

8 Cuisine rapide

40 recettes express prêtes en 20 minutes
à déguster au quotidien!

70 Cuisine astucieuse

Malin et doublement savoureux:
gagnez du temps sur deux jours!

Cuisine astucieuse: mode d'emploi

Le chapitre 2 vous permet de gagner du temps en préparant le premier jour une partie des ingrédients pour le deuxième jour. Cette manière de procéder demande d'adapter le calcul de la valeur en unités **ProPoints®** par personne du repas du premier jour. Exemple (Filet de bœuf et polenta, page 76): la valeur en unités **ProPoints®** de la recette du premier jour s'élève à 31 pour deux personnes. Etant donné que la moitié de la polenta est gardée pour le deuxième jour, sa valeur en unités **ProPoints®** doit être déduite: $31 - 12 = 19$. La valeur en unités **ProPoints®** de la recette du premier jour s'élève donc à 10 par personne.

102 Index par ordre alphabétique

103 Index par unités **ProPoints®**

104 Index par ingrédients et mots-clés

108 Impressum



Toutes les recettes pouvant être utilisées lors d'une Journée Sans Compter sont marquées du symbole Journée Sans Compter.



Toutes les recettes particulièrement adaptées aux familles sont marquées du symbole correspondant. Ce symbole indique si une recette est adaptée aux repas en famille, exotique, piquante ou végétarienne.



Valeur en unités **ProPoints®**
par personne/tranche/pièce

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.)