

## LISTE DES RECETTES NOUVELLE FLORE

Dahl (mousse de lentilles roses) .....	110
Filet de dinde double cuisson .....	110
Magret de canard en hypocuisson .....	110
Œufs brouillés à la poêle.....	110
Poulet au wok (curry et lait de coco, aux carottes) .....	111
Sauté de bœuf aux légumes .....	111
Saumon à l'unilatérale.....	112
Scampis poêlés à l'ail.....	112
Thon au grill .....	112
Légumes braisés ou à l'étouffée .....	113
Légumes à la vapeur .....	113
Rösti de carottes.....	113
Bouillon de poule .....	114
Crème de tomates au pesto .....	114
Soupe de brocolis et de champignons.....	114
Soupe miso .....	114
Soupe de courgettes protéinée crémeuse.....	115
Sauce Crème de Coco .....	116
Sauce Hollandaise minute .....	116
Sauce Mimi au miel.....	116
Vinaigrette/Citronnette .....	116
Crackers au fromage ou aux amandes.....	117
Houmous d'azukis .....	117
Pâté Végétal.....	117
Tuiles de parmesan .....	117
Bananes poêlées .....	118
Brésilienne .....	118
Compote de pommes et de poires à la cannelle.....	118
Crêpe d'amandes.....	118
Milk shake des champions .....	119
Sages et salés .....	119
Yaourt sans lactose .....	119
ou Yaourt 24h.....	119
Lemon Curd NF.....	120
Macarons NF.....	120
Madeleines de Marcel NF.....	120
Rochers de Coco NF.....	121