SOMMAIRE

« MON ROBOT CE HEROS » est publié par la société . César Editions SL, Apartado de Correo 187 - 17487 Empuriabrava - Girona - España. || NIF . ES8 17535378 - Directeur de la publication . Jean-Michel RIPA || Rédactrice en chef . Marina DERQUET || Rédaction . Patricia Raffaelli || Graphisme & Maquette . Lola DALMAU || Impression . Rotimpress - Girona || Distribution . France messagerie || Photos . Sunray, Agence Sucré-Salé, DR et Adobe Stock .
www.jecuisineavecmonrobot.com

Copyright © 2024 CESAR EDITIONS, S.L.
Tous droits de reproduction réservés pour tout pays, sous quelque procédé que ce soit. Les textes n'engagent que leurs auteurs. Il n'est pas apporté par la rédaction pour assurer l'exactitude des informations publiées, ces informations venant de sources très diverses. Ni l'éditeur ni l'imprimeur ne pourront être tenus responsables d'éventuelles erreurs ou omissions. Sauf accords spéciaux les manuscrits, textes et photos envoyés à la rédaction ne sont jamais restitués.
Cookeo, de tout autre est une marque déposée. Le magazine « Mon Robot ce Héros » et César Editions sont les créateurs de recettes, et n'ont aucun lien commercial ou juridique avec cette société. La référence de la marque prêt-à-faire, d'autre but que d'indiquer la seule compatibilité de recettes de ce magazine avec l'appareil.

ISSN : 2930-0537 | Q 1191-2010

22 Les laits végétaux
28 Les fruits, votre meilleur atout santé
48 7 règles pour un régime amaigrissant réussi
60 Anciens numéros

06 Les plats « TOUT EN1 »
Osso buco aux légumes de printemps
Poulet aux épinards et au parmesan
Wok aux asperges et brocoli
Frittata au jambon cru, fèves et feta
Chakchouka verte
Navarin d'agneau
Roti de dinde farci aux champignons
Curry de cabillaud

12 L'asperge, reine du printemps
Œufs cocotte aux asperges vertes
Risotto printanier
Poulet, asperges blanches et sauce à l'estragon
Penne alla primavera
Salade de printemps
Velouté d'asperges au parmesan

18 La crevette, aliment minceur
Boulghour aux herbes et crevettes marinées
Wok coloré
Nasi goreng
Tagliatelles à la crème de citron et à l'estragon
Curry de crevettes à la pomme verte

29 EXTRA CRISP : Spécial Pâques
Mouna
Petits pâtés de Pâques
Lapins briochés
Cookie barre au chocolat de Pâques
Le jardin enchanté

34 Desserts rapides
Petits pots de crème au chocolat
Pannacotta aux fraises et à la verveine
Pannacotta à la vanille et à la rhubarbe
Les îles flottantes

38 La fraise est de retour !
Crumble aux fraises et aux pistaches
Salade de quinoa et boulghour, fraises et mozzarella
Soupe de fraises à la menthe
Salade de pommes de terre et couscous aux fraises et à la feta
Confiture de fraises aux fleurs de sureau

44 Les petits pois
Riz aux petits pois, speck et basilic
Mijotée de saumon à la crème et aux petits pois
Merlu au citron, fèves et petits pois
Linguine aux petits pois et aux champignons
Lasagnes déstructurées, courgettes, petits pois, parmesan, mozzarella et pesto

52 Pique-nique de Printemps
Œufs farcis au thon et aux olives
Tortilla en brochettes
Terrine de saumon aux asperges
Pressé de poulet au citron
Crumble pommes-fraises
Salade de crozets aux asperges et oignon rouge

58 Les crèmes de base
Crème pâtissière à la vanille
Crème pâtissière au chocolat
Crème pâtissière au café
Crème anglaise
Crème mousseline
Crème chiboust ou à Saint-Honoré