



aliments	Index des recettes	sans gluten	diabé- tique	sans œuf	sans lait
5 épices	<u>gravad lax ou saumon mariné à la Danoise</u>				
abricot	<u>sangria au vin blanc</u>				
after eight	<u>gâteau mousse after-eight</u>				X
agar agar	<u>Douceur amande</u>				X
aile de raie	<u>verrine velouté de courgette roquette et raie à l'huile de noisette</u>				X
amandes	<u>amandes chocolatées</u>	X		X	X
amandes	<u>bouchées aux crevettes thaï</u>				
amandes	<u>cake marbré au chocolat et aux amandes de Béatrice Thibault</u>		X		X
amandes	<u>croquettes de poulet pour les enfants</u>				
amandes	<u>Douceur amande</u>				X
amandes	<u>galette des rois à la frangipane de Poujauran</u>				X
amandes	<u>galette des rois aux amandes, allégé en beurre</u>				X
amandes	<u>galettes de courgette et manouri</u>				X
amandes	<u>gâteau au chocolat Bellevue de Christophe Felder</u>	X			X
amandes	<u>lemon bars d'Estelle et pâte sablée pavot citron</u>				X
amandes	<u>pain de porc au fromage</u>				X
amandes	<u>palets aux amandes et chocolat</u>	X			X
amandes	<u>palets aux flocons d'épeautre</u>			X	X
amandes	<u>quenelles de jambon au curcuma</u>				X
amandes	<u>tartare de saint-jacques aux pommes</u>				
amandes	<u>tarte aux fraises et pistaches</u>				X
amandes	<u>torta della nonna adaptée sans lactose</u>				X
amandes	<u>velouté de potimarron au lait de coco et curcuma</u>	X			X
aneth	<u>gravad lax ou saumon mariné à la Danoise</u>				
artichaut	<u>salade tiède de champignons et tofu</u>				X
artichaut	<u>tartare de saint jacques et saumon, artichaut et carpaccio de melon</u>				



artichaut cœur	<u>crottin de chèvre sur artichaut au sirop de Liège</u>		X
asperges vertes	<u>foie gras poêlé aux asperges vertes et purée de champignons</u>		X
asperges vertes	<u>tartare de crevettes, asperges et mangue</u>		
asperges vertes	<u>tartare de thon, féta, poire et coriandre au coulis d'asperge et fraises</u>		X
aubergine	<u>cabécou sur aubergine aux pignons et pistaches</u>		X
aubergine	<u>charlotte de céleri et aubergine</u>		X
aubergine	<u>charlottes d'aubergine au coeur tendre de féta</u>		X
aubergine	<u>millefeuille ou verrine d'aubergine au céleri et crabe</u>		X
aubergine (caviar d')	<u>charlottes d'aubergine au coeur tendre de féta</u>		X
avocat	<u>crème d'avocat à la menthe et coriandre</u>		X
avocat	<u>verrine de tartare de saumon, avocat, champignons</u>		
basilic	<u>carpaccio de melon à la féta</u>		X
basilic	<u>crevettes sautées et chicons en salade</u>		
basilic	<u>timbale de rémoulade de céleri printanier au chèvre et figues</u>		X
basilic	<u>verrine de soupe de melon à la féta et basilic</u>		X
basilic thaï	<u>crevettes au curry vert thaï</u>		X
basilic thaï	<u>poulet de curry thaï</u>		
bicarbonate de soude	<u>bretzels</u>		X
brebis des Pyrénées	<u>salade tiède de légumes au brebis des Pyrénées et figues</u>		X
brocciu	<u>fiadone aux figues</u>		X
brocciu	<u>fiadone aux pépites de chocolat</u>		X
brocciu	<u>muffins Maya l'abeille de Clea</u>		X
brocciu	<u>muffins santé au son d'avoine, brocciu et pépites de chocolat</u>	X	X
brocolis	<u>millefeuille de brocolis et tartare de saumon</u>		X
brocolis	<u>millefeuille de crevettes, céleri et brocolis au curcuma</u>		X
brocolis	<u>mousse de brocolis</u>		X
brocolis	<u>quenelles de poissons aux morilles et cœur de brocolis</u>		X
brocolis	<u>quenelles de poulet et flan de brocolis, caviar champignons/morilles</u>		X



