

# INDEX

## PAR INGRÉDIENT

### A

<b>Abricot</b>	
Ciafouts aux abricots .....	396
Compote d'abricots .....	398
<b>Agneau</b>	
Agneau aux figues, raisins secs et pois chiches .....	58
Daube d'agneau aux olives .....	62
Gigot d'agneau aux aubergines et tomates cerises .....	64
Riz épicé à l'agneau .....	286
Sauté d'agneau aux courgettes et au basilic .....	63
<b>Ail</b>	
Ailgot traditionnel .....	180
Piperade au jambon cru .....	236
Poulet au brocoli, ail et cacahuètes .....	14
Soupe de tomates, huile ailée .....	344
<b>Amandes</b>	
Brocoli sauté aux amandes et au tofu .....	225
Ciafouts aux prunes et au miel .....	408
Crèmes d'amande à la fleur d'oranger .....	363
Gâteau moelleux aux amandes .....	362
Pêches Melba .....	402
Porridge gourmand aux prunes confites .....	410
Riz pilaf aux épinards et aux fruits secs .....	282
<b>Ananas</b>	
Ananas rôti à la cardamome .....	420
Chutney d'ananas .....	422
Cocotte de haricots rouges à la mauricienne .....	340
<b>Anchois</b>	
Pissaladière .....	260
<b>Aneth</b>	
Blanquette de lieu .....	110
Œufs mimosa aux herbes et truite fumée .....	132
Merlu et sauce au citron et aneth .....	100
Papillotes de cabillaud au chorizo .....	80
Salade complète de chou rouge aigre-doux .....	256
Salade de betteraves primeurs .....	232

### Artichaut

Salade de petits pois et vinaigrette à la fraise .....	194
--	-----

### Asperge blanche

Œufs mimosa aux herbes et truite fumée .....	132
--	-----

### Asperge verte

Asperges grillées au beurre, sauce parmesan-citron .....	252
Paupiettes de veau aux asperges et groilles .....	54
Salade d'asperges, oranges et noix .....	250

### Aubergine

Aubergines à la grecque .....	178
Aubergines à la parmesane .....	174
Aubergines farcies au chèvre et au parmesan .....	176
Gigot d'agneau aux aubergines et tomates cerises .....	64

### Avocat

Avocats farcis aux œufs .....	226
Galette veggie de pois chiches .....	328
Quinoa à la mexicaine .....	398
Velouté d'avocats et salsa de tomates .....	228

### B

#### Bacon

Velouté de patates douces au bacon .....	248
--	-----

#### Banane

Bananes mijotées au lait de coco et tapioca .....	382
Petits pots de crème banane-Nutella .....	384

#### Basilic

Aubergines à la parmesane .....	174
Brochettes de cabillaud au citron vert .....	78
Gâteau de pommes de terre aux herbes .....	187
Œufs brouillés chorizo et tomates cerises .....	136
One pot orechiette, gorgonzola et noix .....	274
One pot pasta tomates, pesto et parmesan .....	266
Sauce tomate au basilic .....	154
Sauté d'agneau aux courgettes et au basilic .....	63

### Betterave

Betterave et épeautre façon risotto .....	230
Salade de betteraves primeurs .....	232

### Beurre de cacahuètes

Brocoli sauté aux amandes et au tofu .....	225
--	-----

### Bière

Burgers de pulled pork .....	50
------------------------------	----

### Biscuits langues-de-chat

Pêches Melba .....	402
--------------------	-----

### Blé

Blé au citron et au poulet .....	310
Blé aux courgettes et tomates séchées .....	306
Poivrons farcis à la grecque .....	234
Salade complète de chou rouge aigre-doux .....	256
Salade de blé niçoise .....	308

### Bœuf

Bœuf aux carottes à la vietnamienne .....	36
Bœuf bourguignon .....	42
Boulettes de bœuf aux haricots rouges .....	34
Chili con carne .....	338
Curry de bœuf au lait de coco .....	38
One pot nouilles sautées au bœuf .....	319
Soupe goulash .....	32
Tajine de bœuf aux pois chiches et courgettes .....	43

### Boulgour

Boulgour façon paella .....	300
One pot boulgour aux carottes, fruits secs et poulet .....	302
Rôti de porc au boulgour et tomates .....	46
Salade de boulgour et poivrons, chèvre frais .....	304

### Brocoli

Brocoli sauté aux amandes et au tofu .....	225
Cake au brocoli et au chèvre .....	224
Poulet au brocoli, ail et cacahuètes .....	14
Tataki de thon et choux au sésame .....	100

### C

#### Cabillaud

Brochettes de cabillaud au citron vert .....	78
Cabillaud mijoté à la thaïe .....	84
Curry de cabillaud .....	82
Papillotes de cabillaud au chorizo .....	80

### Cacahuètes

Bananes mijotées au lait de coco et tapioca .....	382
Curry de bœuf au lait de coco .....	38
Poulet au brocoli, ail et cacahuètes .....	14

### Cacao

Petites crèmes au chocolat et fleur de sel .....	368
--	-----

### Canard

Effiloché de canard en sauce et pâtes .....	68
Cassoulet express .....	66
Manchons de canard aux lentilles .....	70
Soupe de haricots du sud-ouest .....	336

### Cannelle

Carrot cake .....	172
Chutney de pêches aux épices .....	400
Confiture d'oranges amères .....	392
Couscous veggie .....	290
Crumble express de pommes .....	372
Mijoté de carottes gingembre-coco .....	168
Poulet curry-coco et riz .....	23
Poires pochées et caramel au beurre salé .....	380
Poivrons farcis à la grecque .....	234
Riz épicé à l'agneau .....	286
Riz pilaf aux épinards et aux fruits secs .....	282
Soupe épicée de cerises au vin rouge .....	407
Tajine de bœuf aux pois chiches et courgettes .....	43

