

Liste des recettes intégrées et téléchargeables mensuellement

Dernière mise à jour : 29/04/2024

1/ SAUCES

Vinaigrette
Sauce Béarnaise
Sauce tomate pour base pizza
Sauce Béchamel
Mayonnaise
Mayonnaise allégée
Beurre escargot
Aioli
Chantilly sucrée
Chantilly au wasabi
Sauce tartare
Sauce cocktail
Sauce barbecue
Sauce César
Pesto classique
Pesto rosso
Pesto à la roquette
Pesto à l'ail des ours
Beurre blanc
Sauce au raifort
Sauce à l'oseille
Sauce satay aux cacahuètes
Sauce à la moutarde
Sauce tomate au basilic
Sauce à l'estragon
Sauce bolognaise
Sauce au curry
Sauce au vin rouge
Ketchup maison
Sauce yaourt et ail
Sauce aux champignons
Sauce au roquefort
Sauce au foie gras
Coulis de poivron
Huile de persil
Sauce au piment et aigre douce
Sauce au chocolat
Sauce caramel beurre salé
Crème anglaise
Coulis de fruits exotiques
Coulis de cassis

Sirop à la menthe
Sauce au café

2/ ACCOMPAGNEMENTS/GARNITURES

Cuisson du riz
Cuisson du riz à sushis
Cuisson des pâtes
Cuisson du quinoa, boulgour
Purée de pomme de terre classique
Purée de patate douce
Purée de carotte et cumin
Purée de panais
Purée d'épinard au fromage frais
Purée de pois cassé et courgette
Potatoes maison
Ecrasé de pomme de terre aux fines herbes
Aligot
Pomme de terre vapeur
Pomme de terre dauphines
Haricots verts vapeur
Choux fleurs vapeur
Lentilles vertes aux lardons
Artichaut vapeur
Brocolis vapeur
Poivrons marinés
Flan de légumes
Poêlée de courgettes au chorizo
Pickles de légumes
Ratatouille
Asperges vertes/blanches vapeur
Fondue de poireau
Gratin dauphinois
Gratin de courgettes
Piperade
Fondue de fenouil tomatée
Carottes à l'orientale
Epinards à la crème
Endives braisées
Beignets de fleurs de courgettes
Croquettes de quinoa
Caponata
Polenta aux olives
Rosties de légumes
Riz cantonais
Nouilles chinoises
Compotée d'oignons
Boulgour à l'indienne
Flan de courgette et curry
Chou chinois braisé
Riz vénéré riso gallo
Blettes au curry

Farçou
Curry de pois chiches
Soufflé fromage
Beignets d'aubergines
Tian de légumes

3/ LES BOISSONS

Lait d'amande
Jus de pommes
Café glacé
Vin chaud
Chocolat chaud à l'ancienne
Lait d'or
Lait de coco
Lait de soja
Sirop de gingembre
Smoothie fraise banane
Smoothie coco citron vert
Smoothie vert (kiwi, banane, épinard)
Smoothie abricot romarin
Smoothie pomme poire gingembre
Smoothie pastèque citron et lavande
Smoothie à la rhubarbe banane
Smoothie prunes et lait de coco
Milk shake fraise melon
Milk shake banana
Mojito
Cosmopolitan
Margarita aux framboises
Pina colada
Daiquiri
Citronnade
Granité aux fruits rouges
Granité à la poire
Granité à la pêche de vigne
Cocktail au concombre
Cocktail champagne citron gingembre
Cocktail spritz aux agrumes
Gin Fizz
Chaudeau

4/APERITIFS, PAINS ET TARTINABLES

Pain de mie
Petits pains express
Pain aux figues
Fougasse aux olives
Focaccia au romarin et tomates séchées
Pain à burger
Pain au maïs
Mini brioches à la saucisse
Pain hérisson au fromage

