

## Saveurs Thermomix n°18 : 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>Maïs</b> Salade de poireaux et d'herbes, polenta grillée	1660	396	9	26	27
<b>Maïs</b> Chaudrée de maïs au bacon et aux épinards	1676	401	10	33	24
<b>Maïs</b> Quiche aux aubergines, feta et pignons de pin	2218	529	11	39	35
<b>Maïs</b> Cake de polenta à la pomme et à la poire	3129	749	9	77	44
<b>Noisette</b> Salade de figues aux noisettes	1692	407	10	22	30
<b>Noisette</b> Rôti de tendron de veau rôti aux noisettes et petites pommes de terre au lard	3220	772	44	28	52
<b>Noisette</b> Céviche à la betterave, crumble de noisettes	2330	558	35	19	37
<b>Raisin</b> Magret de canard au raisin et basilic, riz	2397	571	34	67	17

basmati					
<b>Raisin</b> Far aux deux raisins	1246	296	11	44	9
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Moule</b> Mouclade au safran	799	101	12	8	12
<b>Moule</b> Gratin de pommes de terre, moules et riz	2196	522	18	74	15
<b>Porc</b> Araignée de porc sauce moutarde, lentilles corail	3154	754	60	42	37
<b>Porc</b> Araignée de porc à la Vietnamiennne et riz sauté	3131	747	51	59	33
<b>Riz</b> Cari de canard et riz de Camargue	2079	495	41	35	20
<b>Riz</b> Riz au lait à l'indienne	1768	420	9	60	15
<b>Match</b> Chutney de potimarron, gingembre et noix <b>Par cuillère à soupe (30 g)</b>	278	67	1	5	4
<b>Match</b> Confiture de Reines-Claudes au gingembre <b>Par cuillère à soupe (30 g)</b>	346	83	0	20	0
<b>Match</b> Gelée de	341	82	0	19	0

mûre à la rose Par cuillère à soupe (30 g)					
Match Chutney mangue, figues et échalote Par cuillère à soupe (30 g)	280	67	1	11	2
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
Ail Agneau confit, chou-fleur, crème d'ail noir aux figues	1755	420	40	18	19
Ail Risotto aux shitakés et à l'ail noir	2471	588	14	73	26
Pas à pas Tarte aux cèpes et au parmesan	2188	523	15	37	34
Pas à pas Mijoté de filet mignon aux mirabelles	1953	464	39	34	17
Pas à pas Figs pochées au cassis et aux épices, tuiles croustillantes à l'orange	1702	408	2	74	11
Vite et bon Filets de maquereau à la Provençale et riz aux oignons	2616	624	34	54	29
Vite et bon Sauce tomate maison	101	24	1	3	0

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<a href="#">Lasagnes</a> Pâte à lasagnes Pour 100 g de pâte	1497	355	12	59	7
<a href="#">Lasagnes</a> Lasagnes au saumon et à la fondue de poireaux	3412	816	49	55	44
<a href="#">Lasagnes</a> Lasagnes de veau aux olives et aux tomates confites	3450	825	49	61	41
<a href="#">Lasagnes</a> Lasagnes aux épinards et au chèvre frais	2146	512	18	51	25
<a href="#">Lasagnes</a> Lasagnes de poulet aux champignons	2624	627	35	56	28
<a href="#">Pour les petits</a> Nuggets de cabillaud, purée de carottes	1155	276	13	30	11
<a href="#">Pour les petits</a> Purée pomme de terre-aubergine et filet de veau	371	89	4	10	3
<a href="#">Pour les petits</a> Tartelettes aux pommes	1593	379	4	52	16
<a href="#">Banc d'essai</a> Glace marbrée aux fruits rouges	956	229	2	22	15
<a href="#">Menu petit prix</a>					

Velouté de champignons et crackers	1882	448	11	42	25
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<a href="#">Menu petit prix</a> Boulettes de merlan, semoule aux courgettes	1516	358	27	43	8
<a href="#">Menu petit prix</a> Tarte alsacienne aux prunes	2190	523	8	69	23
<a href="#">Pâtisserie</a> Gâteau renversé au yaourt mangue-citron vert	1746	416	6	65	14
<a href="#">Pâtisserie</a> Quatre-quarts renversé aux pommes caramélisées	1662	399	4	53	19
<a href="#">Pâtisserie</a> Gâteau renversé poire-chocolat	1529	366	6	41	20
<a href="#">Pâtisserie</a> Petits financiers aux noisettes caramélisées	2695	647	8	66	39
<a href="#">Pâtisserie</a> Gâteau brioché renversé aux pommes et aux poires	1612	386	5	54	16
<a href="#">Menu healthy</a> Raviolis vapeur aux crevettes	1653	393	18	52	11
<a href="#">Menu healthy</a>					

Velouté froid de courgettes au citron, tuiles aux graines	1003	240	6	16	16
<a href="#">Menu healthy</a> Fromage blanc aux fruits et au muesli	3511	839	23	75	47
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<a href="#">Boissons végétales</a> Polenta à la boisson au sarrasin, champignons au kasha et œuf mollet	2143	509	16	65	20
<a href="#">Boissons végétales</a> Crêpe épinard-lait d'amande et champignons	1443	346	10	29	20
<a href="#">Boissons végétales</a> Clafoutis à la boisson au riz, pancetta, tomate séchée	1764	423	16	31	25
<a href="#">Boissons végétales</a> Quiche à la courge butternut et boisson au soja	1947	464	12	48	24
<a href="#">Boissons végétales</a> Œufs à la neige au lait d'amande	1227	294	13	25	15
<a href="#">Boissons végétales</a> Porridge de	1997	475	15	57	19

quinoa à l'avoine, pomme verte, passion					
<b>Boissons végétales</b> Perles du Japon à la boisson à l'épeautre et framboises	990	234	2	48	3
<b>Boissons végétales</b> Crèmes dessert noisette-chocolat	1297	313	10	15	22
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
<b>Fromage</b> Tarte au morbier et aux poires	3780	907	23	68	58
<b>Instant choisi</b> Brochettes d'espadon au chorizo, salsa à l'ananas	1611	388	32	10	24
<b>Instant choisi</b> Fenouil cru en salade, sauce à l'anchois	835	201	9	5	15
<b>Instant choisi</b> Porc grillé aux aubergines et yaourt aux herbes	2360	567	31	9	44
<b>Instant choisi</b> Soupe froide de basilic à la ricotta	1196	286	11	11	21
<b>Instant choisi</b> Jus de concombre à la menthe et au citron vert	209	50	1	9	1

Instant choisi Faisselles de chèvre à la confiture d'olives noires	1264	302	5	34	15
	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
Voyager Saucisson brioché	3084	743	24	41	53
Voyager Croquettes de museau Par croquette	1029	248	11	13	16
Voyager Velouté au beurre fumé et aux champignons	1772	428	11	29	27
Yummix One pot pasta champignons et chorizo	2536	604	26	74	21