******

***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