Gougères au comté
Gaufres au jambon, mozzarella et pesto
Caviar d'aubergine
Houmous de pois chiches
Houmous de betterave
Raïta au concombre
Guacamole
Tapenade d'olives noires
Crème d'artichaut
Crème de chèvre, miel au romarin
Tartinade poivrons
Rillettes au saumon
Tarama maison
Gaufres au raifort et au saumon fumé
Samossa de bœuf
Samossa de thon
Blinis d'asperge et crabe
Beurres à l'ail et aux fines herbes
Verrines de betterave au crabe
Cake au thon et tomates séchées
Cake au chèvre et courgettes jaunes
Cake au jambon et pousses d'épinard
Tortillas de blé
Falafels
Muffins au jambon
Cookies au chorizo
Accras de morue
Muffins au roquefort et noix
Biscuits apéritif crème et oignon
Frites de panisse
Crackers aux graines
Sablé au parmesan
Cannelés au gouda
Palmiers salés
Chausson au brie et thym

5/SOUPES ET VELOUTES DE SAISON

Gaspacho de tomates
Gaspacho de concombre et ricotta
Soupe glacée de petits pois et courgette
Soupe froide de melon et jambon de parmesan
Soupe à l'ail des ours
Velouté de courge
Soupe de poisson
Soupe d'épinards
Velouté butternuts
Velouté de céleri et panais à l'huile de truffe
Velouté de lentilles au foie gras
Velouté de chou-fleur
Velouté de patate douce au lait de coco
Velouté de châtaigne

Soupe de poireau et ciboulette
Velouté de légumes d'automne
Velouté de carottes et curry
Velouté de cresson
Velouté de champignon de paris
Soupe Pho
Soupe de lentilles corail
Velouté de cèpes
Soupe de maïs
Soupe de panais et noisettes
Soupe de crevettes au lait de coco
Velouté de patate douce épicé
Soupe à l'oignon
Velouté de céleri
Soupe au pistou
Velouté de brocolis
Soupe de pois cassés
Minestrone
Soupe de potiron et curry
Soupe de fanes de radis et brousse de brebis

6/ENTREES

Tartes/quiches salées

Pâte brisée
Quiche lorraine
Tarte aux tomates cerises, pesto et mozzarella
Tarte au poireau
Tarte à l'oignon
Tarte courgette, chèvre
Tarte à la fourme d'ambert et lardons
Tarte à la feta et herbes fraîches
Tarte shiitaké et à l'ail
Tarte aux blettes
Tarte à la carotte et au chèvre frais
Quiche forestière
Tarte aux trois fromages
Tarte au thon et à la tomate
Pissaladière

Entrées végétariennes

Salade Grecque façon taboulé
Salade de quinoa aux nectarines, et haricots verts
Asperges vertes aux œufs mollets
Asperges échalotes citron confit
Fenouil à l'oriental
Poireaux à la vinaigrette de betterave
Salade de langues d'oiseau au poivron
Salade de chou chinois et carottes
Salade de boulgour aux herbes
Salade Waldorf
Salade de blé et roquefort

Salade de fenouil à l'orange
Artichauts à la barigoule
Flan d'asperges
Œuf mimosa
Terrine de légumes
Œuf cocotte
Taboulé oriental
Chou rouge en salade
Carottes râpées au jus d'orange
Tarte tatin aux tomates cerises et chèvre
Coleslaw
Maïs beurre d'échalotes

Entrées à base de viandes

Salade César
Pâté de campagne
Terrine de canard aux pistaches
Crêpe au jambon
Crème brûlée au foie gras
Arancini au jambon
Salade de cervelas
Bruschetta italienne

Entrées à base de poissons

Salade de crevettes thaï
Citron farci au thon
Salade de calamars au piment d'Espelette
Terrine de crevettes à la tomate
Terrine de saumon aux herbes
Salade de pomme de terre aux harengs
Chipirons épicés
Terrine de poissons et curry
Beignets de crevettes
Carpaccio de poulpe à la vinaigrette citronnée
Salade de lentilles au haddock

