

# Sommaire

---



Page

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

## 2 personnes

Quenelles de poisson, émulsion de cresson.....	3	8
Crème courgette, tofu à la moutarde, julienne de pommes.....	1	9
Pince de jambon au fromage frais et concombre.....	1	10
Salade de crevettes.....	3	12
Coleslaw aux radis.....	1	14
Sauté de calamars à la provençale.....	2	15
Pastilla de fruits de mer.....	8	16
Cabillaud à la tapenade en nid de pâtes.....	9	18
Espadon grillé au rougail.....	5	19
Brandade de morue au potimarron.....	7	20
Galette garnie.....	7	22
Curry de volaille aux fruits exotiques et riz basmati.....	8	24



Page


Carpaccio d'orange au jus de grenade.....	1	25
Flan caramélisé à la vanille.....	4	26

## 4 personnes

Mini wraps de bresaola à la roquette.....	1	30
Makis de légumes.....	1	32
Tartare tomate et thon.....	1	33
Parmentier aux saint-jacques.....	5	34
Flan d'endives à la truite fumée.....	3	36
Crêpes complètes au maroilles.....	8	37
Tajine de poulet à la marocaine.....	5	38
Pintade à la crème de moutarde, tagliatelles.....	8	40
Croquettes de poulet au fromage.....	5	41
Lasagnes bolognaises.....	12	42
Filet mignon caramélisé.....	5	44
Porc à la mangue.....	6	45

# Sommaire

---

		Page
Pavlova aux framboises et pistaches .....	4	46
Charlotte aux fruits rouges, pamplemousse et violette .....	2	48
Gâteau au fromage blanc .....	4	50
Crumble à l'ananas .....	3	51
Terrine poires chocolat .....	4	52

## 6 personnes

Verrines de betterave au saumon fumé .....	1	56
Cubes de tortilla .....	1	57
Bouchées au saumon fumé .....	4	58
Pain d'églefin aux crevettes roses .....	4	60
Flans aux champignons et aux noix .....	3	62
Râbles de lapin aux châtaignes et raisins .....	7	64
Paupiette de dinde aux olives .....	4	65
Queue de lotte à la crème d'avocat .....	5	66
Boulettes à l'orientale, carottes au safran et fleurs d'oranger .....	5	68



Page

Pain de veau aux légumes.....	4	69
Pommes de terre à la dauphinoise.....	5	70
Gâteau de crêpes.....	4	72
Carrot cake.....	3	74
Terrine sucrée glacée à la vanille.....	5	76
Moelleux pommes poires.....	4	77

## Index

Index par ingrédient.....	80
Index par unités <b>ProPoints</b> ®.....	88
Index par temps de préparation.....	92