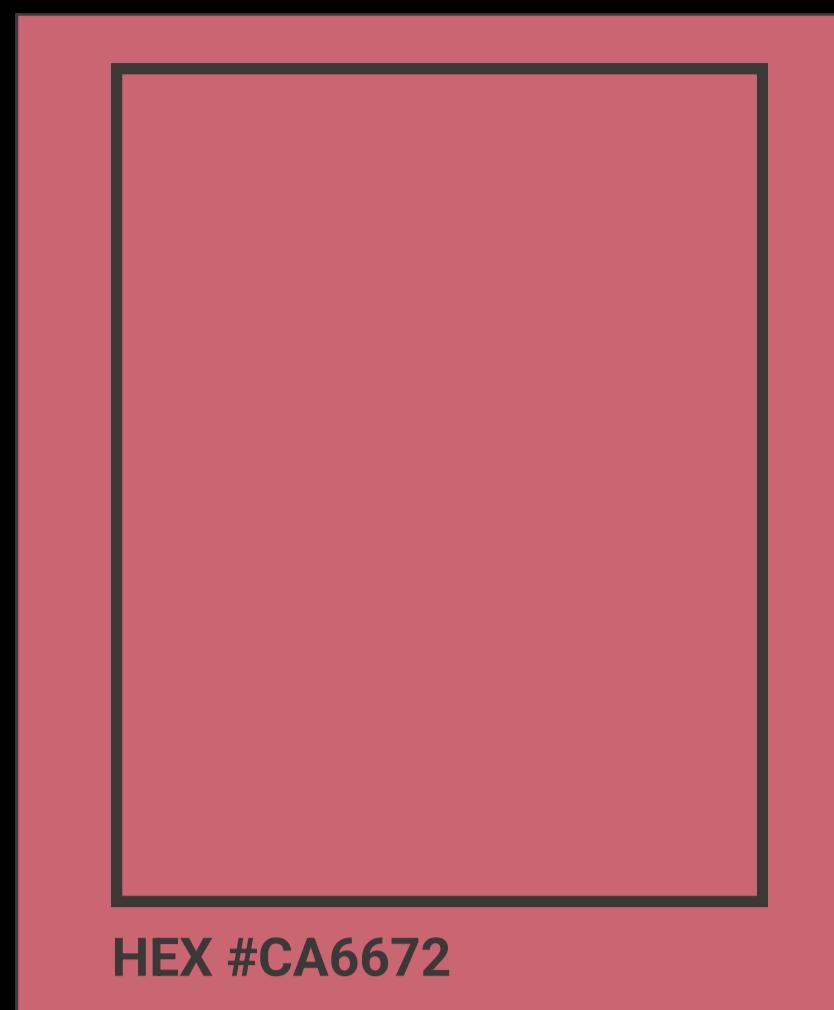