7/PLATS

Plats végétariens

Chilli végétarien
Lasagnes chèvre courgettes
Dahl de lentilles
Pizza verte
Curry de pois chiche à l'indienne
Poke bowl
Risotto au chèvre frais
Risotto aux cèpes et aux noisettes
Risotto au poireau et gorgonzola
Tatin d'endives au bleu et noix
Brouillade à l'oseille
Pâtes à la bolognaise végétariennes
Couscous d'orge aux légumes d'hiver

Flan de brocolis
Haricots verts à la carbonara
Gâteau invisible aux courgettes
Gratin de fenouil à l'aneth
Aubergines farcies au quinoa et fêta
Couscous végétarien
Chakchouka
Triangle d'épinard et chèvre
Bok choi au soja
Curry de tofu fumé au quinoa et lentilles corail
Curry de légumes
Tofu maison
Chou-fleur rôti au curcuma
Légumes vapeur aux herbes et pesto

Plats à base de pâtes

Spaghettis à la sauce carbonara
Spaghetti au roquefort et noix
Farfalles à la sauce bolognaise
Farfalles aux légumes provençaux
Salade de penne à l'italienne
Risotto de coquillettes au jambon
Pad thai
Cannellonis ricotta épinard
Nouilles chinoises au poulet et soja
Soba au tofu
Speatzle
Soupe de nouilles au bœuf
Boulettes de dindes et tagliatelles de légumes

Plats à base de viandes

Bœuf aux cacahuètes
Sauté de veau au curry
Filet mignon à la moutarde
Pot au feu
Navarin d'agneau
Boulettes de porc sauce teriyaki
Boulettes de bœuf à la suédoise
Carré de veau en croute d'herbe
Gigot de 7heures
Tajine d'agneau aux abricots
Banh bao (brioches vietnamiennes farcies au porc)
Magret de canard laqué
Lasagnes à la bolognaise
Poulet à la moutarde à l'ancienne
Colombo de porc
Sauté de porc aux olives
Katsudon de porc
Chicken korma
Bœuf à la citronnelle
Goulash hongrois

Rôti de porc
Osso Bucco
Poulet au curry
Paupiettes de veau
Hachis Parmentier bœuf
Parmentier de canard confit
Poulet aux morilles à la crème
Lapin à la moutarde
Couscous à l'agneau
Paëlla
Tartare de bœuf
Brochettes de porc satay
Caponata sicilienne au jambon de parme
Magret de canard au miel
Magret de canard à l'orange
Rosbeef
Tajine d'agneau aux pruneaux
Chou farcis
Moussaka
Lasagnes au poulet et tomates
Emincé de poulet à l'ananas
Sauté de porc aux poivrons
Tajine allégé
Endives au jambon
Samossa de canard et abricots
Petit salé aux lentilles
Poulet basquaise
Poulet au lait de coco
Tomates farcies
Courgettes farcies
Médailon de porc
Tournedos rossini et sa sauce au foie gras
Aubergines au poulet et au sésame
Blanquette de veau
Filet mignon cèpes châtaignes
Lentilles et saucisse de Morteau
Tartiflette
Souris d'agneau

Plats à base de poissons

Curry de cabillaud à la coriandre
Saumon sauce à l'oseille
Moules marinières
Moules au curry jaune
Brandade de morue
Parmentier de saumon
Risotto de chou-fleur au saumon
Risotto de crevettes au curry vert
Curry de crevettes
Noix de St Jacques et fondu de poireau
Espadon à la provençale

