

Saveurs Thermomix n°14 : calcul des apports nutritionnels

	Apport énergétique en kilojoules (kJ)	Apport énergétique en calories (kcal)	Apport en protéines (g)	Apport en glucides (g)	Apport en lipides (g)
Match Pommes de terre farcies façon raclette	1547	368	19	32	17
Match Patates douces rôties, sauce au yaourt	1469	349	7	52	10
Match Soupe d'alpage	1192	285	11	24	15
Match Gâteau à la patate douce, à l'orange et aux épices	1202	287	7	47	7
Bœuf Ragoût de bœuf aux légumes-racines	2335	558	45	29	28
Bœuf Carpaccio de bœuf, crudités et émulsion à la mangue	1196	285	23	8	17
Céleri Paupiette de veau au céleri et au camembert	2291	548	48	18	31
Céleri Magrets rôtis au pomelo, purée de céleri	2835	679	30	27	49
Céleri Velouté de châtaignes, céleri-rave et noisettes	1249	298	6	39	11
Céleri					

Rôti de porc farci aux champignons, purée à l'ail	1787	425	44	25	15
Merlan Filets de merlan, betteraves et petits oignons confits au miel	1263	299	22	31	9
Merlan Merlan pané aux corn-flakes, fondue d'épinards au curry	3159	753	32	49	46
Datte Couscous de boulgour aux six légumes	1545	366	9	59	8
Datte Brownies aux dattes sans farine	2469	594	11	51	35
Datte Salade d'oranges aux dattes	991	235	3	48	1
Datte Mini-cakes aux dattes, noisettes et fleur d'oranger Par cake	1338	320	5	37	16
Test Soupes Soupe de potiron au morbier	624	151	7	9	9
Endive Gratin d'endives à l'italienne	1693	406	23	10	30
Endive Salade d'endives à la mimolette et	1417	341	16	6	27

œuf poché					
Endive Endives braisées et caramélisées à l'orange	627	151	3	19	6
Tandoori Epices tandoori maison Pour 1 cuillère à soupe (10 g)	146	35	1	3	1
Tandoori Papillote de cabillaud au tandoori	1131	269	29	13	10
Tandoori Légumes d'hiver, sauce aux épices tandoori	1670	399	11	42	18
Graines de lin Bol complet aux légumes, quinoa et graines de lin	3575	856	26	66	50
Graines de lin Quiche poireau-saumon, pâte aux graines de lin	2435	584	20	37	38
Risotto Risotto aux oignons caramélisés et à la mimolette	2343	558	16	76	21
Risotto Risotto aux poireaux et saumon mi-cuit	3002	716	35	69	32
Risotto Risotto aux herbes et aux	1556	368	12	63	7

coques					
Risotto Risotto au bacon et aux champignons de Paris	1766	419	19	62	10
Pas à pas Velouté de champignons, croquettes de haddock	2085	498	23	16	37
Pas à pas Quenelles de poisson au beurre blanc à l'estragon	2370	569	19	26	43
Pas à pas Brioche tressée aux cerises et zestes d'agrumes confits	2352	561	9	77	23
Pâtisserie Charlotte aux poires à l'ancienne	1746	420	6	50	20
Pâtisserie Gâteau gourmand au chocolat noir	2796	674	10	51	46
Pâtisserie Gâteau tatin aux pommes caramélisées	1531	367	4	54	14
Pâtisserie Riz au lait crémeux, caramel aux pignons	1936	464	9	65	18
Pâtisserie Crème renversée au caramel	1198	286	11	40	9
Pâtisserie Langues de chat	196	47	1	6	3
Par biscuit					
Pour les petits					

Riz au lait et compote de pommes	696	166	3	31	3
Pour les petits Purée de chou-fleur aux raisins et boulettes	677	162	7	10	9
Pour les petits Merlan et purée de céleri-rave	692	166	7	11	9
Prêt en 30 minutes Filet mignon de porc façon Vindaloo	1679	400	31	26	17
Menu petit prix Petit salé aux lentilles	3475	832	72	50	36
Menu petit prix Soupe de poireaux au thym et au fromage frais	608	145	5	10	8
Menu petit prix Œufs au lait au citron	866	207	7	22	10
Menu veggie One pot pasta brocolis-amandes	2732	651	25	58	33
Menu veggie Baos, petites brioches vapeur aux légumes Par brioche	1360	323	9	54	7
Menu veggie Grand financier à la noisette	1760	425	6	34	29
Menu light Petites betteraves	1273	305	8	18	20

vapeur, sauce citron-moutarde					
Menu light Bowl d'hiver au poulet et à la patate douce	2363	566	34	32	30
Menu light Mousses de fromage blanc aux fruits exotiques	731	173	11	23	3
Crêpes Galette de sarrasin maison Par galette	518	124	4	19	3
Crêpes Gâteau de galettes aux lardons	2502	601	24	20	47
Crêpes Galette de sarrasin aux épinards, œufs et gruyère	1756	423	20	20	29
Crêpes Galette au cantal, champignons et jambon de pays	1523	367	23	21	20
Crêpes Crêpes healthy aux crevettes et champignons noirs	1510	361	22	22	19
Crêpes Makis bretons au saumon fumé, salade d'agrumes	1702	407	26	32	18
Crêpes Galette complètes	1739	417	30	20	24

Crêpes Crêpes Suzette	2063	493	11	64	20
Crêpes Gâteau de crêpes à l'orange	1989	473	12	47	25
Fromager Fondue suisse moitié moitié	3494	834	42	68	42
Instant choisi Croûtes aux champignons	2479	589	17	58	30
Instant choisi Saucisse de Morteau briochée	2923	704	18	47	48
Instant choisi Gratin au lard	2211	528	22	31	34
Instant choisi Vin chaud aux agrumes	534	128	0	13	0
Instant choisi Soupe à la farine torréfiée	1323	314	12	48	7
Instant choisi Gâteau de ménage	1093	261	6	37	9
Voyager Frites maison	676	160	3	22	5
Voyager Travers de porc « spécial sauce »	1865	449	29	15	30
Voyager Burger au porc braisé	3362	805	36	77	37
Voyager Coleslaw maison	230	56	1	4	3
Voyager Sandwichs Monte Cristo	2778	664	33	72	26
Recette bluffante Salade de céleri aux	695	166	4	10	11

poires et noisettes					
------------------------	--	--	--	--	--