

## Saveurs Thermomix n°17 : apports nutritionnels des recettes

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Apéritif</b> Gaspacho pastèque-ricotta	550	131	4	11	8
<b>Apéritif</b> Guacamole au melon	448	109	2	6	8
<b>Apéritif</b> Gaspacho au concombre <b>Par verre</b>	1359	326	6	18	24
<b>Apéritif</b> Caviar d'aubergines à l'ail rôti, petits pains pitas	290	69	2	10	2
<b>Apéritif</b> Falafels et tzatziki	511	122	5	11	5
<b>Apéritif</b> Houmous de petits pois	1016	243	9	8	18
<b>Apéritif</b> Focaccia aux tomates	1206	286	6	42	10
<b>Banc d'essai</b> Mayonnaise à l'huile de colza et à l'estragon <b>Par cuillère à soupe (20 g)</b>	567	136	1	0	15
<b>Dessert</b> Salade de fraises et de pêches, Chantilly coco	1363	326	4	17	26
<b>Dessert</b> Gâteau fourré framboise et rhubarbe	1719	411	7	47	20

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Dessert</b> Tarte briochée aux figues	1406	335	6	44	14
<b>Dessert</b> Tarte à la faisselle et aux groseilles	1623	390	8	36	23
<b>Dessert</b> Gâteau à la ricotta et aux framboises	1911	456	12	46	23
<b>Dessert</b> Madeleines miel-romarin <b>Par madeleine</b>	350	84	1	9	5
<b>Dessert</b> Cheese-cake aux fruits rouges	1542	367	13	49	13
<b>Dessert</b> Gâteau aux groseilles	1782	424	8	65	13
<b>Dessert</b> Langues de chat, granité aux framboises <b>Pour le granité :</b> <b>Par langue de chat :</b>	350 164	84 38	1 1	14 4	0 2
<b>Dessert</b> Grand pancake aux fruits rouges et Chantilly	2349	561	13	53	31
<b>Dessert</b> Gratin de fruits rouges	1060	253	4	21	16
<b>Dessert</b> Sucre vanillé maison	167	40	0	10	0

Par cuillère à soupe (10 g)					
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Dessert</b> Tarte rustique aux nectarines et aux pistaches	1684	404	6	49	19
<b>Dessert</b> Pêches jaunes rôties, crumble de pain d'épices	1769	424	5	63	16
<b>Abricot</b> Tarte aux abricots, crème de pistaches	2225	534	9	48	32
<b>Abricot</b> Abricots rôtis au mascarpone et aux amandes	1799	432	9	24	31
<b>Abricot</b> Confiture d'abricots aux amandes Par cuillère à soupe (30 g)	350	84	1	18	1
<b>Instant choisi</b> Gaspacho de tomates et pêches au vinaigre balsamique	813	195	2	12	15
<b>Instant choisi</b> Taboulé de légumes croquants	1052	249	6	27	12
<b>Instant choisi</b> Tapenade d'olives de Kalamata Par cuillère à soupe (20 g)	265	63	1	0	6

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Instant choisi</b> Pissaladière rapide aux oignons rouges	1711	409	13	37	22
<b>Instant choisi</b> Gâteau à l'abricot et aux amandes	2160	518	11	44	32
<b>Instant choisi</b> Nectarines pochées au miel et mascarpone	743	177	3	13	12
<b>Poivron</b> Poivrons farcis	1888	453	26	17	31
<b>Poivron</b> Cheese-cake au poivron et à la feta	1667	398	11	17	31
<b>Poivron</b> Gratin tomate-poivron au halloumi	1147	273	13	9	20
<b>Poivron</b> Bruschettas de mozzarella et crème de poivron	1835	437	16	34	25
<b>Poisson</b> Linguine aux courgettes et au thon blanc	1799	429	27	43	15
<b>Poisson</b> Bigorneaux, tartines au beurre pimenté	1130	271	8	25	14
<b>Poisson</b> Pâtes aux tomates, câpres et anchois	1891	449	19	53	17