Lotte à l'armoricaine
Croquettes de poissons à la Thai
Linguines à l'encre de seiche aux fruits de mer
Papillote de lieu noir aux olives
Papillote de maquereau à la moutarde
Papillote de saumon, courgettes et carottes
Papillote de merlan au citron confit
Parmentier au haddock et céleri
Seiche à l'ail et à la coriandre
Eglefin à la mexicaine
Blanquette de cabillaud au lait de coco
Cocotte de coquillages
Calamars à la piperade
Tataki de thon au sésame
Tomates farcies au crabe et crevettes
Sardines en papillotes
Cabillaud poché au coulis de poivron
Saumon et sa brunoise de légumes
Filet de daurade, beurre blanc
Calamars au citron
Brochettes de poissons
Vichyssoise de haddock
Gambas marinées au gingembre
Cabillaud à la vapeur et chorizo
Poisson pané
Croquettes de thon
St Jacques sauce au curry
Gambas à l'ail, riz vénéré
Risotto crevettes épinard
Bisque de crevettes
Crevettes grises au beurre d'algue

7/DESSERTS

Crèmes anglaises
Crème pâtissière
Meringues
Brioche
Pâte à beignets
Pâte à gaufres
Pâte à crêpe
Pâte sablée
Pâte à tartiner au spéculos
Pancakes
Pâte à tartiner chocolat noisettes
Compotes pommes poires
Crumble aux fruits rouges
Clafoutis aux cerises
Tarte aux fraises
Moelleux au citron
Tarte poire chocolat
Pain d'épices

Tiramisu
Brownie aux noix de pécan
Gâteau marbré au chocolat
Clafoutis framboises et rhubarbe
Banana bread
Cookies au chocolat noir
Cookies à la pâte de pistache
Cookies aux fruits rouges
Cookies sans gluten
Gâteau basque
Iles flottantes
Choux à la crème
Petits pots de crème au chocolat
Pana cotta aux fruits de saison
Crème brûlée
Mousse au chocolat
Mousse aux fruits rouges
Carrot cake
Pain perdu
Cannelés
Gâteau de fromage blanc
Riz au lait
Moelleux au chocolat
Cheesecake au caramel
Gâteau fondant à la pomme
Financiers à la noisette
Flan pâtissier
Truffes au chocolat
Poussins pochés
Gâteau au chocolat à la courgette
Crème caramel
Crème brûlée au sésame noir
Boule de coco
Giuanduja maison
Pâte churros
Génoise
Confiture de fraises
Confiture de framboises
Confiture de myrtilles
Confiture de mirabelles
Confiture de lait
Marmelade à l'orange
Sablé au citron
Bûche aux fruits rouges
Gâteau sans gluten à la crème de marron
Moelleux à l'orange
Tarte rustique aux pommes
Gâteau de semoule
Pudding
Gâteau à l'ananas renversé

Sorbets et glaces

Glace à la vanille
Glace au chocolat
Glace au caramel
Glace à la noix de coco
Glace au café
Glace au straciatella au yaourt
Glace au cookie
Glace à la noisette
Glace à la pistache
Glace à l'amande
Sorbet à la mangue
Sorbet à la mandarine
Sorbet au citron vert
Sorbet banane
Sorbet mojito
Sorbet à l'abricot
Sorbet à la pastèque
Glace au Dulce de leche
Glace au marron
Glace au nutella
Merveilleux praliné

8/SAUCES PASTA

Sauce carbonara
Sauce au poulet et champignons
Sauce bolognaise
Sauce façon pizza
Sauce à la truite fumée
Sauce thaï
Sauce chicken rice
Sauce à la courge
Sauce pancetta crème de noix
Sauce tomates cerises et pesto

9/RECETTES TELECHARGEABLES

Saison Printemps / Eté :

Clafoutis de légumes d'été
Blinis de courgettes
Gaspacho de tomates ananas et billes de mozzarella
Crème de fêta
Filet mignon au chorizo
Limonade à la fraise
Sorbet melon
Confitures de cerises
Burger de thon aux piquillos
Boulettes de ricotta et sauce tomate
Gaspacho de betterave et chèvre frais
Cookies aux myrtilles
Crumble aux mirabelles

