



La verveine aide à combattre le stress et l'anxiété

23



Comment choisir et conserver les pommes de terre ?

54



TOUT SAVOIR SUR... LE SUCRE !

69

LES MENUS D'AUTOMNE



14 - 4 MENUS DE SAISON DU QUOTIDIEN !



- 15 Salade cauchosie
- 16 Soupe de potiron aux biscottes et graines de courge
- 17 Velouté de champignons de Paris au magret
- 18 Risotto de fregola au potimarron et parmesan
- 19 Tendrons de veau à la normande
- 19 Salade de gésiers aux noix
- 20 Curry de patates douces aux pois chiches
- 21 Mijoté d'agneau aux pruneaux et aux amandes
- 22 Clémentines pochées à la verveine
- 23 Gâteau aux noix et farine de châtaigne
- 24 Riz au lait de coco
- 24 Yaourt anti-gaspi à la confiture

25 - 4 MENUS POUR IMPRESSIONNER VOS INVITÉS



- 25 Feuilletés au camembert et aux pommes
- 26 Mini pissaladière
- 26 Samoussas épinard et gorgonzola
- 27 Cake au chorizo et aux pruneaux
- 28 Cannellonis verts
- 28 Petits farcis d'automne
- 29 Endives au jambon express
- 29 Filet de cabillaud au citron et au sésame
- 30 Gâteau amadine aux pommes
- 31 Tarte fine aux pommes et amandes
- 32 Pain coing
- 33 Financiers aux pépites de chocolat

34 - PRÊT A L'AVANCE



- 34 Quiche sans pâte
- 35 Rôti de porc aux pruneaux et aux pommes de terre
- 36 Escalopes de poulet à la crème de moutarde et champignons
- 37 Pignons de poulet à la tomate et aux épices douces
- 38 Troughia
- 39 Gnocchi aux champignons et lardons
- 40 Frittata de patates douces, oignons rouges et chèvre frais
- 41 Hauts de cuisse de poulet à la caprese
- 42 Clafoutis aux raisins
- 43 Brownie aux noix de pécan et aux noisettes

44 - LES TERRINES PRÊTES A L'AVANCE !



- 45 Terrine de saumon à l'aneth
- 46 Mini terrine de porc aux champignons
- 47 Pâté de campagne aux abricots secs
- 48 Terrine de foie de volaille aux pistaches
- 49 Terrine de pommes

50 - LA POMME DE TERRE STAR



- 51 Pela savoyarde
- 52 Terrine de pommes de terre au chorizo
- 53 Poêlée de pommes grenaille aux girolles
- 54 Parmentier de pommes de terre au thon
- 55 Salade de pommes de terre, saucisson à l'ail fumé, comté et pousses d'épinards
- 56 Cocotte de tartiflette
- 57 Pommes de terre sautées et sauce au yaourt
- 58 Salade de pommes de terre aux oignons rouges et moutarde en grains

60 - LE RIZ, D'ICI ET D'AILLEURS



- 61 Paella express
- 62 Poivrons farcis au riz complet
- 63 Risotto à la courge de Parmesan
- 64 Biryani de poulet
- 65 Riz cantonnais

08

Les grandes halles du vieux-Port

66 - MUFFINS & CAKES



- 67 Muffins choco-noisettes
- 68 Mini cupcakes chocolat framboises
- 70 Cœurs confiture
- 70 Chouette, les cupcakes
- 71 Mini cakes au citron pavot
- 72 Cupcakes salés à la crème d'herbes fraîches
- 73 Muffins au thon et aux olives
- 74 Petits cakes nordiques au saumon et à la crème d'aneth
- 75 Muffins quiche lorraine
- 76 Mini cakes tomate et jambon cru

76 - TENDANCE : LE PAIN GATEAU



- 77 Pain gâteau de grand-mère aux zestes d'orange
- 78 Pain gâteau aux fruits confits
- 79 Pain gâteau aux pépites de chocolat
- 80 Pain gâteau aux raisins secs