

mon ROBOT *ce HÉROS*

SOMMAIRE DES RECETTES de A-Z

AMUSE-GUEULES

ENTRÉES & AMUSE-GUEULES

Arancini	N°18 P32
Asperges à la flamande	N°19 P29
Asperges et œufs mollets	N°19 P25
Beignets au bruccio	N°20 P09
Bouchées de poulet sauce yaourt	N°19 P15
Bouillon de légumes au romarin	N°18 P39
Brochettes de crevettes et pêches	N°19 P16
Chorba	N°17 P10
Compotée de tomates	N°19 P40
Crème de cosses de petits pois et menthe fraîche	N°18 P58
Crespeou provençal	N°17 P22
Crumble de légumes	N°18 P38
Flan de courgettes au basilic	N°19 P20
Flan de petits pois	N°18 P52
Frittata au saumon et aux légumes	N°17 P21
Gaspacho de tomates	N°19 P13
Houmous de carottes épicé	N°19 P17
Omelette au Boursin®	N°17 P20

Omelette fermière	N°17 P18
Riste d'aubergines	N°19 P18
Röstis maison	N°20 P28
Roulé d'omelette au jambon et aux herbes	N°19 P37
Rouleaux d'aubergines au fromage frais	N°19 P11
Salade de cabillaud à la portugaise	N°18 P20
Salade de carottes à la marocaine	N°19 P39
Salade de haricots verts et œufs durs	N°20 P20
Salade de riz au thon et œufs durs	N°18 P46
Sauce tomate	N°18 P48
Soupe à l'oignon	N°17 P16
Soupe au pistou	N°20 P52
Soupe aux champignons, crevettes et lait de coco	N°17 P12
Soupe de légumes au poulet	N°17 P13
Soupe de poissons	N°20 P60
Soupe de poulet aux vermicelles	N°18 P31
Soupe détox au chou Kale	N°17 P14
Soupe détox au chou kale	N°19 P43
Soupe paysanne d'été	N°20 P10
Tielles seitoises	N°20 P42
Tortilla aux pommes de terre et oignons	N°17 P24
Tortilla de patatas	N°20 P18
Velouté de courgettes à la menthe	N°19 P41

PLATS

Aioli provençal	N°20 P45
Aubergines farcies	N°18 P28
Aubergines farcies au boulgour et Zaatar	N°19 P34
Bar en feuille de bananier cuite, riz noir vapeur	N°19 P50
Bar sauce papaya/avocat	N°20 P29
Bâtonnets de poulet aux herbes	N°19 P63
Blanquette de Saumon	N°17 P62
Bœuf à la marocaine	N°18 P50
Bouillabaisse facile	N°20 P25
Brandade de cabillaud	N°20 P14
Brochettes de crevettes et St Jacques, tagliatelles de courgettes	N°19 P70
Cabillaud (Bacalhau) à la portugaise	N°18 P10
Ciaccia Patati	N°20 P30
Colin à la vapeur, haricots verts et fenouil	N°19 P64
Conchiglie à la saucisse, tomate, parmesan et basilic	N°18 P30
Couscous végétarien	N°20 P58
Croquettes de poisson	N°19 P66
Curry d'aubergines aux pois chiches et lait de coco	N°18 P24
Daube provençale	N°17 P56
Dauphinois de courge	N°17 P46
Encornets farcis	N°20 P63
Endives au jambon	N°17 P52
Fajitas de bœuf et paprika	N°18 P36
Frittata de blettes	N°19 P30
Frittata printanière	N°18 P16
Garbure	N°17 P60
Gratin de chou-fleur et brocolis	N°17 P50

