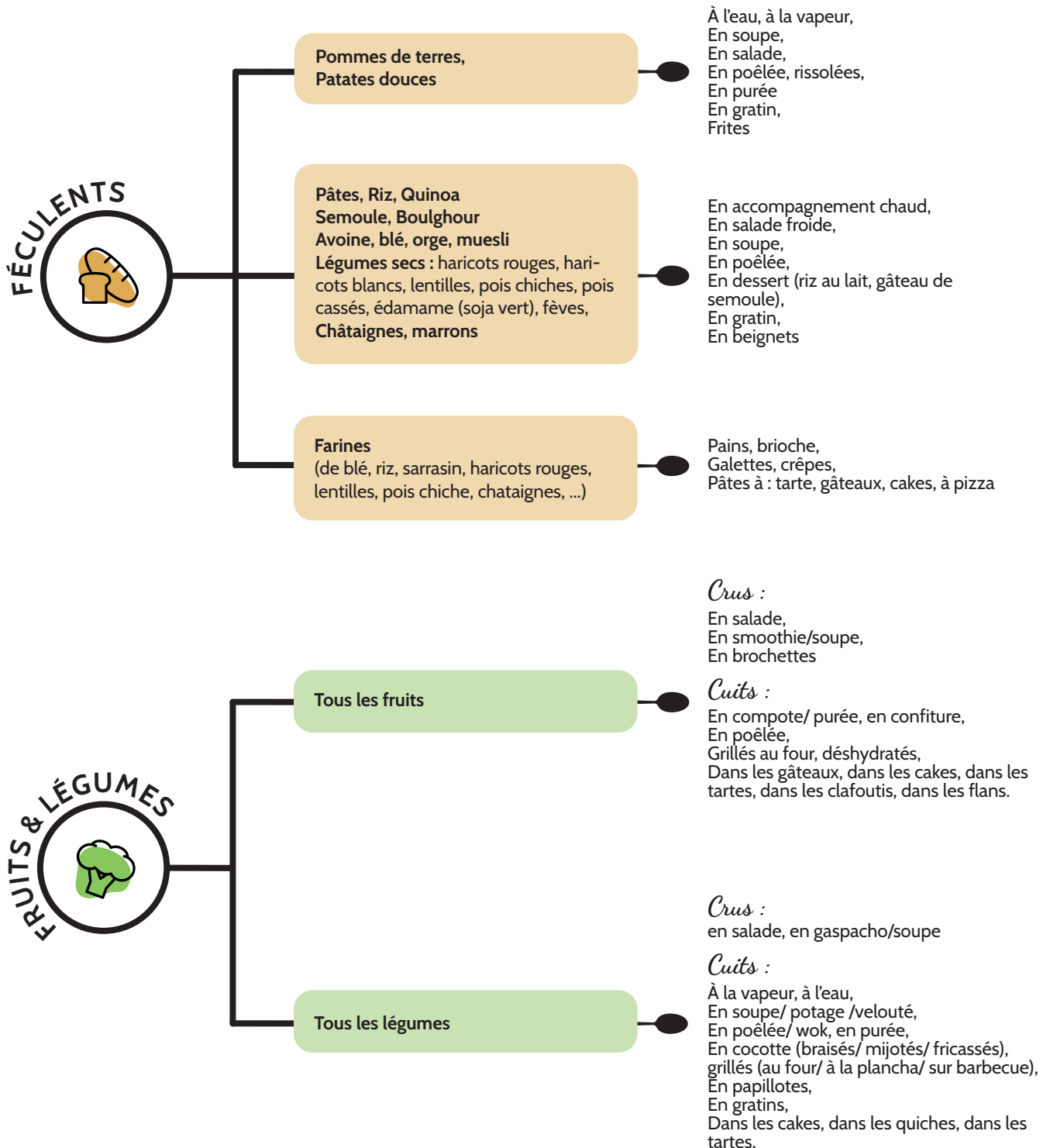
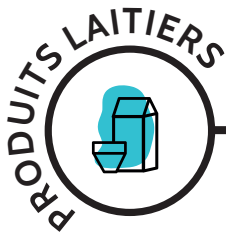