Glace bounty au yaourt
Moules à la crème et au gingembre
Tataki de saumon, carottes et nouilles de riz
Brochettes de poulets tandoori
Granité mojitos
Encornets à la provençale
Daurades en papillotes

Saison Automne / Hiver :

Crème de fenouil et carottes
Velouté d'endives
Velouté de butternut, panais et fourme d'Ambert
Soupe chou-fleur et brocoli
Crème de butternut et saucisse de Morteau
Crème Dubarry
Soupe de navets
Soupe poireaux, pommes de terre et morbier
Velouté de haricots blancs et chorizo
Soupe au chou, pommes de terre et carottes
Bouchées courgettes mozzarella
Flan de carottes
Flan de potiron parmesan
Gnocchis de potiron
Poulet à la bière
Waterzoï de poulet
Pâte à pizza
Pâte feuilletée en escargot
Pain cocotte
Crème dessert nutella
Galette des rois à la frangipane
Couronne des rois
Quiche saumon courgettes
Clafoutis tomates cerise et fromage de chèvre
Tarte aux pommes de terre et lardons
Tourte au poulet et champignons
Tarte aux oignons lardons et moutarde douce
Quiche poivrons chorizo
Clafoutis de thon
Quiche provençale
Cassolettes de St Jacques
Filets de sole crevettes et champignons
Blanquette de la mer
Veau Marengo
Lapin sauce chasseur
Roulés aux pommes et à la cannelle (Cinamon rolls)
Brioche Buchty
Sablés de Noel
Crème vanille
Tartelettes chocolat caramel beurre salé

Thématique Asie :

Sushis
Nems au poulet
Fishcakes thaï
Salade thaï au boeuf
Gyoza poulet et chou chinois
Porc au caramel
Soupe thaï crevettes lait de coco
Boulettes thaï
Poulet aux cacahuètes
Bouillon chinois poulet poireaux

Thématique Espagne :

Tortilla courgettes pommes de terre chorizo
Croquetas
Pommes de terre à l'Espagnol
Ajoblanco
Montecao
Paëlla express
Turrón
Sangria
Beurre de chorizo
Leche merenga
Macaronis au thon
Soupes de lentilles au chorizo
Tortilla de champignons à l'ail
Croquettes au jambon Serrano
Crème Catalane
Sauté de poulet au chorizo
Coca de llanda
Soupe à l'ail Castillane
Salmorejo
Pisto Manchego

Thématique Italie :

Pâtes fraîches
Sbriciolata au citron
Focaccia des Pouilles
Boulettes de thon et ricotta
Rillettes de thon, tomates séchées
Sauce Arrabiata
Café Mocaccino
Sauce au gorgonzola
Gratin de fenouil à l'italienne
Risotto à la Bolognaise

Mai 2022

Galettes de sarrasin
Gaufres de Liège
Panini
Crêpe mille trous

Batbouts
Navettes apéritives
Rillettes de sardines
Salade de brocolis
Rillettes de radis roses au cream cheese
Rillettes de surimi

Juin 2022

Lait concentré sucré
Gâteau au yaourt
Café latte frappé
Bun's jambon fromage
Baguettes
Mousse de fraises
Sorbet pastèque
Sorbet fruits rouges
Ceviche de crevettes mangue avocat
Salade piémontaise

Juillet 2022

Galettes de courgettes feta
Pain viennois
Salade de quinoa à la mexicaine
Pain pita
Mousse d'asperges au saumon
Verrine saumon avocat
Accras de crevettes
Taboulé de chou-fleur
Milkshake au nutella
Steak de lentilles pois chiches courgettes

Aout 2022

Naans au fromage
Far aux abricots
Cake aux pommes
Risotto de quinoa courgettes saumon
Salade strasbourgeoise
Tarte amandine aux abricots
Salade de courgettes à la Feta
Pains au lait
Salade de pois chiches
Mousse à la framboise et son coulis

