</b>	331	79	0	19	0
<b>Fruit de saison</b> Crumble pie aux pommes, coings et noisettes	2659	638	8	77	32
<b>Match</b> Crevettes à la mangue et au lait de coco	2705	644	29	78	23
<b>Match</b> Poulet carotte, papaye et basilic	933	222	31	17	2
<b>Match</b> Kulfi à la mangue	1015	242	7	33	9
<b>Match</b> Muffins papaye et vanille	1536	366	6	49	16
<b>Noix</b> Velouté de céleri à la poire, noix et sacristains	2204	528	13	36	35
<b>Noix</b> Gâteau au chocolat, noix et bananes caramélisées	2375	572	8	50	37
<b>Noix</b> Cake au Roquefort, poire et noix	1344	321	8	21	23
<b>Saumon</b> Rillettes aux deux saumons	1031	249	16	1	19
<b>Saumon</b> Lasagnes au saumon et à la pipérade	2239	535	29	42	27
<b>Saumon</b> Quiche au saumon et au brocoli	2945	707	27	36	49
<b>Coriandre</b> Curry d'agneau du Cachemire	2264	543	35	18	34
<b>Coriandre</b> Carottes râpées à ma façon	617	148	5	6	11
<b>Coriandre</b> Dahl de lentilles	1611	386	17	41	15

corail à la courge et pains indiens					
<b>Coriandre</b> Chapatis maison <b>Par chapati</b>	317	76	2	14	1
<b>Pâtes</b> Spaghettis à la bolognaise	1524	362	20	48	8
<b>Pâtes</b> Lasagnes de veau aux légumes grillés	2359	562	31	41	29
<b>Pâtes</b> Spaghettonis à la carbonara	1798	430	23	39	20
<b>Pâtes</b> Poireaux et conchiglionis farcis au veau	1848	440	24	44	18
<b>Pâtes</b> Spaghettis aux boulettes	2709	646	42	68	20
<b>Pâtes</b> Trofie au pesto	2058	491	13	49	26
<b>Pâtes</b> Pipe rigate gratinés	1933	460	17	54	18
<b>Pâtes</b> Gratin gourmand de macaronis	2754	657	22	54	39
<b>Pâtes</b> Linguine aux moules, ail et brocoli	1487	355	17	43	12
<b>Pâtes</b> Lasagnes roulées comme des cannellonis	1445	345	13	34	16
<b>Confitures</b> Confiture poire-anis <b>Par cuillère à soupe (30 g)</b>	347	83	0	20	0
<b>Confitures</b> Confiture mirabelle-gingembre <b>Par cuillère à soupe (30 g)</b>	356	85	0	20	0
<b>Confitures</b> Confiture figue-romarin <b>Par cuillère à soupe</b>	324	77	0	18	0

(30 g)					
<b>Confitures</b> Confiture pomme, amandes, fève tonka Par cuillère à soupe (30 g)	380	91	0	21	1
<b>Confitures</b> Confiture tomate- vanille Par cuillère à soupe (30 g)	298	71	0	17	0
<b>Prêt en 30 min</b> Saumon mariné, semoule épicée et légumes	2412	575	35	48	26
<b>Pour les petits</b> Gnocchis aux épinards et au gouda	1394	331	8	45	12
<b>Pour les petits</b> Burger aux légumes et à la mozzarella	1344	320	10	33	16
<b>Pour les petits</b> Compote de pommes aux biscuits maison	386	93	1	16	2
<b>Menu express</b> Soupe de champignons, marrons-bacon	1046	250	10	17	15
<b>Menu express</b> One pot pasta à la courge, lardons et noisettes	2960	708	21	52	45
<b>Menu express</b> Perles du Japon au lait de coco et à la mangue	2198	529	4	42	37
<b>Menu petit prix</b> Croquettes de patates douces à la mozzarella	2353	559	15	52	31
<b>Menu petit prix</b> Moussaka	2130	512	36	28	26
<b>Menu petit prix</b> Iles flottantes et compotée de pomme	1515	363	14	40	16
<b>Menu veggie</b> Boulettes lentilles corail-coco et sauce	1822	435	20	41	18

tomate					
<b>Menu veggie</b> Soupe de butternut et chantilly au gingembre	1072	256	4	12	20
<b>Menu veggie</b> Crumble pomme- poire à l'huile de coco	2647	632	4	93	26