brocolis	<u>tartare de thon au gingembre et crème de brocolis aux poires</u>			X
cabillaud	<u>timbale de cabillaud, mangue aux graines</u>			X
cacao	<u>amandes chocolatées</u>	X	X	X
cacao	<u>marbré choco pistache</u>	X		X
café	<u>cake marbré au chocolat et aux amandes de Béatrice Thibault</u>		X	X
café	<u>gâteau au café</u>		X	X
café	<u>glace café</u>			X
cannelle	<u>fondant au chocolat</u>	X		X
cannelle	<u>poêlée de légumes thaï</u>			
cannelle	<u>tartare de daurade, poires, gingembre et cannelle</u>			
cardamome	<u>cakes à la cardamome et aux pistaches</u>			X
cardamome	<u>carpaccio de saumon, saint jacques à la cardamome</u>			
cardamome	<u>gâteau au café</u>		X	X
cardamome	<u>tartelettes orange curd et cardamome</u>			X
carotte	<u>tatin de légumes</u>		X	X
carotte	<u>timbale de rémoulade de céleri printanier au chèvre et figues</u>			X
céleri	<u>charlotte de céleri et aubergine</u>			X
céleri	<u>crème de céleri, roquefort et cumin</u>			X
céleri	<u>millefeuille de crevettes, céleri et brocolis au curcuma</u>			X
céleri	<u>millefeuille ou verrine d'aubergine au céleri et crabe</u>			X
céleri	<u>timbale de haricots vert, céleri et thon</u>			X
céleri	<u>timbale de rémoulade de céleri aux fruits, herbes et pecorino</u>			
céleri	<u>timbale de rémoulade de céleri printanier au chèvre et figues</u>			X
céleri	<u>velouté de céleri aux champignons et crabe</u>			X
céleri	<u>verrine de saumon céleri et roquette</u>			X
champignon	<u>crème de champignons aux morilles</u>			X
champignon	<u>foie gras poêlé aux asperges vertes et purée de champignons</u>			X
champignon	<u>poêlée de légumes thaï</u>			



champignon	<u>quenelles de poissons aux morilles et cœur de brocolis</u>				X
champignon	<u>quenelles de poulet et flan de brocolis, caviar champignons/morilles</u>				X
champignon	<u>salade tiède de champignons et tofu</u>				X
champignon	<u>tartare de champignon et saumon</u>				X
champignon	<u>tartinade aux champignons de clea</u>				X
champignon	<u>velouté de céleri aux champignons et crabe</u>				X
champignon	<u>velouté de courgettes aux champignons, gomasio et curcuma</u>				X
champignon	<u>verrine de tartare de saumon, avocat, champignons</u>				
chapelure	<u>croquettes de poulet pour les enfants</u>				
chapelure	<u>galettes de crabe</u>				
chèvre (cabécou)	<u>cabécou sur aubergine aux pignons et pistaches</u>				X
chèvre (rocamadour)	<u>chèvre aux figues</u>	X	X		X
chèvre bûche	<u>timbale de rémoulade de céleri printanier au chèvre et figues</u>				X
chèvre frais	<u>crème de céleri, roquefort et cumin</u>				X
chèvre frais	<u>crème de roquette aux poires et crabe</u>				X
chèvre frais	<u>tartare de champignon et saumon</u>				X
chèvre frais	<u>tartare de thon au gingembre et crème de brocolis aux poires</u>				X
chèvre frais	<u>velouté de céleri aux champignons et crabe</u>				X
chèvre frais	<u>velouté de chicons</u>				X
chèvre frais	<u>velouté de courgettes aux champignons, gomasio et curcuma</u>				X
chèvre frais	<u>velouté mousse de courgettes à la roquette</u>				X
chèvre frais	<u>verrine velouté de courgette roquette et raie à l'huile de noisette</u>				X
chicon/endive	<u>crevettes sautées et chicons en salade</u>				
chicon/endive	<u>velouté de chicons</u>				X
chicon/endive	<u>velouté de chicons</u>				X
chocolat	<u>amandes chocolatées</u>	X		X	X
chocolat	<u>cake marbré au chocolat et aux amandes de Béatrice Thibault</u>		X		X
chocolat	<u>cookies à l'avoine et chocolat (copie des biscuits d'Ikea)</u>				X



