

Index des recettes 2008

1
COUP
de
POUCE
com

Nos critères santé

Plat principal:

10 g m.g. (4 g sat.) ou moins,
750 mg sodium ou moins.

Entrée, soupe et accompagnement:

5 g m.g. (2 g sat.) ou moins,
500 mg sodium ou moins.

Dessert: 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins,
35 g glucides ou moins.

B: barbecue **M:** mijoteuse
C: congélation **MO:** micro-ondes
E: express **S:** santé

Beurres et tartinades

	Mois	Cahier	Page
Beurre au raifort E	Juin	270	228
Tartinade au fromage bleu E	Juin	270	228

Biscuits et carrés

Biscottis au thé à l'orange C S	Nov.	275	242
Biscuits à l'avoine, aux cerises et aux amandes C	Sept.	273	168
Biscuits à l'avoine, aux dattes et à l'orange C	Sept.	273	168
Biscuits à l'avoine, aux raisins et aux carottes C	Sept.	273	168
Biscuits à l'avoine classiques C	Sept.	273	167
Biscuits triple chocolat C	Fév.	266	125
Boules aux fruits séchés E S	Mars	267	172
Brownies au chocolat fondant C	Fév.	266	132
Carrés au chocolat blanc, aux pistaches et aux canneberges	Déc.	276	160
Carrés aux dattes, aux figues et à l'orange C	Nov.	275	218
Carrés sablés au caramel, au chocolat et aux noix	Déc.	276	182
Scones classiques C	Nov.	275	244

Boissons et cocktails

Chocolat chaud E	Fév.	266	125
Cocktail pétillant à la lime E	Juin	270	225
Limonade pétillante à la lime E	Juin	270	225
Thé noir à l'indienne (de type chai) EA	Nov.	275	241

Conserves

Betteraves et oignons perlés marinés	Août	272	147
Cornichons en tranches à l'ancienne	Août	272	143
Légumes marinés à l'indienne	Août	272	148
Relish à la courgette	Août	272	145
Tomates en conserve	Août	272	151

Crêpes

	Mois	Cahier	Page
Crêpes à la vanille	Mai	269	179
Crêpes à la vanille, garniture aux poires et sauce à la cassonade	Mai	269	202
Crêpes au chocolat	Mai	269	179
Crêpes au chocolat, sauce aux cerises et crème au mascarpone	Mai	269	209
Crêpes au jambon et aux asperges, béchamel au parmesan	Mai	269	207
Crêpes au sarrasin et à la ciboulette	Mai	269	179
Crêpes au sarrasin et à la ciboulette, garniture au saumon fumé E	Mai	269	201
Crêpes aux fines herbes	Mai	269	179
Crêpes aux fines herbes, garniture au poulet et aux champignons	Mai	269	204
Crêpes nature	Mai	269	179
Gâteau de crêpes aux pommes caramélisées	Mai	269	210

Desserts

Desserts glacés

Cassata de Noël	Déc.	276	152
Gâteau glacé à la mangue et à la vanille	Juill.	271	145
Sandwichs à la crème glacée à la vanille et à la noix de coco	Juill.	271	142
Sandwichs à la crème glacée au chocolat et aux fraises	Juill.	271	141
Sucettes glacées au citron et aux fraises S	Juill.	271	150
Tiramisus aux framboises	Déc.	276	149
Tiramisus glacés	Juill.	271	146
Truffes glacées	Juill.	271	149

B: barbecue **M:** mijoteuse
C: congélation **MO:** micro-ondes
E: express **S:** santé

Fruits

	Mois	Cahier	Page
Compote de bleuets	Août	272	139
Croustillant aux prunes et aux pêches	Août	272	126
Pommes chaudes au caramel et aux noix	Déc.	276	151
Quartiers de melon, sauce aux bleuets E S	Juin	270	244
Salade de fruits tropicaux E S	Mars	267	170
Soupe froide au cantaloup	Juill.	271	131

