

Listes des féculents	Les pates	Les riz	Les salades d'été	Les desserts
Ebly graines de blé	Coquillettes	risotto	Artichaut	Banane à la poêle
Boulgour	farfaline	riz basmati	Asperges	Cannelés
céréales de méditerranée	farfalle	riz blanc a dessert	Betterave rouge	Clafoutis
céréales gourmandes	farfalline	riz complet	Carottes râpées	Crêpes
Châtaignes	fusilli	riz de surinam	Caviar d'aubergine	Far breton
Fèves	lasagne	riz long	caviar de pomme & d'aubergine	Flan au caramel
Flageolets	macaroni	riz rouge de Thaïlande	Céleri rémoulade	Flan au chocolat
Graines de couscous	nouilles	riz violet de Thaïlande	Chou blanc tomate jambon	Gâteau au fromage blanc & fruits
Haricots blancs	papillon		Flan au bleu	Gâteau de semoule
Haricots rouges	pate a potage alphabets		Gaspacho avocat citron vert	Ile flottante
Lentilles corail	pates chinoise		Gaspacho concombre cumin gouda	Pain perdu
Lentilles vertes	pates coudés rayés		Humus	Pêches au basilic
Maïs	pates petits paniers		Œuf mimosa	Poire au cœur chocolat
Maïs à éclater	penne		Pestou basilic	Pomme au micro ondes
Patate douce	pipe rigate		Poireau à la moutarde	Riz au lait
Petits pois	Spaghetti		Pomme de terre œuf dur	Salade de fruits
Pois cassés	tagliatelle		Poulet en salade	Sorbets
Pois chiches	torsades		Rillettes de poisson	Tarte aux pommes et céréales
Polenta	tortellini au fromage		Salade à la russe	
Pommes de terre	tortellini fromage & jambon		Salade à la sicilienne	
quinoa blonde	tortellini ricotta aux épinards		Salade de courgettes à la féta	
quinoa rouge	tortis		Salade de thon St Morret	
Semoule a dessert	vermicelle		Taboulé	
Tapioca			Tartare de saumon frais	