chocolat	<u>cookies aux flocons d'avoine et chocolat, version santé</u>			X	X
chocolat	<u>crème glacée légère au chocolat</u>			X	X
chocolat	<u>crème glacée menthe et pépites de chocolat</u>				X
chocolat	<u>crème glacée menthe fraîche pépites de chocolat</u>			X	X
chocolat	<u>crème glacée menthe glaciale pépites de chocolat</u>				X
chocolat	<u>crème glacée menthe pépites de chocolat</u>			X	X
chocolat	<u>croustillant au chocolat</u>	X	X	X	X
chocolat	<u>Douceur amande</u>				X
chocolat	<u>fondant au chocolat</u>	X			X
chocolat	<u>fondant au chocolat allégé</u>	X			X
chocolat	<u>gâteau au chocolat Bellevue de Christophe Felder</u>	X			X
chocolat	<u>gâteau impossible</u>				X
chocolat	<u>gâteau mousse after-eight</u>				X
chocolat	<u>glace café</u>				X
chocolat	<u>mousse légère au chocolat variations</u>				X
chocolat	<u>palets aux amandes et chocolat</u>	X			X
chocolat	<u>tests du livre de Pascale</u>				X
citron	<u>chouquettes au citron et pavot</u>				X
citron	<u>lemon bars d'Estelle et pâte sablée pavot citron</u>				X
citron	<u>muffins Maya l'abeille de Clea</u>				X
citron	<u>tarte aux fraises et framboises sur lemon curd et spéculoos</u>				X
citron	<u>tarte légère au citron et pamplemousse</u>				X
citron	<u>tartinade de roquefort et poires</u>				X
citron vert	<u>crème d'avocat à la menthe et coriandre</u>				X
citron vert	<u>tartare de saint-jacques aux pommes</u>				
citron vert	<u>tartelettes orange curd et cardamome</u>				X
citronnelle	<u>crevettes au curry vert thaï</u>				X
citronnelle	<u>poêlée de légumes thaï</u>				



cognac	<u>gravad lax ou saumon mariné à la Danoise</u>		
cognac	<u>tartinade de roquefort et poires</u>		X
compote de pomme	<u>cakes à la cardamome et aux pistaches</u>		X
compote de pomme	<u>galette des rois aux amandes, allégé en beurre</u>		X
compote de pomme	<u>spéculoos santé, allégé en beurre et sucre</u>		X
concombre	<u>timbale de crevettes sautées au gingembre en salade</u>		
concombre	<u>timbale de sashimi de thon et saumon</u>		
concombre	<u>verrine de crabe et papaye à la vanille</u>		X
confit de chicons	<u>confit de chicons et tartelettes confit chicons, manouri et romarin</u>		X
coquille saint jacques	<u>carpaccio de saumon, saint jacques à la cardamome</u>		
coquille saint jacques	<u>tartare de saint jacques et saumon, artichaut et carpaccio de melon</u>		
coquille saint jacques	<u>tartare de saint-jacques aux pommes</u>		
coriandre	<u>bouchées aux crevettes thaï</u>		
coriandre	<u>bouchées feuilletées ricotta, épinards et figues</u>		X
coriandre	<u>crème d'avocat à la menthe et coriandre</u>		X
coriandre	<u>crème de céleri, roquefort et cumin</u>		X
coriandre	<u>crevettes sautées et chicons en salade</u>		
coriandre	<u>croquette de poulet thaï Ken Hom</u>	X	
coriandre	<u>millefeuille de brocolis et tartare de saumon</u>		X
coriandre	<u>poulet de curry thaï</u>		
coriandre	<u>rouleaux de printemps aux crevettes et saumon cru</u>		
coriandre	<u>salade de joues de lotte caramélisées</u>	X	
coriandre	<u>salade préférée du moment</u>		X
coriandre	<u>salade tiède de champignons et tofu</u>		X
coriandre	<u>tartare de saint-jacques aux pommes</u>		
coriandre	<u>tartare de thon, féta, poire et coriandre au coulis d'asperge et fraises</u>		X
coriandre	<u>timbale de cabillaud, mangue aux graines</u>		X
coriandre	<u>timbale de rémoulade de céleri aux fruits, herbes et pecorino</u>		