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Poisson</b> Coques à la citronnelle et au thym citron	360	85	12	4	2
<b>Poisson</b> Aïoli de langoustines aux légumes	3165	757	34	15	61
<b>Poisson</b> Crab cakes gingembre-coco	1606	385	14	14	29
<b>Poisson</b> Spaghettis épicés aux palourdes et à la tomate	1707	405	15	54	13
<b>Poisson</b> Taboulé aux coquillages, fenouil et carotte	1241	294	15	42	6
<b>Poisson</b> Couteaux au chorizo	803	192	13	3	14
<b>Poisson</b> Bulots et sauce à l'avocat	699	169	12	5	10
<b>Poisson</b> Palourdes gratinées	1018	244	10	10	17
<b>Recettes veggie</b> Lasagnes aux épinards et à la ricotta	3069	733	27	61	41
<b>Recettes veggie</b> Pizza aux courgettes, scarmoza et pignons	2460	588	18	48	34
	Apport énergétique	Apport énergétique	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)

	en kilojoules (kJ)	en calories (kcal)			
<a href="#">Recettes veggie</a> Aubergines farcies aux fruits secs et boulgour	2392	574	12	36	39
<a href="#">Recettes veggie</a> Terrine comme un clafoutis salé	836	201	7	3	18
<a href="#">Recettes veggie</a> Pastilla aux légumes	1678	403	8	28	27
<a href="#">Recettes veggie</a> Soccas aux artichauts poivrade	1475	352	15	35	14
<a href="#">Recettes veggie</a> Légumes farcis au petit épeautre	1795	424	11	32	25
<a href="#">Recettes veggie</a> Aubergines à la parmigiana	1599	382	18	16	26
<a href="#">Recettes veggie</a> Pâtes au pesto, asperges vertes et œufs mollets panés	3467	826	27	67	48
<a href="#">Recettes veggie</a> Polenta et compotée d'aubergines	2326	587	16	60	29
<a href="#">Recettes veggie</a> Tarte aux asperges,	2247	537	14	35	36

pesto d'épinards et feta					
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Recettes veggie</b> Pâtes aux petits pois, courgettes et pignons	2428	578	17	58	29
<b>Bowls</b> Bowl tout vert au sarrasin, tofu fumé, herbes et sauce au yaourt	2438	586	19	48	32
<b>Bowls</b> Bowl aux légumes verts, œufs mollets et amandes	2674	637	31	51	30
<b>Bowls</b> Poke bowl de thon, avocat et riz semi-complet	2821	673	45	48	32
<b>Bowls</b> Comme un bobun de bœuf aux oignons et gingembre	2018	478	37	54	11
<b>Bowls</b> Bowl de saumon, aubergines et nouilles soba	3101	742	44	49	37
<b>Bowls</b> Buddha bowl à la grecque	2446	583	16	53	30
<b>Viandes</b> Carré d'agneau en	1578	378	28	10	25

croûte de pistache					
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
Viandes Chapelure maison Par cuillère à soupe (20 g)	349	82	2	17	0
Viandes Doubles côtes de veau, sauce gourmande	2530	607	36	27	38
Viandes Selle anglaise d'agneau en crumble de sauge	2309	555	34	18	38
Viandes Wok de riz complet au poulet et coriandre	2016	478	45	48	10
Viandes Poulet grillé à l'ail et au citron, asperges	1091	260	40	4	8
Viandes Boulettes de bœuf aux fèves et aux petits pois	1691	402	39	32	11
Viandes Epaule d'agneau roulée, pesto noisette et menthe	2065	494	42	4	34
Viandes Compotée de légumes	330	79	2	7	4
Viandes Brochettes d'agneau,	1628	389	41	11	19



purée de petits pois					
<b>Voyager</b> Soupe de favouilles	558	133	11	5	7
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Voyager</b> Poulpe caramélisé à l'ail et polenta	1968	467	40	43	15
<b>Voyager</b> Linguine à la boutargue	2120	503	17	59	21
<b>Yummix</b> Pizza rossa	1632	388	15	40	18
<b>Farines</b> Pain aux graines à la farine de châtaigne <b>Par tranche épaisse (50 g)</b>	798	190	4	29	5
<b>Farines</b> Crackers à la farine de maïs, houmous de brocoli à l'ail	1461	349	7	43	16
<b>Farines</b> Quiche à la courgette et aux lupins	2001	481	19	32	29
<b>Farines</b> Petits crumbles de tomate et fenouil aux graines de lin	1380	331	8	17	24
<b>Farine</b> Pancakes au sarrasin, compotée de tomate, burrata et	3468	827	30	44	58

pesto de roquette					
<b>Farines</b> Cake citron-coco	1697	406	6	40	24