Gratin de coquillettes aux fromages	N°18 P18
Jambalaya	N°17 P38
Jambalaya de poulet	N°19 P57
Lasagnes au saumon, aux épinards et au chèvre frais	N°17 P34
Lentilles aux saucisses et au lard	N°17 P58
Linguine au saumon et petits pois, sauce au citron	N°18 P62
Mac & Cheese	N°17 P33
Marmite de cabillaud au riz, sauce citronnée	N°17 P36
Mignons de poulet Orloff	N°19 P61
Moules curry/coco	N°20 P57
Nasi Goreng au poulet	N°17 P42
Navarin d'agneau aux légumes de printemps	N°18 P18
Omelette aux asperges et à la brousse	N°18 P62
Pad Thai au citron vert	N°20 P33
Papillote de colin aux tomates et aux herbes	N°19 P52
Papillote de merlu au thym et au citron	N°19 P46
Papillote de poisson aux légumes verts	N°19 P49
Papillote de saumon à l'orange	N°19 P48
Paupiettes de poulet farcies aux légumes	N°19 P58
Penne à l'arrabiata	N°20 P35
Penne à la carbonara	N°17 P28
Penne aux polpettes de veau et marjolaine	N°20 P23
Poireaux façon tartiflette	N°17 P48
Pommes de terre à la raclette	N°18 P34
Pommes de terre Hasselback au thym	N°20 P46
Pommes de terre persillées sautées aux champignons et à la crème	N°17 P49
Pot au feu	N°17 P59
Poulet à la crème, moutarde et estragon	N°18 P12

Poulet basquaise	N°19 P62
Ratatouille comme en Provence	N°19 P24
Rigatoni aux saucisses et à la tomate	N°17 P30
Risotto aux petits pois et asperges vertes	N°18 P60
Risotto crémeux	N°17 P41
Riz à la courge	N°17 P40
Roti de porc au romarin et pommes grenailles	N°18 P22
Saltimbocca de veau à la sauge	N°20 P48
Saumon vapeur à l'asiatique	N°19 P67
Seiches et artichauts à l'étouffée	N°19 P31
Socca aux courgettes, tomates cerises et pesto	N°20 P39
Soupe au pistou de Tata Jeanine	N°19 P22
Spaghetti à la bolognaise	N°17 P32
Spaghetti al vongole	N°20 P29
Spaghettis aux lardons et champignons	N°18 P42
Stufatu de bœuf	N°20 P08
Tajine de poulet aux pêches	N°20 P22
Tajine de veau au citron confit et aux fèves	N°19 P32
Tarte à la ratatouille	N°20 P40
Tchouktchouka œufs et merguez	N°18 P21
Tomates farcies	N°18 P15
Vapeur de rouleaux de sole à la grenobloise	N°19 P69

DESSERTS

Ananas rôti au citron vert et coco	N°20 P73
Bananes rôties à la noix de coco et au rhum	N°18 P70
Blanc-manger AbriCoco	N°20 P69
Brioche perdue au caramel beurre salé	N°18 P53
Brownie aux fruits secs	N°18 P68

Caramel au beurre salé	N°18 P57
Chocolat chaud aux chamallows	N°17 P79
Clafoutis abricot et romarin	N°20 P50
Compote de pêches blanches	N°20 P74
Compote de pommes aux épices	N°18 P74
Compote fraises rhubarbe	N°20 P80
Compote pommes poires rigolote	N°17 P70
Confiture allégée d'abricots au romarin	N°19 P77
Confiture de fraises à la verveine	N°18 P80
Confiture de kiwis	N°18 P76
Confiture de melon à la badiane	N°20 P78
Confiture de myrtilles au sirop d'érable	N°20 P79
Confiture de poires à la réglisse	N°18 P66
Confiture de tomates vertes et citron	N°20 P77
Crème au chocolat	N°17 P69
Crumble aux fruits rouges express	N°18 P69
Figues rôties à la sarriette	N°19 P79
Flan à la vanille et au caramel	N°17 P72
Fondant au chocolat	N°17 P76
Gâteau de semoule aux cerises	N°20 P70
Gâteau renversé au yaourt, ananas et coco	N°18 P40
Gâteau renversé aux pommes et au miel	N°17 P80
Gelée de fleurs de sureau	N°18 P78
Gelée de trognons et épluchures de pommes	N°18 P56
La millassine de Pierre Perret	N°20 P66
Lemon curd	N°18 P81
Minestrone de fruits d'été à la verveine	N°19 P74
Panna cotta à la lavande	N°20 P41

Panna cotta au coulis de caramel	N°17 P74
Pastizzu au pain	N°20 P13
Perles du Japon choco-coco	N°18 P64
Pudding grand-mère	N°17 P78
Semoule à la confiture de lait	N°17 P66
Soupe de nectarines à la vanille et à la verveine	N°20 P47
Verrine de panna cotta à la mangue	N°19 P80
Yaourt (recette de base)	N°17 P68
Yaourt à la vanille et aux fraises	N°19 P76
Yaourt au chocolat	N°20 P67