courgette	<u>carpaccio de saumon, féta et mangue</u>		X
courgette	<u>crème de courgette, pastèque et féta</u>		X
courgette	<u>flan de courgettes</u>	X	X
courgette	<u>galettes de courgette et manouri</u>		X
courgette	<u>salade préférée du moment</u>		X
courgette	<u>salade tiède de légumes au brebis des Pyrénées et figues</u>		X
courgette	<u>tartare de champignon et saumon</u>		X
courgette	<u>tartare de saumon et féta au romarin</u>		X
courgette	<u>tatin de légumes</u>	X	X
courgette	<u>timbale de cabillaud, mangue aux graines</u>		X
courgette	<u>timbale de rémoulade de céleri printanier au chèvre et figues</u>		X
courgette	<u>velouté de courgettes aux champignons, gomasio et curcuma</u>		X
courgette	<u>velouté mousse de courgettes à la roquette</u>		X
courgette	<u>verrine de courgette à la féta et pesto</u>		X
courgette	<u>verrine velouté de courgette roquette et raie à l'huile de noisette</u>		X
crabe	<u>cakes au crabe, petit pois, tofu et lait de soja</u>		X
crabe	<u>crème de roquette aux poires et crabe</u>		X
crabe	<u>galettes de crabe</u>		
crabe	<u>millefeuille ou verrine d'aubergine au céleri et crabe</u>		X
crabe	<u>velouté de céleri aux champignons et crabe</u>		X
crabe	<u>verrine de crabe et papaye à la vanille</u>		X
cranberry	<u>muffins au cranberry</u>		X
crème d'amande	<u>cabécou sur aubergine aux pignons et pistaches</u>		X
crème d'amande	<u>charlottes d'aubergine au coeur tendre de féta</u>		X
crème d'amande	<u>millefeuille de brocolis et tartare de saumon</u>		X
crème d'amande	<u>millefeuille de crevettes, céleri et brocolis au curcuma</u>		X
crème d'amande	<u>millefeuille ou verrine d'aubergine au céleri et crabe</u>		X
crème d'amande	<u>mousse légère au chocolat variations</u>		X



crème d'amande	<u>quenelles de poissons aux morilles et cœur de brocolis</u>		X
crème d'amande	<u>salade tiède de champignons et tofu</u>		X
crème d'amande	<u>tartare de thon, féta, poire et coriandre au coulis d'asperge et fraises</u>		X
crème d'amande	<u>tartinade aux champignons de clea</u>		X
crème d'amande	<u>timbale de crevettes sautées au gingembre en salade</u>		
crème d'amande	<u>velouté de céleri aux champignons et crabe</u>		X
crème d'amande	<u>velouté de courgettes aux champignons, gomasio et curcuma</u>		X
crème d'amande	<u>velouté mousse de courgettes à la roquette</u>		X
crème d'amande	<u>verrine velouté de courgette roquette et raie à l'huile de noisette</u>		X
crème d'avoine	<u>crème glacée légère au chocolat</u>	X	X
crème d'avoine	<u>crème glacée menthe et pépites de chocolat</u>		X
crème d'avoine	<u>crème glacée menthe fraîche pépites de chocolat</u>	X	X
crème d'avoine	<u>crème glacée menthe glaciale pépites de chocolat</u>		X
crème d'avoine	<u>crème glacée menthe pépites de chocolat</u>	X	X
crème d'avoine	<u>foie gras poêlé aux asperges vertes et purée de champignons</u>		X
crème d'avoine	<u>glace café</u>		X
crème d'avoine	<u>glace fraise Pomme d'Api, sans sorbetière</u>		X
crème d'avoine	<u>quenelles de jambon au curcuma</u>		X
crème d'avoine	<u>tartare de thon, féta, poire et coriandre au coulis d'asperge et fraises</u>		X
crème d'avoine	<u>tarte légère au citron et pamplemousse</u>		X
crème de soja	<u>Douceur amande</u>		X
crème de soja	<u>crème de champignons aux morilles</u>		X
crème de soja	<u>gâteau au chocolat Bellevue de Christophe Felder</u>	X	X
crème de soja	<u>tartelettes aux pistaches</u>		X
crème pâtissière	<u>galette des rois à la frangipane de Poujauran</u>		X
crème pâtissière	<u>mille feuille earl grey, vanille et fraise framboise</u>	X	X
crème pâtissière	<u>tarte aux fraises et pistaches</u>		X
crevettes	<u>bouchées aux crevettes thaï</u>		





