

Introduction .....	1
Sommaire .....	2

## Cocktails, amuse-bouches, entrées

CONSEILS .....	6
Cocktail 4 saisons, magret fumé et artichaut .....	3 8
Coco fraise, banane, boudin blanc .....	4 10
Nems aux crevettes .....	3 12
Tartare de crabe, mangue et pamplemousse .....	3 14
Demi-poire pochée au foie gras .....	4 16
Sushis de thon et gingembre/soja .....	4 18
Huîtres en sabayon .....	2 20
Salade aux lentilles, foies de volaille, épices .....	3 22
Terrine de champignons .....	2 24
Croquettes aux légumes .....	2 26

## Plats, accompagnements

CONSEILS .....	30
Turban de poulet aux aromates .....	5 32
Tulipe d'églefin au blé et avocat .....	8 34
Pressée de rougets aux brocolis et anis vert .....	6 36
Turbot sauce crémant, julienne de légumes .....	5 38
Papillote de chou et volaille .....	8 40
Cailles farcies aux fruits secs .....	7 42
Tournedos de cerf aux coings, quinoa et cranberries .....	8 44
Galettes de sarrasin .....	2 46
Poulet grillé à la citronnelle .....	4 48

Filet mignon rôti en croûte d'épices .....	5	50
Pressé de veau au poivre vert et marjolaine .....	5	52
Tourte au fromage et épinards .....	5	54
Curry quinoa, lentilles et légumes .....	7	56
Fajitas d'orge perlé et ricotta .....	4	58
Terrine de légumes d'hiver .....	5	60

## Desserts, collations

CONSEILS .....		64
Brochettes de pêche et romarin en gelée .....	2	66
Croustillant aux poires et crème d'amandes .....	4	68
Crêpes Suzette .....	3	70
Délicieux aux framboises .....	4	72
Mousse de kiwi, pommes marinées au soja .....	2	74
Tiramisu aux litchis et grenade .....	4	76
Nougat glacé .....	4	78
Tarte à l'ananas, caramel et poivre .....	6	80
Charlotte aux poires .....	4	82
Délice glacé à la mangue .....	3	84
Index par ingrédient .....		88
Index par unités <b>ProPoints</b> ® .....		92
Index par temps de préparation .....		94