

INDEX

SAUCES ET APERITIFS

Crème au tahini	14
Délice d'oignons	15
Guacamole.....	16
Pesto	17
Purée d'artichaut	18
Sauce tomate à la provençale	19
Tapenade aux olives noires	20
Tapenade aux olives vertes	21
Verrines de saumon fumé	22
Vinaigrette	23

ENTREES ET SALADES

Cake aux olives	24
Gaspacho	25
Pain	26
Poivrons rouges à la provençale.....	27
Salade d'avocat.....	28
Salade de carottes à la marocaine.....	29
Salade de chou aux noix de cajou.....	30
Salade de jeunes pousses d'épinard aux noix de Saint-Jacques	31
Salade de l'oiseau	33
Taboulé de chou-fleur	34
Tartare de dorade.....	35
Terrine de légumes aux noisettes.....	36

SOUPES

Potage au cresson.....	37
Soupe à la tomate.....	38
Soupe « bonne femme »	39
Soupe de chou fleur au curry.....	40
Soupe de palourdes de la Nouvelle-Angleterre.....	41
Soupe de potimarron express	42
Soupe tunisienne froide	43
Velouté de courgettes au fenouil	44

PLATS VEGETARIENS

Aubergines au tahini.....	45
Chou à la chinoise.....	47
Chou au curry.....	48
Fonds d'artichauts farcis.....	49
Gratin de brocoli.....	50
Légumes à l'andalouse.....	51
Œufs brouillés au basilic.....	52
Pissaladière.....	53
Purée de chou-fleur.....	55
Ratatouille.....	56
Roulé aux épinards.....	57
Terrine de brocoli.....	59
Tian de légumes.....	60
Tomates à la provençale.....	61
Wok de légumes à l'asiatique.....	62

PLATS PRINCIPAUX

Poissons

Choucroute de la mer.....	63
Escalope de saumon en papillote.....	65
Filets de cabillaud à l'asiatique.....	66
Filets de daurade à l'indienne.....	67
Lieu jaune au curry et aubergines.....	68
Noix de st Jacques au gingembre et aux poireaux.....	70
Rougets grillés aux trois poivrons.....	71
Terrine de courgettes au thon.....	72

Volailles

Blancs de poulet à la tomate.....	73
Magrets de canard sauce poivre vert.....	74
Moussaka.....	75
Poulet au curcuma.....	76
Tajine de poulet.....	77

Viandes de gibier

Sauté de chevreau	78
Steak du chasseur	80

DESSERTS

Cake au citron et graines de pavot	82
Crumble aux framboises	83
Flan aux framboises	84
Flan aux poires	85
Fondant au chocolat	86
Gâteau d'automne	88
Gâteau de Noël	89
Gâteau des îles	91
Gâteau marbré	92
Gâteau roulé à la confiture	94
Mousse aux fraises	95
Mousse noire extrême	96
Muffins à la confiture	97
Muffins au chocolat et aux épices	98
Muffins noix de coco - framboises	100
Pain d'épices	102
Pancake à la banane	103
Rochers coco - noisette	104
Tarte au citron	105
Tarte aux poires - chocolat	107
