

	Listes des féculents	Les pates	Les riz	
	Ebly graines de blé	Coquillettes	risotto	
	Boulgour	farfaline	riz basmati	
	céréales de méditerranée	farfalle	riz blanc a dessert	
	céréales gourmandes	farfalline	riz complet	
	Châtaignes	fusilli	riz de surinam	
	Fèves	lasagne	riz long	
	Flageolets	macaroni	riz rouge de Thaïlande	
	Graines de couscous	nouilles	riz violet de Thaïlande	
	Haricots blancs	papillon		
	Haricots rouges	pate a potage alphabets		
	Lentilles corail	pates chinoise		
	Lentilles vertes	pates coudés rayés		
	Maïs	pates petits paniers		
	Maïs à éclater	penne		
	Patate douce	pipe rigate		
	Petits pois	Spaghetti		
	Pois cassés	tagliatelle		
	Pois chiches	torsades		
	Polenta	tortellini au fromage		
	Pommes de terre	tortellini fromage & jambon		
	quinoa blonde	tortellini ricotta aux épinards		
	quinoa rouge	tortis		
	Semoule a dessert	vermicelle		
	Tapioca			
			<i>Anmarie la grenouille</i>	
	http://lafrognantaise.canalblog.com		http://lafrogmange.canalblog.com	