Idées de préparations



Idées de préparations



Tous les produits laitiers :

Lait
Fromages
Yaourts, fromages blancs,
Fromages frais, faisselles, pe-
tits-suisses

Ces produits se consomment crus et
cuits :
En brochettes, en salade, en sauces
sucrées ou salées,
Dans les soufflés, dans les gratins, dans
les cakes, dans les gâteaux,
Dans les tartes sucrées ou salées, dans
les pizzas,
En milkshake/ lassi, en entremets
(crème dessert, riz au lait),
En flans / crème renversée



Toutes les viandes :

Boeuf, veau, agneau, mouton, porc,
volaille, gibiers, lapin, charcuteries

Crues :

en carpaccio, en tartare, en marinade

Cuites :

À la poêle/ au wok,
Grillées (au four/ à la plancha/ au barbecue),
En brochettes, en cocotte (braisées/
mijotées/ fricassées/ pot au feu/ en daube),
Dans les gratins, dans les quiches,
Séchées

Tous les poissons :

cabillaud, merlan, colin, morue, lieu,
saumon, sardine, hareng, thon ...

Tous les fruits de mer :

crevettes, crabe, moules, coquillages

Crus :

carpaccio, ceviche, tahitienne, marinade

Cuits :

À la poêle/ wok,
En cocotte (braisés/ mijotés/ fricassé),
En papillotes, grillés (au four/ à la plancha/ au
barbecue),
Fumés,
En brochettes,
Dans les gratins, dans les flans, à l'eau/ court
bouillon, à la vapeur

Les oeufs

Crus :

oeufs montés en neige

À l'eau :

oeufs durs, oeufs à la coque, oeufs pochés

À la poêle :

oeufs sur le plat, oeufs brouillés,
oeufs en omelettes

Au four :

oeufs cocotte, dans les gâteaux, dans les
cakes, dans les flans, en meringues



Sucre, sucre roux, sucre de canne
Muscovado, rapadura
Chocolat
Miel
Fruits secs

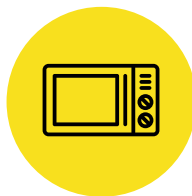
Ces produits se consomment tels quels et dans des préparations :

dans les compotes, chocolat fondu, dans
les gâteaux, dans les cakes, dans les tartes,
dans les flans, en caramel, dans les confi-
tures

Plats et matériels

MICRO-ONDES

Gratins, Cakes, gâteaux, Tartes,
Flans, Farcis, Papillotes, Soufflés,
Galettes, Clafoutis



*Pour les plats allant au
micro-ondes, vérifiez le logo
apparaissant sur votre plat*

Plat allant au four

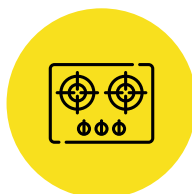


FOUR

Gratins, Cakes, Gâteaux, Tartes,
Flans, Farcies, Papillotes, Grillades,
Soufflés, Galettes, Clafoutis

PLAQUES DE CUISSON

A l'eau/court bouillon, A la vapeur,
Poêlées, Braisés, Mijotés, Sautés,
Fricassés



Poêle, Faitout, Sautéuse, Autocuiseur

Grille, Plat à plancha

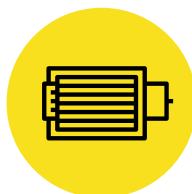


BARBECUE

Grillades,
Papillottes

PLANCHA ET PIERRADE

Grillades



FRITEUSE

Frites,
Panés,
Beignets

CUIT VAPEUR

Vapeur douce, vapeur à haute pression



*Cocotte minute, panier bambou,
micro-ondes, casserole, robot ménager*