





se connecter

s'inscrire





e-mail

mot de passe

se connecter



PROFIL

ACCUEIL

MENU

COURSE



ACCUEIL



MES PLATS

ENTRÉES



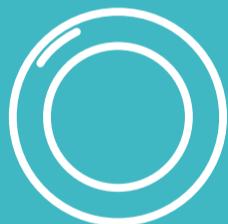
PLATS





PROFIL

Jey
Hugues
26ans



Mes plats



Habitudes alimentaires



mes abonnements



ACCUEIL



TRIO DE TAPENADES

Ingrédients :

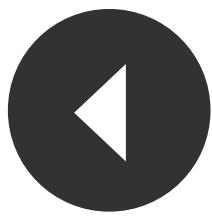
100gr d'olives noirs
100gr d'olives vertes
100gr de pois chiche
30 ml d'huile d'olive extra vierge
9gr de sel de guérande

C'est parti !

Dans 3 petits saladié écraser respectivement les olives noirs, vertes, ainsi que les pois chiche verser 10 ml d'huile d'olive dans chacun des saladiers.

Mélanger bien puis ajouter 3 gr de seil de guérande.

Par la suite vous pouvez servir frais



PLATS



TRIO DE TAPENADES

Ingrédients :

100gr d'olives noirs
100gr d'olives vertes
100gr de pois chiche
30 ml d'huile d'olive extra vierge
9gr de sel de guérande

C'est parti !

Dans 3 petits saladié écraser respectivement les olives noirs, vertes, ainsi que les pois chiche verser 10 ml d'huile d'olive dans chacun des saladiers.

Mélanger bien puis ajouter 3 gr de sel de guérande.

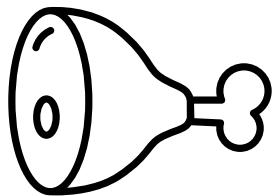
Par la suite vous pouvez servir frais



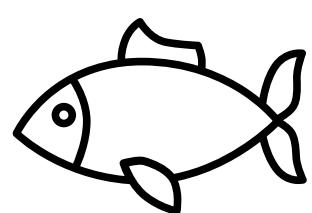
MES HABITUDES



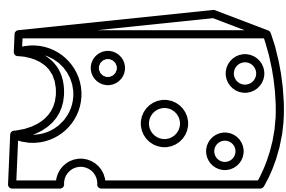
LÉGUMES



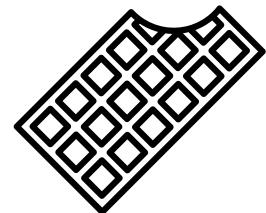
VIANDES



POISSONS



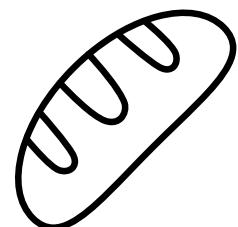
PR. LAITIER



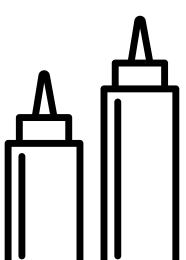
SUCRE



DESSERT



FECULENT



SAUCES



MES HABITUDES



LÉGUMES

- Tomate
- Carotte
- Navet
- Brocolit
- choux fleur
- Courgette
- Aubergine
- Radis
- Salade
- Poivron
- Haricots verts
- Haricots blanc
- Concombre
- Oignon
- Asperge
- Artichaut