Pâtisseries

Ganache fondante	Déc.	276	178
Gâteau à la crème, au citron et aux framboises	Juin	270	240
Gâteau à la ricotta et au miel	Avril	268	228
Gâteau à l'érable glacé à l'érable C	Avril	268	227
Gâteau au citron et aux graines de pavot C	Mars	267	203
Gâteau au fromage au miel et compote de bleuets	Août	272	139
Gâteau aux pommes, sauce au caramel C	Oct.	274	264
Gâteau chiffon au citron E	Janv.	265	112
Gâteau de crêpes aux pommes caramélisées	Mai	269	210
Gâteau étagé au chocolat C	Fév.	266	130
Gâteau étagé aux pommes caramélisées E	Déc.	276	154
Gâteau Forêt-Noire triple chocolats C	Déc.	276	174
Gâteau moelleux aux framboises	Juill.	271	134
Gâteau-mousse au chocolat et aux noisettes	Janv.	265	141
Gâteau-pouding aux bleuets	Août	272	140
Madeleines au citron C	Mars	267	202
Mini-gâteaux triple chocolat C	Déc.	276	178
Pâte à chou	Déc.	276	130
Petits gâteaux au chocolat C	Fév.	266	130
Tortues au chocolat maison	Déc.	276	158
Truffes aux deux chocolats	Mars	267	176

Poudings, mousses et parfaits

Mousse à la fraise sur nid de meringue E	Déc.	276	156
Panna cotta à la vanille, au chocolat blanc et aux fraises	Juill.	271	166
Pouding au riz à la cardamome	Nov.	275	220
Pouding au pain aux bleuets, sauce au beurre	Août	272	138
Pouding velouté au chocolat	Fév.	266	129
Tiramisu en coupe	Fév.	266	146
Verrines aux fruits des anges	Déc.	276	155

Sauces et garnitures

Garniture aux bananes et aux pacanes	Fév.	266	118
Garniture aux pommes chaude	Oct.	274	211
Noix caramélisées	Avril	268	228
Sauce au beurre	Août	272	138
Sauce au caramel	Fév.	266	118
Sauce au chocolat onctueuse E	Fév.	266	132

Tartes et pâte à tarte

Croûte de tarte au fromage C	Mars	267	198
-------------------------------------	------	-----	-----

Mini-coupes de pâte phyllo maison C	Déc.	276	180
Mini-tartelettes au chocolat et à la crème	Déc.	276	180
Pâte à tarte C	Avril	268	235
Tarte au citron	Mars	267	197
Tarte aux bleuets rustique C	Août	272	154
Tartelettes à la framigiane et à la confiture C	Avril	268	231
Tarte mousseline à la mangue et à la noix de coco	Avril	268	202
Tarte mousseline au chocolat et aux noisettes	Fév.	266	127

Épices, condiments et salsas

Ail rôti	Fév.	266	121
Guacamole classique	Sept.	273	192
Hoummos classique	Sept.	273	155
Moutarde à la ciboulettes et aux câpres	Mai	269	197
Pesto de cresson	Juin	270	201
Pesto maison	Sept.	273	163
Salsa au cantaloup	Juill.	271	131
Salsa aux canneberges et à la mangue	Janv.	265	105
Salsa aux légumes rôtis	Août	272	134
Salsa piquante aux tomates et aux poivrons	Août	272	134
Tapenade d'olives	Mai	269	189

