



Des recettes simples et savoureuses...



...pour le plus grand plaisir de tous

Sommaire

	<u>Pages</u>
Amuse-bouches*	4 - 10
Barquettes endives-fromage-miel	
Croissants saumon	
Sablés parmesan	
Tartines fromage de chèvre-pomme	
Toasts radis noir-rillette de thon	
Velouté concombre-menthe	
Velouté pois chiches	
Entrées*	12 - 20
Pancakes courgettes-ricotta	
Salade betteraves rouges-carottes	
Salade boulghour-quinoa-feta	
Salade chou rouge	
Salade endives-pomme-orange	
Salade pois chiches-feta	
Salade radis-concombre	
Velouté lentilles-chèvre frais	
Verrines avocats-crevettes-pamplemousse	

*La Bonne Cuisine
est honnête, sincère et simple.*

Pages

Plats*

22 - 26

Boulghour & quinoa curry-lait de coco
Crumble poireaux-curry
Pennes tomates-aubergines
Risotto choux de Bruxelles-champignons
Wok poissons-curry-lait de coco

Desserts*

28 - 36

Bûche fruitée
Cookies pépites de chocolat noir
Crumble poires-chocolat
Gâteau chocolat au micro-ondes
Gâteau aux pommes, à la poêle
Papillotes fruits frais
Salade agrumes-épices
Verrines poires-cookies
Tiramisu pommes-pain d'épices

Quelques astuces au quotidien

38

* : les proportions indiquées dans chaque recette sont pour



*La Bonne Cuisine
est honnête, sincère et simple.*