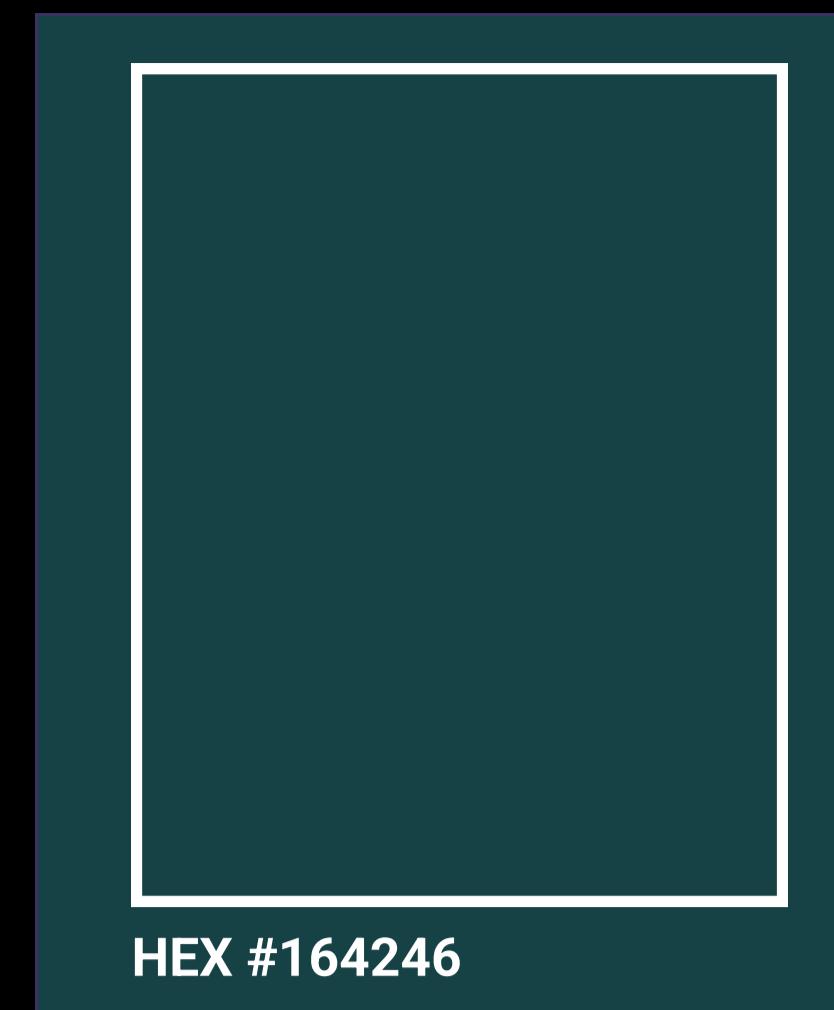
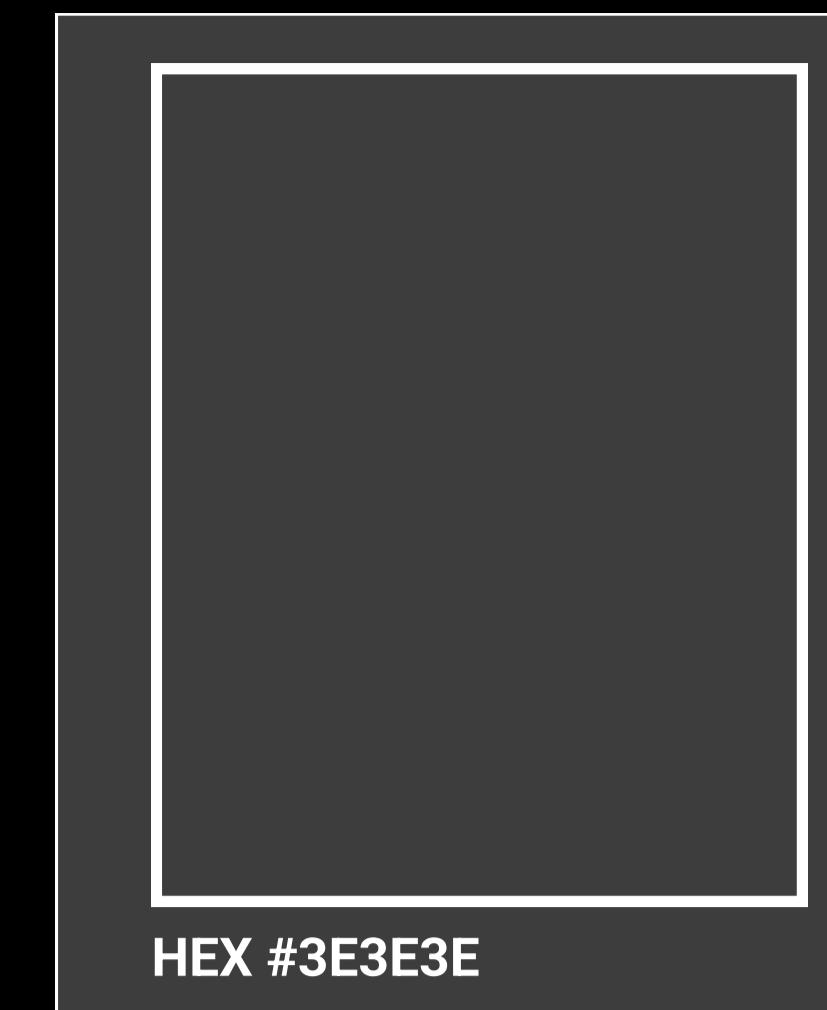
