



Des recettes simples et savoureuses...



...pour le plus grand plaisir de tous

Sommaire

	<u>Pages</u>
Amuse-bouches	4 - 8
○ Makis courgettes-fromage frais	4
○ Pancakes courgettes-ricotta	5
○ Toasts chèvre frais-pomme-noix	6
○ Velouté de chou-fleur	7
○ Velouté de pois-chiches	8
Entrées	10 - 14
○ Salade betterave-carottes	10
○ Salade endives-orange	11
○ Salade endives-poires-feta	12
○ Salade lentilles corail-sauce curry-miel-citron	13
○ Velouté de topinambours	14
Plats	16 - 20
○ Cannellonis épinards-pignons de pin - béchamel champignons-parmesan	16
○ Curry de poireaux-boulgour-quinoa	17
○ Curry de pois-chiches	18
○ Hachis Parmentier aux légumes	19
○ Tchouhouka	20
Desserts	22 - 26
○ Clafouti amandine-poires-chocolat	22
○ Muffins orangés	23
○ Verrines crème mangue-poires	24
○ Verrines poires et mousse au chocolat	25
○ Verrines pêches-crumble au caramel	26
Quelques astuces au quotidien	28