Hors-d'oeuvre

Bouchées de concombre à la crème sure et au caviar	Janv.	265	117
Bouchées de concombre à la grecque	Janv.	265	117
Bouchées de concombre au crabe et à la mangue	Janv.	265	117
Bouchées de concombre au saumon fumé	Janv.	265	117
Bouchées de concombre aux crevettes et à l'aneth	Janv.	265	117
Bouchées de saumon à l'érable	Avril	268	197
Boulettes de viande, sauce piquante aux tomates C	Déc.	276	165
Brie fondant aux canneberges	Janv.	265	105
Brochettes de poulet à la chinoise	Janv.	265	122
Brochettes de poulet au beurre d'arachides	Janv.	265	122
Brochettes de poulet au cari	Janv.	265	122
Brochettes de poulet au sésame et à la sauce teriyaki	Janv.	265	122
Brochettes de poulet aux agrumes et à la coriandre	Janv.	265	122
Brochettes tapas au cantaloup	Juill.	271	131
Champignons farcis au fromage à la crème et à la gremolata	Janv.	265	121
Champignons farcis au fromage à la crème et aux fines herbes	Janv.	265	121
Champignons farcis au fromage bleu et aux noix	Janv.	265	121
Champignons farcis au fromage de chèvre et aux tomates séchées	Janv.	265	121
Champignons farcis au prosciutto et au cheddar	Janv.	265	121
Chaussons aux épinards et aux pignons C	Déc.	276	167

B: barbecue **M:** mijoteuse
C: congélation **MO:** micro-ondes
E: express **S:** santé

	Mois	Cahier	Page
Craquelins aux pistaches et moutarde à la ciboulette et aux câpres	Mai	269	196
Crevettes, sauce à l'ananas E	Janv.	265	124
Crevettes, sauce à la thaïe E	Janv.	265	124
Crevettes, sauce aux olives vertes et au paprika E	Janv.	265	124
Crevettes, sauce cocktail classique E	Janv.	265	124
Crevettes, sauce méditerranéenne E	Janv.	265	124
Crostini au basilic	Août	272	123
Croûtons à la truite fumée et au fromage aux fines herbes E	Janv.	265	118
Croûtons à la viande fumée et à la choucroute E	Janv.	265	118
Croûtons au fromage de chèvre et au poivron rouge grillé E	Janv.	265	118
Croûtons au pâté de foie et à l'oignon caramélisé E	Janv.	265	118
Croûtons au pesto et au salami E	Janv.	265	118
Oeufs farcis à l'américaine	Janv.	265	119
Oeufs farcis à la mexicaine	Janv.	265	119
Oeufs farcis à la russe	Janv.	265	119
Oeufs farcis au saumon fumé	Janv.	265	119
Oeufs farcis classiques	Janv.	265	119
Mini-coupes feuilletées à la purée d'aubergine C	Janv.	265	116
Mini-coupes feuilletées à la tapenade et au fromage feta C	Janv.	265	116
Mini-coupes feuilletées à la purée à la crème C	Janv.	265	116
Mini-coupes feuilletées au poulet et au cari C	Janv.	265	116
Mini-coupes feuilletées au thon et au poivron rouge C	Janv.	265	116
Mini-quiches au jambon et aux champignons	Janv.	265	120
Mini-quiches aux artichauts et aux échalotes françaises	Janv.	265	120
Mini-quiches aux crevettes et au paprika fumé	Janv.	265	120
Mini-quiches aux deux fromages et aux épinards	Janv.	265	120
Mini-quiches lorraines	Janv.	265	120
Mousse de foies de volaille	Déc.	276	125
Pailles à la coriandre et au cumin C	Janv.	265	131
Pailles à la tapenade C	Janv.	265	131
Pailles au parmesan et aux graines de pavot C	Janv.	265	131
Pailles au persil et à la fleur de sel C	Janv.	265	131
Pailles au pesto C	Janv.	265	129
Légumes			
Asperges rôties au citron E	Mai	269	212
Bok choys miniatures sautés au sésame E S	Oct.	274	247
Brocoli chinois aux amandes E	Oct.	274	249
Carottes au beurre citronné et à l'origan E	Nov.	275	200
Carottes au miel E	Nov.	275	200
Chou-fleur rôti au paprika	Oct.	274	246

