

INDEX

Petits déjeuners

Crêpes	Page 7
Gaufres	Page 7
Pain doré	Page 8
Petit déjeuner éclair	Page 8

Potages

Chaudrée de lentilles	Page 11
Crème de brocoli	Page 11
Crème de lentilles	Page 12
Crème de tomates	Page 12
Minestrone	Page 13
Potage Crécy	Page 13
Potage parmentier	Page 14
Potage Saint-Germain	Page 14
Soupe à l'orge et aux pois	Page 15
Soupe aux lentilles et légumes	Page 15
Soupe aux pois	Page 16
Soupe bouquets de brocoli et chou-fleur	Page 16

Plats de résistance

Chop Suey aux légumes	Page 19
Chow mein aux lentilles	Page 19
Croquettes de haricots rouges	Page 20
Croquettes de lentilles	Page 20
Doré en papillote	Page 21
Feuilles de chou farcies	Page 21
Fèves au four (1)	Page 22
Fèves au four (2)	Page 22
Filets de sole à l'orange	Page 23
Haricots blancs aux légumes	Page 23
Haricots blancs des îles	Page 24
Languettes de poulet	Page 24
Lasagne aux lentilles	Page 25
Macaroni au fromage	Page 25
Nouilles Alfredo à la primavera	Page 26
Pain de légumineuses jardinière	Page 26
Pâté chinois	Page 27
Pâtés impériaux	Page 27
Pilaf de riz et d'orge	Page 28
Piments verts farcis	Page 28
Pizza au pain pita	Page 29
Pizza aux haricots rouges	Page 29
Rouleaux au thon	Page 30
Roulés au poisson	Page 30
Sole aux champignons	Page 31
Toast aux tomates	Page 31

Plats d'accompagnement

Aubergine aux fines herbes	Page 35
Brochettes de légumes marinés	Page 35
Brocoli à la chinoise	Page 36
Croquette au millet	Page 36
Croquette de maïs	Page 37
Croquettes de patates douces	Page 37
Garniture pour pomme de terre au four	Page 38
Gratin de pomme de terre à l'italienne	Page 38
Purée de navets et de pommes	Page 39
Tartinade de haricots	Page 39
Purée de carottes et pommes de terre	Page 40
Riz aux légumes à l'italienne	Page 40
Riz chinois	Page 41
Riz chinois micro-ondes	Page 41

Salades

Salade de crevettes	Page 45
Salade de pâtes	Page 45
Salade de pois chiches et haricots rouges	Page 46
Salade de riz	Page 46
Salade multi-saveurs	Page 47
Taboulé	Page 47

Sauces

Sauce à pizza	Page 51
Sauce à salade crémeuse (1)	Page 51
Sauce à salade crémeuse (2)	Page 52
Sauce à spaghetti aux lentilles	Page 52
Sauce à spaghetti aux poireaux	Page 53
Sauce BBQ	Page 53
Sauce blanche crémeuse	Page 54
Sauce blanche semi-claire	Page 55
Sauce brune	Page 55
Sauce créole	Page 56
Sauce piquante	Page 56
Sauce pour salade de chou	Page 57
Trempeuse exotique	Page 57
Trempeuse Olé !	Page 58
Trempeuse au concombre	Page 58
Vinaigrette aigre-douce	Page 59
Vinaigrette méditerranéenne	Page 59
Vinaigrette épicée	Page 60
Vinaigrette à l'ail	Page 60
Vinaigrette française	Page 61
Vinaigrette italienne	Page 61

Desserts

Barre tendre maison	Page 65
Sauce à l'orange	Page 65
Biscuits langue de chat	Page 66
Biscuits à la mélasse	Page 66
Biscuits au gingembre	Page 67
Biscuits au gruau	Page 67
Bouchées meringuées	Page 68
Biscuits sandwich micro-ondes	Page 68
Blanc-manger	Page 69
Blanc-manger micro-ondes	Page 69
Brochette de fruits meringués	Page 70
Carrés à l'avoine et aux pommes	Page 70
Carrés au « Rice Krispies »	Page 71

Crème glacée	Page 71
Crème glacée aux bananes	Page 72
Croustades aux poires	Page 72
Gâteau au chocolat	Page 73
Gâteau aux carottes	Page 73
Gâteau aux zucchini	Page 74
Gâteau blanc	Page 74
Gâteau des anges	Page 75
Gâteau roulé à la confiture	Page 76
Gelée au jus de raisin	Page 76
Glaçage à la vanille	Page 77
Glace 7 minutes	Page 77
Mousse aux fruits	Page 78
Mousse aux fruits et au tapioca	Page 78
Muffins à la banane	Page 79
Muffins au blé et aux pêches	Page 79
Muffins au gruau, pommes et cannelle	Page 80
Muffins au son et framboises	Page 80
Muffins aux ananas	Page 81
Muffins aux carottes	Page 81
Muffins aux bleuets et au son	Page 82
Pâte à tarte	Page 82
Pommes à la gélatine	Page 83
« Popsicle » au yogourt	Page 83
Pouding au chocolat	Page 84
Pouding aux pommes	Page 84
Salade de fruits frais	Page 85
Sauce au fudge micro-ondes	Page 85
Sauce aux raisins micro-ondes	Page 86
Sirop de chocolat	Page 86
« Slush » aux fruits	Page 87
Sorbet à la mangue et au lait de coco	Page 87
Sorbet à l'orange	Page 88
Sorbet au kiwi	Page 88
Sorbet aux fraises	Page 89
Sorbet aux poires et aux framboises	Page 89
Tarte glacée aux framboises	Page 90
Tarte aux flocons de maïs	Page 91
Tarte au fromage et limette	Page 92
Yogourt maison	Page 92
Yogourtmandise	Page 93
Tartelettes au fromage et aux fraises	Page 93

Divers

Beurre
Crème « Budwig »
Fromage de yogourt
Lait condensé
Lait fouetté (1)
Lait fouetté aux fraises
Punch au jus de canneberges
Punch de Noël
Punch des îles
Tartinade de fromage

Page 97
Page 97
Page 98
Page 98
Page 99
Page 99
Page 100
Page 100
Page 101
Page 101



