

8 Soupes et potées

Pour des saveurs chaleureuses et rassasiantes

48 Risottos, currys, etc.

Pour des saveurs crémeuses et épicées

- 76 Index par ordre alphabétique
- 77 Index par unités *ProPoints*®
- 78 Index par ingrédients et mots-clés
- 80 Impressum

Légende



Toutes les recettes pouvant être utilisées lors d'une Journée Sans Compter sont marquées du symbole Journée Sans Compter. Ce symbole indique si une recette est adaptée aux repas en famille, exotique, piquante ou végétarienne.



Toutes les recettes particulièrement adaptées aux familles sont marquées du symbole correspondant.



Valeur en unités *ProPoints*® par personne/récipient

Durée de préparation : correspond à la durée entière de préparation (cuisson, marinade, etc. inclus)

Préparation active : correspond à la durée de la participation active (couper, remuer, etc.)