



numéros	Ou fiches / supplément	
261		artichauts farcis
28		baïenne ardennaise (pommes de terre)
2- 79		beurre
285		Beurre salé
260		biscuits salés au fromage
Jnet jv/fv 10	<b>Fiche n° 23</b>	Bouchons au roquefort
85		boulettes exotiques
281		Bricks au thon
90		cake au jambon
202		cake aux légumes
288		Cake aux olives et au fromage
93		canapés tahitiens
142		carottes à la martiniquaise
66		carottes au jus d'orange
Jnet jv/fv 14	<b>Fiche n° 83 :</b>	<b>champignons farcis</b>
89		chaussons aux légumes
211		chou fleur mimosa
179		chou-fleur ,à la ;polonaise
220		clafouti aux poireaux
151		clafoutis aux olives
193		compote au fromage
204		couronne de thon
245		crème aux carottes
283		crème de carottes
8		crique (pommes de terre)
92		croissants fourrés
168		croquettes de pommes de terre
114		croûtes au champignon
52		croutes au fromage
183		crudités au fromage
57		filets de merlan en papillote
Jnet mars/avril 13	<b>Fiche n° 70</b>	Flan au saumon
223		flan aux courgettes
237		flan aux légumes
127		flan de poisson
Jnet sept/oct 11	<b>Fiche n° 48 :</b>	Flan thon tomate
Jnet mars/avril 10	<b>Fiche n° 26</b>	Flans de courgettes
120		fondue aux crudités
243		fondue de légumes
7		fromage ( pour faire du)
25		frottée à l'ail
118		galettes au fromage
	<b>Fiche n° 105 :</b>	Galettes aux carottes
262		galettes de printemps
54		galettes de viande
147		galettes végétales
200		gaspacho
<b>304</b>		Gâteau au jambon
154		gâteau aux pommes de terre
71		gnocchis
140		gnocchis (2 <sup>ème</sup> fois)
287		gougères
241		gratin de pommes de terre
97		jean-bonhomme
282		La potion de grand-mère Kal - recette du 1 <sup>er</sup> avril
dec. 07 jnet 1		la soupe à la citrouille
195		lait de poule au chocolat
166		mayonnaise
169		millassette
Jnet jv/fv 12	<b>Fiche n° 52 :</b>	Mini galettes au blé noir
238 - 300		mini pizzas
155		mousse au chou-fleur
215		nids de pomme



numéros	Ou fiches / supplément	
17		nouilles fraîches
5		œuf à la coque
87		œufs au jambon glacé
96 - 234		œufs cocotte
75		œufs pochés
229		œufs pochés
34		oignons au four
153		omelette à la chapelure
191		omelette au four
59		omelette aux fleurs de pissenit
64		omelette sans matière grasse
135		paillason aux pommes
1 - 165		pain (pate à) – petits pains ( voir aussi recettes sucrées)
163		pain de Cendrillon
136		pain de pois au jambon
119		pain ftir
40		pan bagnat
41		pané de gruyère
111		pâté de thon
18		petits pains fourrés ( viande)
51		petits soufflés au jambon
133 - 172		pizza
161		poisson à la tomate
47		pomme de terre à la vapeur
185		pommes de terre persillées
81		pommes de terre soufflées
206		pommes parmentières
213		potage aux carottes et aux crevettes
103		potage aux champignons
221		potage d'été
226		potage riz-carottes
209		poulet argenté
37		pruneaux au jambon
99		purée
149		Rewala Supp
48		riz pilaf
73		roti de carottes
130		sablés au gruyère
305		Sablés au thym
29		salade
177		salade au fromage de chèvre
219		salade aux choux et aux pommes
109		salade composée
256		salade créole aux épinards
296		Salade d'hiver
10 - 132		salade de carottes
218		salade de poisson
123		salade de pommes de terre
207		salade de printemps
240		salade facile
242		salade italienne
105		sardines soufflées
21		sauce tomate
290		Soupe à la citrouille
271		soupe aux fanes de radis
55		soupe aux légumes
157		soupe aux poireaux
Jnet nov/déc 14	<b>Fiche n° 94 :</b>	<b>Soupe aux pommes épicée</b>
232		soupe d'endives
249		soupe rouge à la betterave
274		soupe tomate-orange
50		taboulé
293		Taboulé



## Je cuisine salé - INDEX alphabétique

numéros	Ou fiches / supplément	
187		terrines de thon
266		terrines de thon
199		tomates au roquefort
170		tomates aux œufs
181		tomates surprises
Jnet mai/juin 11	<b>Fiche n° 43</b>	Tzatziki
141		velouté de courgettes
Jnet mai/juin 09	<b>Fiche n° 14</b>	velouté glacé aux radis