



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-rillettes 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.*