	Mois	Cahier	Page
Choux de Bruxelles glacés au vinaigre balsamique	Fév.	266	113
Choux de Bruxelles rôtis	Fév.	266	113
Choux de Bruxelles sautés aux noisettes	Fév.	266	113
Courgettes sautées aux tomates cerises E S	Oct.	274	261
Frites de patates douces au four	Mars	267	185
Galettes de courgettes C S	Sept.	273	160
Haricots verts aux champignons E	Oct.	274	256
Oignons caramélisés à la bière	Juin	270	231
Panais glacés à l'érable	Avril	268	197
Papillote de légumes B	Juin	270	209
Pelures de pommes de terre au fromage	Juin	270	234
Poivrons farcis au riz et à l'agneau	Mars	267	165
Purée de chou-fleur	Oct.	274	245
Purée de pomme de terre et de céleri-rave	Oct.	274	245
Purée de rutabagas	Nov.	275	195
Rutabagas rôtis	Nov.	275	195
Tomates cerises marinées S	Juin	270	232
Tomates rôties	Déc.	276	146
Tranches d'aubergine grillées B	Juin	270	219

Légumineuses

Burritos au chili au poulet	Mars	267	187
Cari végété	Sept.	273	155
Chili au boeuf et aux haricots noirs	Fév.	266	137
Chili au poulet et aux haricots noirs C	Mars	267	187
Hoummos classique	Sept.	273	155
Salade de pois chiches	Sept.	273	155
Salade de quinoa aux haricots blancs et noirs	Oct.	274	250
Sauce aux lentilles vertes C S	Nov.	275	215

Muffins et pains desserts

Muffins aux bleuets, à l'orange et aux amandes C	Août	272	137
Pain aux canneberges et aux noix C	Janv.	265	108

Oeufs

Feuilleté aux oeufs et au bacon	Avril	268	241
Frittata au jambon et au poivron grillé	Fév.	266	135
Frittata aux asperges et aux courgettes S	Mai	269	184
Frittata aux pommes de terre et au romarin S	Avril	268	238
Oeufs à la bénelictine classiques	Avril	268	236
Oeufs à l'espagnole aux tomates et au chorizo	Avril	268	242
Oeufs farcis à l'américaine	Janv.	265	119
Oeufs farcis à la mexicaine	Janv.	265	119
Oeufs farcis à la russe	Janv.	265	119
Oeufs farcis au saumon fumé	Janv.	265	119
Oeufs farcis classiques	Janv.	265	119
Omelettes à la courgette et au fromage feta	Avril	268	244
Quiche au bacon et au gouda C	Avril	268	234
Soufflé au fromage facile	Avril	268	247

B: barbecue **M:** mijoteuse
C: congélation **MO:** micro-ondes
E: express **S:** santé

Pâtes

	Mois	Cahier	Page
Fettucine au saumon fumé citronnées E S	Nov.	275	225
Linguine aux crevettes et aux tomates rôties	Août	272	131
Macaroni au fromage tout garni E	Sept.	273	164
Orzo aux petits pois et à l'aneth E	Sept.	273	179
Pâtes à la sauce tomate C	Mars	267	191
Pâtes au homard	Mai	269	169
Pâtes aux foies de volaille	Déc.	276	125
Pâtes aux poivrons et au basilic	Août	272	123
Pâtes primavera aux crevettes et aux crosses de fougères	Mai	269	174
Pâtes, sauce jardinière C	Mars	267	191
Penne au brocoli, sauce tomate au basilic S	Sept.	273	186
Raviolis au fromage, beurre à la sauge E	Sept.	273	185
Rotini à l'aubergine et au fromage ricotta S	Sept.	273	188
Salade de pâtes à la méditerranéenne E	Juin	270	237
Salade de pâtes à l'italienne E S	Avril	268	210
Salade de pâtes aux légumes grillés B	Juill.	271	163
Spaghettis au fromage de chèvre et aux tomates rôties	Sept.	273	181
Spaghettis aux poivrons et aux olives noires S	Sept.	273	183
Spaghettis aux saucisses et à la roquette E	Nov.	275	207