crevettes	<u>crevettes au curry vert thaï</u>		X
crevettes	<u>crevettes sautées et chicons en salade</u>		
crevettes	<u>rouleaux de printemps aux crevettes et saumon cru</u>		
crevettes	<u>tartare de crevettes, asperges et mangue</u>		
crevettes	<u>timbale de crevettes sautées au gingembre en salade</u>		
crevettes grises	<u>millefeuille de crevettes, céleri et brocolis au curcuma</u>		X
crottin de chèvre	<u>crottin de chèvre sur artichaut au sirop de Liège</u>		X
cumin	<u>crème d'avocat à la menthe et coriandre</u>		X
cumin	<u>crème de céleri, roquefort et cumin</u>		X
curcuma	<u>crème de courgette, pastèque et fêta</u>		X
curcuma	<u>crème de roquette aux poires et crabe</u>		X
curcuma	<u>flan de courgettes</u>	X	X
curcuma	<u>millefeuille de crevettes, céleri et brocolis au curcuma</u>		X
curcuma	<u>mini muffins tomate, pecorino et raisins</u>		X
curcuma	<u>quenelles de jambon au curcuma</u>		X
curcuma	<u>tartare de thon au gingembre et crème de brocolis aux poires</u>		X
curcuma	<u>velouté de céleri aux champignons et crabe</u>		X
curcuma	<u>velouté de chicons</u>		X
curcuma	<u>velouté de courgettes aux champignons, gomasio et curcuma</u>		X
curcuma	<u>velouté de potimarron au lait de coco et curcuma</u>	X	X
curry	<u>mousse de potimarron au lait de coco</u>		X
curry	<u>verrine de tartare de saumon, avocat, champignons</u>		
dacquoise amande	<u>Douceur amande</u>		X
daurade	<u>tartare de daurade, poires, gingembre et cannelle</u>		
épices à spéculoos	<u>spéculoos santé, allégé en beurre et sucre</u>		X
épices à spéculoos	<u>tarte aux fraises et framboises sur lemon curd et spéculoos</u>		X
épices thaï	<u>bouchées aux crevettes thaï</u>		
épinards pousse	<u>bouchées feuilletées ricotta, épinards et figues</u>		X



épinards pousse	<u>crottin de chèvre sur artichaut au sirop de Liège</u>				X
épinards pousse	<u>poêlée de légumes thaï</u>				
épinards pousse	<u>salade de pousses d'épinards au poulet caramélisé</u>				
étorki	<u>pain de porc au fromage</u>				X
farine 6 céréales	<u>bâtonnets au pesto rouge</u>				X
farine 6 céréales	<u>bretzels</u>				X
farine de maïs	<u>sablés sans gluten, KKVVKV 8</u>	X			X
farine de riz	<u>bouchées aux crevettes thaï</u>				
farine de riz	<u>cookies au thé earl grey et bergamome, version sans gluten</u>	X		X	X
farine de riz	<u>cookies aux flocons d'avoine et chocolat, version santé</u>			X	X
farine de riz	<u>croquette de poulet thaï Ken Hom</u>	X			
farine de riz	<u>flan de courgettes</u>	X			X
farine de riz	<u>fondant au chocolat allégé</u>	X			X
farine de riz	<u>marbré choco pistache</u>	X			X
farine de riz	<u>mille feuille earl grey, vanille et fraise framboise</u>	X			X
farine de riz	<u>palets aux amandes et chocolat</u>	X			X
farine de riz	<u>sablés sans gluten, KKVVKV 7</u>	X			X
farine de riz	<u>saint jean baptiste aux poires</u>	X			X
farine d'épeautre	<u>bâtonnets au pesto rouge</u>				X
farine d'épeautre	<u>cookies menthe et pépites de chocolat</u>				X
farine d'épeautre	<u>petits biscuits au muesli de Trinidad</u>				X
farine intégral	<u>palets aux flocons d'épeautre</u>			X	X
farine intégrale	<u>cakes à la cardamome et aux pistaches</u>				X
farine intégrale	<u>cakes au crabe, petit pois, tofu et lait de soja</u>				X
farine intégrale	<u>cakes au sucanat et pépites de chocolat</u>				X
farine intégrale	<u>cookies à l'avoine et chocolat (copie des biscuits d'Ikea)</u>				X
farine intégrale	<u>gâteau au café</u>		X		X
farine intégrale	<u>gougères au chèvre et à la fête</u>				X



