

Saveurs Thermomix n°7 : apports nutritionnels des recettes

	Apport énergétique en Kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
Coquillage de saison Velouté de céleri-rave, Saint-Jacques au lard	1038	249	20	10	14
Coquillage de saison Carpaccio de Saint-Jacques et crème au cresson	1260	299	25	4	20
Coquillage de saison Risotto au potimarron et aux Saint-Jacques	2478	594	24	55	29
Leçons filmées Gougères au comté, craquelin et chantilly	1583	379	9	15	31
Leçons filmées Poularde farcie	3038	726	49	33	43
Leçons filmées Stollen Pour 1 tranche de 50 g	930	222	4	27	11
Poire Crème de choux de Bruxelles à la poire	1113	267	16	10	17
Poire Cake aux poires très épicé	1611	387	6	41	21
Poire Gnocchis aux poires, noix de pécan et gorgonzola	2454	588	15	65	28
Endive					

Soupe d'endives à la chicorée	801	191	4	15	12
Endive Quiche à l'endive et au lard	2663	639	23	38	43
Endive Risotto à la saucisse et à la trévisse	2467	593	16	56	32
Endive Salade d'endives au bleu, vinaigrette crémeuse	1093	263	5	5	24
Huître Beignets d'huîtres au thym	1764	418	21	41	18
Huître Huîtres au granité de citron vert et à la menthe	400	95	11	6	3
Huître Huîtres chaudes à la fondue de poireaux	1613	389	14	10	32
Recette bluffante Cake gourmand à l'amande Par part	1177	283	5	35	13
Instant choisi Noël Petits gâteaux de Noël Par gâteau	1309	313	4	43	12
Instant choisi Noël Chapelure maison Pour 1 cuillère à soupe (10 g)	160	38	1	7	0
Instant choisi Noël					

Cake aux pépites de chocolat et aux abricots	1496	360	5	43	18
Instant choisi Noël Saucisson au chocolat Par tranche de 30 g	667	161	2	11	12
Instant choisi Noël Sucre glace maison Par cuillère à soupe (10 g)	167	40	0	10	0
Instant choisi Noël Escargots aux figues confites Par biscuit	260	62	1	9	3
Instant choisi Noël Cookies à l'orange confite Par cookie	325	77	1	14	2
Instant choisi Noël Biscuits aux épices Par biscuit	350	83	1	14	2
Epices Mijoté de lotte aux épices	1512	361	35	9	17
Epices Fumet de lotte maison Pour 10 cl	17	4	0,5	0,5	0
Epices Porc aux abricots secs	2254	541	31	24	34
Epices Pannacottas aux épices	1499	358	3	14	32
Voyager Alsace Foie gras mi-cuit Pour 1 tranche	1359	330	3,3	1	35

de 50 g					
Voyager Alsace Flammekueche	3106	741	21	67	42
Voyager Alsace Velouté de betteraves à la mousse de raifort	657	157	4	13	9
Voyager Alsace Bredele Par biscuit	323	77	1	13	3
A table dans 30 minutes Blanquette de volaille à l'estragon	2232	531	36	26	30
Match Sauté de poulet au potimarron et aux agrumes	1177	281	32	12	11
Match Flan de potiron et magret fumé	1181	284	11	5	24
Match Galette de potimarron aux châtaignes	1515	361	8	39	19
Match Crème fouettée aux herbes Par cuillère à soupe (20 g)	245	59	0	1	6
Match Curry de potiron aux crevettes	1495	360	24	13	22
Pâtisseries Baba au citron	2245	536	7	57	28
Pâtisseries Petits pains au lait au caramel Par petit pain	1499	357	7	52	13
Pâtisseries Caramel maison	229	55	0	6	3

Par cuillère à café (10 g)					
Pâtisseries Pain de mie aux graines Par tranche de 40 g	783	187	5	23	8
Pâtisseries Kouglof	2676	640	12	80	29
Pâtisseries Croissants briochés à la confiture de myrtilles Par croissant	1370	328	4	46	14
Menu express Salade gourmande de céleri et de carotte	1424	339	11	15	24
Menu express Curry de crevettes et choux pak choï	1204	288	23	10	16
Menu express Crèmeux au citron et suprêmes d'orange	1293	311	6	28	18
Menu veggie Champignons à la grecque et à la harissa	620	149	5	8	7
Menu veggie Pudding de légumes aux noisettes et aux cranberries	2021	484	13	33	32
Menu veggie Salade d'oranges au thé et à la rose	550	131	2	27	1
Menu petit prix Terrine de foies de volaille au porto	848	203	13	5	14
Menu petit					

prix Poulet au gingembre et aux oignons	2994	711	36	80	26
Menu petit prix Moelleux aux pommes	1355	325	5	49	12
Menu petit prix Sirop de balsamique maison Pour 1 cuillère à soupe (10 g)	93	22	0	5	0
Menu petit prix Riz aux raisins maison	1277	303	4	52	8
Miso Poireaux vinaigrette au miso	672	161	5	14	9
Miso Bouillon au miso, œuf et petits légumes	1107	262	12	41	5
Bon dossier Gratin de pommes de terre et topinambours	1340	318	5	26	21
Bon dossier Petits flans de carotte	1402	337	12	10	27
Bon dossier Tourte aux blettes	1707	408	13	28	27
Bon dossier Patidous farcis	1110	267	14	19	14
Bon dossier Gratin de céleri aux poires et au canard	2096	503	40	22	26
Bon dossier Conchiglionis farcis, Mont- d'Or et champignons	2942	703	26	49	44

Bon dossier Curry de courge, pois chiches et épinards	1317	316	12	26	16
Bon dossier Endives au jambon gratinées au comté	1695	406	29	21	22
Bon dossier Tourte de pommes de terre au cantal	1563	375	7	24	27
Bon dossier Pâte feuilletée maison Pour 1 personne (50 g)	897	216	2	17	15
Bon dossier Velouté de céleri à la pomme et aux noisettes	1304	312	5	14	25
Pour les petits Purée de panais et boulettes aux raisins	976	232	8	23	11
Pour les petits Petits parmentiers de boeuf	1004	240	11	23	11
Pour les petits Semoule au lait à la fleur d'oranger	776	184	5	32	4
Verrines Crème de lentilles au lard	1212	289	10	14	21
Verrines Crumble au foie gras	1411	341	5	18	27
Verrines Tiramisu, avocat et œufs de saumon	1334	320	9	5	29
Verrines					

Pannacotta, langoustines et pamplemousse	877	208	8	4	18
Verrines Cheesecake au saumon	948	226	12	5	17