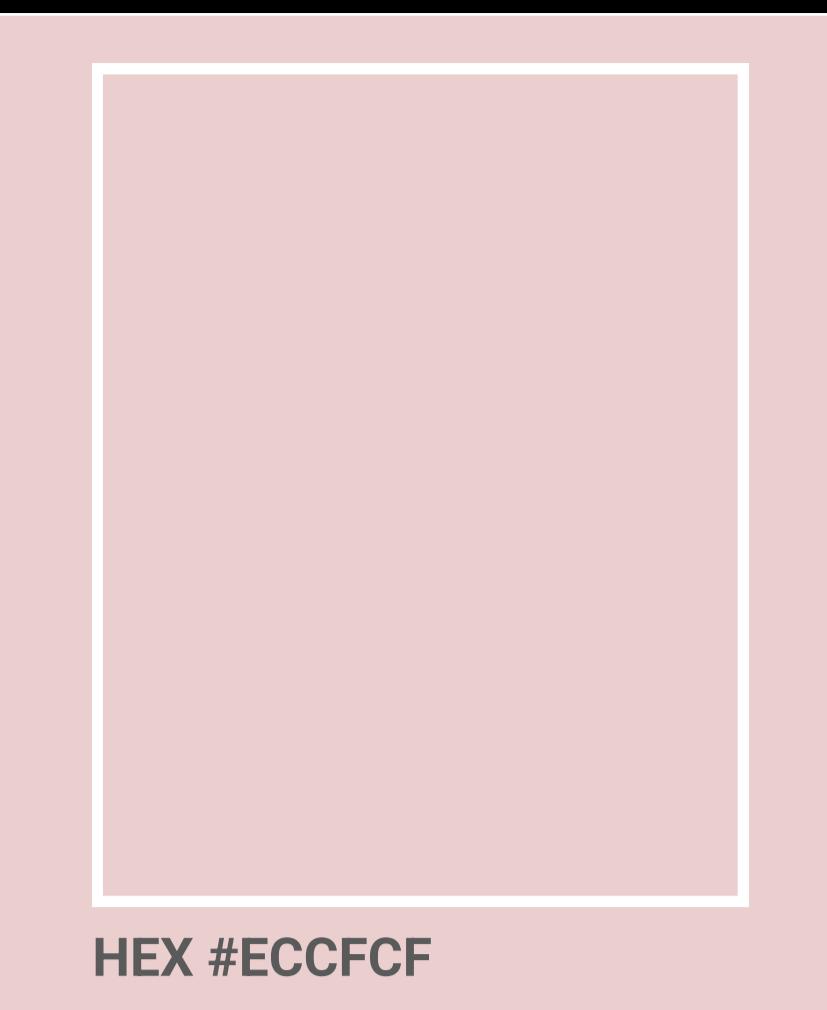




