******

***Mes recettes équilibrées pour la rentrée***

***Côté Salé***
\*Houmous de haricots blancs =>0 spl
\*Minis pizzas de courgettes =>1 spl
\*Salade Thaï saumon fumé, avocat, quinoa =>6 spl
\*Salade de quinoa aux 2 tomates =>6 spl
\*Salade courgette, petits pois, tomate et fêta =>2 spl
\*Cake courgettes, fêta, tomates séchées et basilic =>2 spl
\*Quiche sans pâte aux légumes =>2 spl
\*Curry de haricots blancs =>4 spl
\*Crumble de tomates =>3 spl
\*Tarte tatin courgettes, tomates, parmesan =>6 spl
\*Quésadillas aux haricots rouges =>6 spl
\*Gratin de pâtes, bacon et champignons =>6 spl
\*Gratin de courgettes, pomme de terre et bleu =>3 spl
\*Saumon mariné, spaghettis de légumes =>8 spl
\*Galettes de thon =>5 spl
\*Filet de Julienne, sauce tomate, brocolis =>4 spl
\*Burger de poulet, frites de patates douces =>9 spl
\*Boulettes de boeuf sauce tomate et aubergines =>3 spl
\*Nuggets de poulet au four =>2 spl

***Côté Sucré***
\*Porridge crémeux poires, chocolat =>7 spl
\*Pancakes aux flocons d’avoine =>5 spl
\*Banane bread à l’ananas =>2 spl
\*Granola maison =>2 spl les 10 g
\*Framboisier léger =>3spl
\*Gâteaux poires, chocolat =>2spl
\*Clafoutis pommes, myrtilles =>1spl
\*Gâteau fraises et citron =>1 spl
\*Crumble léger mangues, pommes =>5spl
\*Tarte pommes, framboises =>1 spl
\*Muffins chocolat, poire, sans beurre =>5 spl