Septembre 2022

Pesto aubergines et tomates
Aubergines farcies au thon
Madeleines
Cookies américains
Purée pommes de terre et brocolis
Gratin de tortellini mozzarella et tomates
Brookie

Far breton aux pruneaux
Cassolettes de poulet aux carottes
Velouté de tomates

Octobre 2022

Ramen au poulet
Gratin de brocolis et pommes de terre
Riz au boeuf à la chinoise
Crème de potiron, carottes et lait de coco
Burger d'effiloché de porc
Farfalle à la crème de courgettes
Soupe de poireaux
Haricots blancs à la Toulousaine
Tagliatelles à la crème de poireaux
Brick saumon et poireaux

Janvier 2023

Soupe de potimarron, orange et gingembre
Emincé de poulet citron et parmesan
Houmous de haricots blancs au citron confit
Crumble salé de butternut noisette et feta
Empanadas de thon aux tomates séchées
Moules au chorizo
Financiers amande et fleur d'oranger
Cake citron pavot
Confiture kiwi banane
Boulettes de veau à la tomme

Février 2023

Soupe de potimarron, orange et gingembre
Emincé de poulet citron et parmesan
Houmous de haricots blancs au citron confit
Crumble salé de butternut, noisette et feta
Empanadas de thon aux tomates séchées
Moules au chorizo
Financiers amande et fleur d'oranger
Cake citron pavot
Confiture kiwi banane
Boulettes de veau à la tomme

Mars 2023

Gravlax de saumon – marinade betterave-aneth
Pickles d'oignons rouges
Terrine de foies de volaille
Rillettes de cabillaud à l'orange
Tagine de poulet aux olives
Tarte au citron
Curry de butternut, pois chiche et lentilles
Flamiche poireaux et fourme d'ambert
Riz au lait de coco et à la mangue
Blondies chocolat blanc et noix de pécan

Avril 2023

Sauce aux tomates cerise
Falafel libanais et tzatziki
Pesto de menthe, pignons et pistache
Salmorejo d'avocat
Polenta au pesto courgettes feta
Risotto à l'encre de seiche
Piadine – jambon de parme, burrata, cœurs d'artichauts
Mouhalabieh (crème à la fleur d'oranger)
Madeleine safran et miel
Nougat glacé

Mai 2023

Gaspacho de melon, concombre et lait de coco
Moelleux chocolat vegan à la compote de pommes
Energy Balls abricot amande
Curry de tofu, poivrons et champignons
Béchamel d'avoine
Pâté aubergines et cajou
Green Smoothie Bowl
Chili Sin Carne
Moussaka de lentilles corail et aubergines
Tarte sans cuisson coco fruits exotiques

Juin 2023

Velouté de petit pois, ricotta et menthe
Sauce Chimichurri
Rillettes de poulet à l'estragon
Pimientos (mini poivrons) farcis à la feta
Salade de carottes orange, cumin et coriandre
Cake courgette, cheddar et lardons
Risotto aux asperges vertes
Cheesecake au saumon
Compote de rhubarbe à la vanille
Crumble d'abricots, miel et speculos

Juillet 2023

Granola à toutes les noix
Carrot Cake glaçage cream cheese
Gaufre de sarrasin
Confiture fraise rhubarbe
Oeufs bénédicte au saumon fumé
Milkshake de banane, datte et beurre de cacahuète
Velouté courgette et concombre
Scones
Barres de céréales aux flocons d'avoine et à la confiture de myrtilles express
Vitello Tonnato

Août 2023

Velouté d'asperge blanche au lait d'amande
Rôti de veau vapeur et gremolata
Salade César light
Boulettes de poulet thaï
Flan de légumes - épinard-tomate
Filets de saumon vapeur purée courgette brocolis
Smoothie detox
Pancakes flocons d'avoine et banane
Gaspacho de fruits rouges à la menthe
Clafoutis figue et amande

