

Introduction.....	1
-------------------	---

Entrées

Velouté de carottes à la crème de coco	2	6	E F S
Crème de brocolis, tagliatelles de truite fumée	3	8	E F R S V
Blinis à la semoule.....	3	10	E F
Maquereaux aux agrumes.....	4	12	E F S
Rillettes de rouget anisé.....	3	14	E F S
Terrine de la mer.....	3	16	E F S
Achards de légumes	2	18	E F S V
Terrine de courgettes à la viande	2	20	E F S
Duo de pâtes à tartiner provençales.....	3	22	E F S V
Cake aux lentilles, jambon et moutarde.....	3	24	E F S
Rouleaux de dorade à la vanille et au gingembre	4	26	E F
Roulés au jambon cru	2	28	E F S
Cœurs d'artichaut marinés.....	2	30	E F S V
Muffins tomates cerise et feta.....	2	32	E F S V

Plats

Bar à la fondue orientale	6	36	E F S
Cannelloni de crabe aux herbes	7	38	E F
Matelote de lotte au cidre et girolles.....	3	40	E F S
Cabillaud vapeur, sauce à l'ail.....	5	42	E F S
Curry de poisson aux brocolis	5	44	E F S
Salade jambalaya.....	6	46	E F S
Lapin en gelée.....	3	48	E F S
Ballotins de volaille aux légumes anciens.....	5	50	E F
Blanquette de dindonneau.....	5	52	E F S
Poulet madras aux penne.....	7	54	E F S

À  mporter  amille  apide  imple  égétarien

Cocotte montgolfière.....	6	56	E F
Pâté de volaille aux figues.....	5	58	E F S
Tourte à la viande.....	6	60	E F S
Ragoût de bœuf à l'orange.....	4	62	E F S
Daube provençale en cocotte.....	6	64	E F S
Boulettes d'agneau aux légumes au four.....	6	66	E F S
Tajine de keftas au citron confit.....	5	68	E F S
Cari de veau à la banane plantain.....	6	70	E F S
Jarret de veau aux carottes.....	4	72	E F S
Terrine jambon épinards.....	6	74	E F S
Rôti de porc farci aux pruneaux.....	5	76	E F S
Baeckeoëffe de légumes.....	3	78	E F S

Desserts

Bocal de prunes au vin rouge et à la cannelle.....	4	82	E F S V
Crème de châtaignes à la badiane.....	3	84	E F S S V
Charlotte aux fruits et au fromage blanc.....	2	86	E F S V
Gâteau de poires au riz soufflé.....	4	88	E F S V
Gâteau de semoule au fromage blanc.....	4	90	E F S V
Petits gâteaux à la framboise façon savarin.....	4	92	E F S V
Cupcakes potimarron banane.....	4	94	E F S V
Flan indien à la carotte.....	3	96	E F S V
Caillé parfumé.....	3	98	E F S S V
Pommes d'amour à la cerise.....	2	100	E F S V

Index par ingrédient.....	104
Index par unités ProPoints®	108
Index par temps de préparation.....	110