Poissons et fruits de mer

Bâtonnets de poisson panés	Mars	267	185
Bouillabaisse québécoise	Avril	268	215
Brochettes de saumon et de fruits de mer à la brésilienne B	Juin	270	221
Brochettes de saumon et de fruits de mer à la chinoise B	Juin	270	221
Brochettes de saumon et de fruits de mer à la grecque B	Juin	270	221
Brochettes de saumon et de fruits de mer à la provençale B	Juin	270	221
Brochettes de saumon et de fruits de mer à l'hawaïenne B	Juin	270	221
Coquilles Saint-Jacques E	Fév.	266	123
Crevettes, sauce à l'ananas E	Janv.	265	124
Crevettes, sauce à la thaïe E	Janv.	265	124
Crevettes, sauce aux olives vertes et au paprika E	Janv.	265	124
Crevettes, sauce cocktail classique E	Janv.	265	124
Crevettes, sauce méditerranéenne E	Janv.	265	124
Filets de poisson à la cajun, salade de légumes chaude	Mars	267	185
Filets de poisson à la provençale E S	Oct.	274	238
Filets de poisson en croûte de noix	Oct.	274	242
Filets de poisson et asperges à la méditerranéenne	Mai	269	189
Filets de poisson panés au poêlon	Fév.	266	140

	Mois	Cahier	Page
Filets de poisson poêlés, sauce tartare	Oct.	274	235
Filets de saumon, sauce à l'orange E	Mars	267	206
Filets de tilapia poêlés à la ratatouille	Sept.	273	173
Filets de truite saumonée à la marocaine E	Nov.	275	227
Homard grillé B	Mai	269	169
Papillote de saumon au citron et à la menthe E	Oct.	274	236
Pétoncles sautés aux légumes épicés E S	Déc.	276	137
Pétoncles poêlés, sauce à l'estragon	Sept.	273	177
Poisson en croûte de noix E	Avril	268	207
Sandwichs au homard	Mai	269	169
Truite amandine au four E S	Oct.	274	240

Riz, céréales et pains

Couscous au persil	Juin	270	223
Couscous aux carottes et à la coriandre E S	Oct.	274	252
Couscous menthe et citron	Nov.	275	227
Petits pains papillons C S	Déc.	276	172
Riz au persil et à la coriandre	Juin	270	217
Riz aux petits pois	Oct.	274	225
Riz basmati au basilic E	Oct.	274	259
Riz frit	Mars	267	165
Salade de riz mangue et goberge	Mars	267	165

Salades

Salade de bifteck et de poivrons à la jamaïcaine B	Juill.	271	160
Salade de chou chinois au porc B S	Juill.	271	153
Salade de cresson à l'orange	Juin	270	201
Salade de cresson au saumon et aux asperges B	Juill.	271	156
Salade de fenouil et de pomme E S	Oct.	274	255
Salade de pâtes à la méditerranéenne E	Juin	270	237
Salade de pâtes à l'italienne E S	Avril	268	210
Salade de pâtes aux légumes grillés B	Juill.	271	163
Salade d'épinards au poulet et aux pêches B	Juill.	271	155
Salade d'épinards au prosciutto et aux poires E	Juin	270	206
Salade d'épinards aux foies de poulet	Déc.	276	125
Salade d'épinards et de fruits de mer, sauce crémeuse à l'orange E S	Mars	267	195
Salade de pois chiches	Sept.	273	155
Salade de pommes de terre et de chicorée	Juin	270	221
Salade de pommes et d'endives au bleu et aux noix	Oct.	274	211
Salade de poulet au pesto à la coriandre	Sept.	273	171
Salade de quinoa aux haricots blancs et noirs	Oct.	274	250
Salade de riz, mangue et goberge	Mars	267	165
Salade de roquette aux champignons portobello grillés B	Juin	270	239
Salade de tomates et d'avocat, vinaigrette aux anchois E	Août	272	132

B: barbecue **M:** mijoteuse
C: congélation **MO:** micro-ondes
E: express **S:** santé

	Mois	Cahier	Page
Salade de légumes au foie gras, vinaigrette chaude à la pomme E	Avril	268	216
Salade de vermicelles	Juin	270	215
Salade d'orge au bifteck et au maïs B	Juill.	271	158
Salade étagée à la mexicaine E	Juin	270	211
Salade verte à la coriandre et à la lime E	Mai	269	194

