

Contenu

- 4 Asperges et fraises**
Seules ou combinées, ces deux gourmandises printanières sont les vedettes d'une série de recettes légères et variées aussi bien salées que sucrées.

- 46 Vue d'ensemble**
Tu trouveras ici toutes les recettes classées par unités SmartPoints. Tu pourras aussi voir lesquelles sont végétariennes, vegan, sans lactose ou sans gluten.

- 47 Envie de...**
...pâtes ou de salade ? Cet index te permettra de trouver la recette qui correspond le mieux à tes envies du moment.

- 48 Impressum**

Info-recettes



Valeur en unités SmartPoints par personne/verre/pièce



Le petit plus pour « pimper » tes recettes !



Astuces et informations sur les ingrédients

prêt en :

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

préparation active :

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