Septembre 2023

Pâte à tartiner express façon Raffaello
Minis flans de courgettes express
Compotée de prunes et crumble speculos express
Salade de chou rouge, carottes et framboise
Blancs en neige coulis de framboises express
Biscuits avoine, banane et pépites de chocolat
Velouté de panais, pomme de terre et ricotta
Poires au sirop à l'hibiscus
Nouilles chinoises sauce cacahuète
Dip betterave et feta

Octobre 2023

Açaï bowl
Energy balls dattes amande
Porridge pomme cannelle
Soupe complète de lentilles
Carottes et cumin
Pancakes salés à la patate douce, chèvre et viande de grisons
Salade quinoa, saumon, avocat et grenade
Tacos de thon, chèvre et courgette
Salade de poulet, œufs durs et mimolette
Cookies protéinés
Boulette de viande et pois chiche – sauce yaourt

Novembre 2023

Panna cotta sésame noir
Brownies au citron
Purée de carottes et patates douces à l'orange
Crevettes marinées ail et gingembre, chapelure au chorizo
Rillettes de sardines aux tomates séchées
Ile flottante à la pistache
Cannelloni jambon, épinards et ricotta
Soupe Harira
Poulet au sésame et noix de cajou, riz coco
Quiche potimarron et beaufort

Décembre 2023

Samossas canard et chutney de mangue épicée
Ceviche de Saint jacques à la vanille – crémeux de panais à l'amande
Terrine de saumon – pesto d'aneth
Panna cotta de foie gras
Crème de cèpes et d'oignons – œuf poché
Blanquette de lotte aux morilles
Roti de dinde farci pistache – sauce canneberges
Stollen (brioche allemande aux fruits confits)
Bûche clémentine marron
Truffes façon tiramisu

Janvier 2024

Gâteau sans gluten au chocolat et à l'amande
Pâte sablée sans gluten
Tarte sans gluten – légumes verts et pesto
Cake sans gluten – tomates séchées et mozzarella
Taboulé de chou fleur
Crêpes sans gluten
Salade de sarrasin – potimarron miso-cacahuète, feta, épinards
Gnocchis sans gluten au butternut
Biscuits aux marrons
Crackers sans gluten – dip chèvre, miel et thym

Février 2024

Charlotte poire marron
Curd de clémentine
Galette des rois frangipane au chocolat
Roulés épinard et saumon fumé
Gratin de ravioles du Dauphiné au comté et aux poireaux
Velouté de topinambour et noisette
Poulet à la normande
Mac & cheese pecorino et huile de truffe
Filets de truite – fondue de fenouil, moutarde et orange
Tartinade de champignon

Mars 2024

Bolognaise vegan
Brownies vegan aux haricots rouges
Falafel de lentilles corail
Gaufres vegan
Crème chocolat vegan au tofu soyeux
Pâte à tarte salée vegan aux graines
Emincé de tofu vegan à l'asiatique
Curry de pois chiche – chana masala
Burger vegan – pois chiche et patate douce
Quiche lorraine vegan

Avril 2024

Courgette ronde farcie au thon
Blanquette d'agneau aux petits légumes
Minestrone aux haricots blancs
Quiche asperges vertes et burrata
Dip haricots blancs et persil
Canellonis poulet champignons et ricotta
Mi-cuits chocolat praliné et tonka
Cake rhubarbe rose
Crumble pomme fraise coco
Frosé – cocktail rosé-fraise

Mai 2024

Oeufs mimosa allégés
Gâteau invisible aux courgettes
Poulet basquaise
Quiche sans pâte brocolis saumon fumé
Velouté d'artichaut
Gratin de patate douce léger
Gaspacho mangue concombre et crabe
Gâteau courgette chocolat
Panna cotta légère – coulis fraise et kiwi
Chia pudding mangue et coco