### Caramel

Crème renversée au caramel au beurre salé .....	138
Gâteau de semoule rhum et raisins .....	292

### Cardamome

Ananas rôti à la cardamome .....	420
Dahl de lentilles corail .....	324
Fraises au sirop et yaourt à la grecque .....	388
Mijoté de carottes gingembre-coco .....	168
Poulet curry-coco et riz .....	23
Riz épicé à l'agneau .....	286

### Carotte

Blanquette de lieu .....	110
Bœuf aux carottes à la vietnamienne .....	36
Bœuf bourguignon .....	42
Bœuf bourguignon .....	50
Burgers de pulled pork .....	172
Carrot cake .....	332
Chorba végétarienne aux pois chiches .....	290
Couscous veggie .....	38
Curry de bœuf au lait de coco .....	68
Effiloché de canard en sauce et pâtes .....	66
Cassoulet express .....	346
Flans de tomate et chorizo .....	70
Manchons de canard aux lentilles .....	70

Mijoté de carottes gingembre-coco .....	168
Mijoté de thon et légumes de printemps .....	106
Navarin de dinde aux petits légumes .....	106
One pot boulgour aux carottes, fruits secs et poulet .....	30
One pot nouilles sautées au bœuf .....	302
Lentilles au petit saïe .....	319
Poulet au pot .....	322
Rillettes de thon en sandwich .....	24
Riz pilaf aux épinards et aux fruits secs .....	107
Riz sauté au tofu .....	282
Salade complète de chou rouge aigre-doux .....	276
Saumon et moules à l'estragon, julienne de légumes .....	256
Sertan braisé façon bourguignon .....	86
Soupe de haricots du sud-ouest .....	146
Soupe de nouilles ramen .....	334
Soupe de bœuf aux pois chiches et courgettes .....	318
Tajine de bœuf aux pois chiches et courgettes .....	43
Tajine de carottes et haricots blancs .....	170
Velouté de carotte faries .....	166
Wok de crevettes aux légumes .....	122

### Célette

Blé aux courgettes et tomates séchées .....	306
Boulettes de lieu en bouillon .....	108
Cocotte de haricots rouges à la mauricienne .....	340
Maquereaux vapeur à la chinoise .....	116
Navarin de dinde aux petits légumes .....	30
Petits pois à la française .....	192
Rillettes de thon en sandwich .....	107
Salade de blé niçoise .....	308
Salade de boulgour et poivrons, chèvre frais .....	304
Salade complète de chou rouge aigre-doux .....	256
Saumon aux légumes verts .....	92
Soupe de nouilles ramen .....	318
Boulettes de veau façon tajine .....	56
Tofu et champignons à la chinoise .....	140
Velouté d'avocats et salsa de tomates .....	228
Velouté de pâtes douces au bacon .....	248
Wok de crevettes aux légumes .....	122

### Céleri

Chorba végétarienne aux pois chiches .....	332
Chowder au saumon .....	90
Effiloché de canard en sauce et pâtes .....	68
Mijoté de thon et légumes de printemps .....	106

### Céleri-rave

Saumon et moules à l'estragon, julienne de légumes .....	86
--	----

### Cerfeuil

Boulettes de saucisses aux herbes et sauce crémeuse .....	74
Brouillade de tofu aux herbes .....	142

Mijote de thon et légumes de printemps .....	106
--	-----

### Cerise

Flan aux cerises .....	406
Soupe épicée de cerises au vin rouge .....	407

### Champignon

Blanquette de lieu à l'aneth .....	110
Bœuf bourguignon .....	42
Boulgour façon paella .....	300
Cabillaud mijoté à la thaïe .....	84
Champignons à la grecque .....	208
Champignons farcis aux lardons .....	204
Crème de champignons aux noisettes .....	206
Paupiettes de veau aux asperges et groilles .....	54
Poêlée de pommes de terre aux champignons .....	186
Potentia crémeuse aux champignons et lard grille .....	312
Quiche aux champignons .....	205
Quintotto aux champignons et épinards .....	294
Risotto à la courge et champignons sauvages .....	272
Sauté de porc aux champignons et pommes de terre .....	44
Sertan braisé façon bourguignon .....	146
Soupe de nouilles ramen .....	318
Tofu et champignons à la chinoise .....	140

### Chantilly

Pêches Melba .....	402
--------------------	-----

### Châtaignes

Salade d'automne à la courge et au jambon .....	210
---	-----

### Chocolat

Mû-cuits au chocolat .....	364
Pâte à tartiner aux deux chocolats .....	366

### Chorizo

Flans de tomate et chorizo .....	346
Fondue de porreaux au chorizo .....	198
Œufs brouillés chorizo et tomates cerises .....	136
Papillotes de cabillaud au chorizo .....	80
Sauté de dinde aux poivrons et chorizo .....	28

### Chou

Chou braisé à l'italienne, coppa et parmesan .....	254
Soupe de haricots du sud-ouest .....	334
Tataki de thon et choux au sésame .....	102

### Chou rouge

Burgers de pulled pork .....	50
Rillettes de thon en sandwich .....	107
Salade complète de chou rouge aigre-doux .....	256

### Chou-fleur

Chou-fleur aux deux fromages .....	218
Chou-fleur sauté au curry .....	220