CHARTE GRAPHIQUE



ROBOTO

0123456789

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Light - Regular - Medium - Bold

RIGHTEOUS

0123456789

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Regular

Accueil (Home)

Liste des recettes

Affichage d'une recette

Liste de courses

Planning

Accueil (Home)

Recherche

Plats du jour

- Riz et poulet caramélisé (10 min, Sans gluten, Sans soja, Protéiné)
- Gratin de courgettes (15 min, Option Vegan, Sans soja, Protéiné)

Suggestion

Pâtes à la Toscane (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Home Recettes Planning Favors Courses

Liste des recettes

Recherche

Suggestions

- Riz et poulet caramélisé (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)
- Cucumber Gin Cocktail (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Riz et son poulet caramélisé (10 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Ingrediénts Préparation Description Portions : 4 personnes

- Escalopes de poulet 200g
- Riz blanc 100g
- Sucre blanc 30g
- Huile d'olive 2cL

Recettes aléatoires

Home Recettes Planning Favors Courses

Affichage d'une recette

Recherche

Riz et poulet caramélisé (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Riz et son poulet caramélisé (10 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Ingrediénts Préparation Description

- Dégraisser les escalopes de poulet, les passer sous l'eau et les sécher avec du papier absorbant. Découper les escalopes en morceaux.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Rajouter le poulet et laisser dorer.
- Ajouter ensuite la sauce soja et saupoudrer de sucre. A feu vif, faire caraméliser le poulet. Lorsque le poulet est caramélisé, saupoudrer de graines de sésame et servir aussitôt.

Recette ajoutée à la liste des courses

Home Recettes Planning Favors Courses

Liste de courses

Ingrediénts Recettes

Tous les ingrédients

- Escalopes de poulet 200g
- Riz blanc 100g
- Sucre blanc 30g
- Huile d'olive 2cL

Recettes aléatoires

Home Recettes Planning Favors Courses

Planning

Lundi

- Escalopes de poulet 200g
- Riz blanc 100g
- Sucre blanc 30g
- Huile d'olive 2cL

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Recettes aléatoires

Home Recettes Planning Favors Courses

Liste des recettes

Recherche

Suggestions

- Riz et poulet caramélisé (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)
- Cucumber Gin Cocktail (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Riz et son poulet caramélisé (10 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Ingrediénts Préparation Description

- Dégraisser les escalopes de poulet, les passer sous l'eau et les sécher avec du papier absorbant. Découper les escalopes en morceaux.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Rajouter le poulet et laisser dorer.
- Ajouter ensuite la sauce soja et saupoudrer de sucre. A feu vif, faire caraméliser le poulet. Lorsque le poulet est caramélisé, saupoudrer de graines de sésame et servir aussitôt.

Recette ajoutée à la liste des courses

Home Recettes Planning Favors Courses

Affichage d'une recette

Recherche

Riz et poulet caramélisé (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Riz et son poulet caramélisé (10 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Ingrediénts Préparation Description

Succulent, aromatique, parfumé, infusé, robuste, velouté, alléchant, boisé, exquis, corsé, délicat.

Calories : Protéines 7.9 g Glucides 17.4 g 7.6 g - dont sucres 2.2 g 1.6 g - dont amidon 15.2 g 4.0 g - dont fibres alimentaires 3 g 1 g Lipides 8.2 g

Recette supprimée de la liste des courses

Home Recettes Planning Favors Courses

Liste de courses

Ingrediénts Recettes

Mes recettes

- Riz et poulet caramélisé (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)
- Cucumber Gin Cocktail (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Recettes aléatoires

Home Recettes Planning Favors Courses

Planning

Lundi

- Riz et poulet caramélisé (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)
- Pâtes à la Toscane (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Générer aléatoirement une liste de recettes

Home Recettes Planning Favors Courses

Liste des recettes

Recherche

Suggestions

- Riz et poulet caramélisé (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)
- Cucumber Gin Cocktail (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Riz et son poulet caramélisé (10 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Ingrediénts Préparation Description

Succulent, aromatique, parfumé, infusé, robuste, velouté, alléchant, boisé, exquis, corsé, délicat.

Calories : Protéines 7.9 g Glucides 17.4 g 7.6 g - dont sucres 2.2 g 1.6 g - dont amidon 15.2 g 4.0 g - dont fibres alimentaires 3 g 1 g Lipides 8.2 g

Recette supprimée de la liste des courses

Home Recettes Planning Favors Courses

Liste de courses

Ingrediénts Recettes

Mes recettes

- Riz et poulet caramélisé (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)
- Cucumber Gin Cocktail (15 min, Option Vegan, Protéiné, Sans soja)

Recettes aléatoires

Home Recettes Planning Favors Courses

Sens de lecture