farine intégrale	<u>lemon bars d'Estelle et pâte sablée pavot citron</u>			X
farine intégrale	<u>mini muffins tomate, pecorino et raisins</u>			X
farine intégrale	<u>muffins Maya l'abeille de Clea</u>			X
farine intégrale	<u>spéculoos santé, allégé en beurre et sucre</u>			X
farine intégrale	<u>tarte aux fraises et framboises sur lemon curd et spéculoos</u>			X
farine intégrale	<u>tarte aux fraises et pistaches</u>			X
farine intégrale	<u>tarte légère au citron et pamplemousse</u>			X
farine intégrale	<u>tartelettes aux pistaches</u>			X
farine intégrale	<u>tartelettes orange curd et cardamome</u>			X
farine intégrale	<u>tatin de légumes</u>		X	X
fécule de pdt	<u>bouchées légères aux pépites de chocolat</u>			X
féta de brebis	<u>carpaccio de melon à la féta</u>			X
féta de brebis	<u>carpaccio de saumon, féta et mangue</u>			X
féta de brebis	<u>charlottes d'aubergine au coeur tendre de féta</u>			X
féta de brebis	<u>crème de courgette, pastèque et féta</u>			X
féta de brebis	<u>flan de courgettes</u>	X		X
féta de brebis	<u>gougères au chèvre et à la féta</u>			X
féta de brebis	<u>tartare de saumon et féta au romarin</u>			X
féta de brebis	<u>tartare de thon, féta, poire et coriandre au coulis d'asperge et fraises</u>			X
féta de brebis	<u>verrine de courgette à la féta et pesto</u>			X
féta de brebis	<u>verrine de soupe de melon à la féta et basilic</u>			X
feuille de lime de Cafre	<u>crevettes au curry vert thaï</u>			X
feuille de lime de Cafre	<u>croquette de poulet thaï Ken Hom</u>	X		
feuilles de lasagne	<u>lasagne au saumon gravad lax et pecorino</u>			X
figue	<u>bouchées feuilletées ricotta, épinards et figues</u>			X
figue	<u>chèvre aux figues</u>	X	X	X
figue	<u>fiadone aux figues</u>			X
figue	<u>foie gras poêlé aux asperges vertes et purée de champignons</u>			X



figue	<u>salade préférée du moment</u>				X
figue	<u>salade tiède de légumes au brebis des Pyrénées et figues</u>				X
figue	<u>salade vitalité de poulet fumé</u>				
figue	<u>tartare de crevettes, asperges et mangue</u>				
figue	<u>timbale de rémoulade de céleri aux fruits, herbes et pecorino</u>				
figue	<u>timbale de rémoulade de céleri printanier au chèvre et figues</u>				X
fleur d'oranger	<u>fiadone aux figues</u>				X
fleur d'oranger	<u>galette des rois aux amandes, allégé en beurre</u>				X
flocons d'avoine	<u>cookies à l'avoine et chocolat (copie des biscuits d'Ikea)</u>				X
flocons d'avoine	<u>cookies aux flocons d'avoine et chocolat, version santé</u>			X	X
flocons de sarrasin	<u>cookies au thé earl grey et bergamome, version sans gluten</u>	X		X	X
flocons de sarrasin	<u>mille feuille earl grey, vanille et fraise framboise</u>	X			X
flocons d'épeautre	<u>palets aux flocons d'épeautre</u>			X	X
flocons d'épeautre	<u>tuiles aux flocons d'épeautre et pépites de chocolat</u>				X
flocons sarrasin	<u>cookies menthe et pépites de chocolat</u>				X
foie gras	<u>foie gras poêlé aux asperges vertes et purée de champignons</u>				X
fraise	<u>glace fraise Pomme d'Api, sans sorbetière</u>				X
fraise	<u>salade de fraise et mangue au vinaigre balsamique</u>				
fraise	<u>salade fraise poire et lavande</u>		X		
fraise	<u>sorbet framboise et fraise</u>		X	X	
fraise	<u>tartare de thon, féta, poire et coriandre au coulis d'asperge et fraises</u>				X
fraise	<u>tarte aux fraises et framboises sur lemon curd et spéculoos</u>				X
fraise	<u>tarte aux fraises et pistaches</u>				X
framboise	<u>sorbet framboise et fraise</u>		X	X	
framboise	<u>tarte aux fraises et framboises sur lemon curd et spéculoos</u>				X
fructose	<u>fiadone aux figues</u>				X
fructose	<u>gâteau au café</u>		X		X
fructose	<u>spéculoos santé, allégé en beurre et sucre</u>				X



© *Les Bonheurs de Sophie Sprl*  
sophie.naphegyi@lesbonheursdesophie.net  
[www.lesbonheursdesophie.net](http://www.lesbonheursdesophie.net)  
<http://bonheursdesophie.canalblog.com>