Sauces et vinaigrettes

Rouille	Avril	268	215
Sauce aux canneberges et aux pommes	Janv.	265	105
Sauce aux lentilles vertes S C	Nov.	275	215
Sauce aux tomates et au basilic sans cuisson	Août	272	123
Vinaigrette à l'érable	Avril	268	197
Vinaigrette au vin rouge	Avril	268	210
Vinaigrette balsamique	Mai	269	191
Vinaigrette piquante à la lime	Mai	269	194

Soupes et potages

Bouillon de poulet	Nov.	275	204
Bouillon de poulet à l'asiatique C	Nov.	275	213
Chaudrée de maïs au dindon E S	Janv.	265	110
Gaspacho aux tomates jaunes	Août	272	129
Potage au brocoli	Oct.	274	216
Potage au cresson	Juin	270	201
Potage aux pois gourmands et au fenouil S	Mai	269	192
Potage de légumes	Oct.	274	219
Potage de rutabagas	Nov.	275	195
Soupe au boeuf et aux légumes à la chinoise	Mars	267	189
Soupe au boeuf et aux nouilles	Mars	267	189
Soupe au poulet à la thaïe E	Nov.	275	248
Soupe au poulet et aux nouilles à l'asiatique S	Nov.	275	213
Soupe-repas aux pommes de terre et aux saucisses	Fév.	266	142

Trempettes

Trempe à l'avocat E	Janv.	265	126
Trempe à l'oignon caramélisé E	Janv.	265	126
Trempe au cari E	Janv.	265	126
Trempe au fromage			
à la crème et aux fines herbes E	Janv.	265	126
Trempe aux poivrons rouges grillés E	Janv.	265	126

Viandes

Agneau

Carré d'agneau à la coriandre	Déc.	276	146
Côtelettes d'agneau à la coréenne B	Juin	270	223
Côtelettes d'agneau à la marocaine, salsa aux tomates et aux olives B	Juin	270	223
Côtelettes d'agneau à la méditerranéenne B	Juin	270	223

	Mois	Cahier	Page
Côtelettes d'agneau à la menthe et purée de petits pois	Mai	269	198
Côtelettes d'agneau à la tunisienne B	Juin	270	223
Côtelettes d'agneau à la turque B	Juin	270	223
Poivrons farcis au riz et à l'agneau	Mars	267	165
Tajine d'agneau aux abricots et aux raisins secs C	Nov.	275	210

Boeuf

Bifteck de flanc à la grecque S B	Sept.	273	179
Boeuf bourguignon classique C	Déc.	276	170
Burgers piquants E C	Nov.	275	223
Chili au boeuf et aux haricots noirs	Fév.	266	137
Fajitas au boeuf épicé et aux poivrons	Sept.	273	192
Filet de boeuf à l'orange sur salade de roquette	Mars	267	193
Médailles de boeuf à la cajun B	Juin	270	217
Médailles de boeuf à la jamaïcaine B	Juin	270	217
Médailles de boeuf à la javanaise B	Juin	270	217
Médailles de boeuf à la mexicaine B	Juin	270	217
Médailles de boeuf à la roquette et au parmesan	Déc.	276	139
Médailles de boeuf à l'espagnole B	Juin	270	217
Ragoût de boeuf à l'italienne C	Nov.	275	230
Rôti de boeuf sur le gril B	Juin	270	226
Salade d'orge au bifteck et au maïs B	Juill.	271	158

Gibier

Médailles de cerf, sauce aux champignons et au poivre vert	Avril	268	219
---	-------	-----	-----

Porc

Brochettes de porc à l'ananas S B	Juill.	271	139
Filet de porc aux pommes	Oct.	274	211
Filets de porc farcis aux abricots et au cumin S	Déc.	276	141
Filets de porc, sauce crémeuse aux fines herbes	Sept.	273	175
Jambon glacé à l'érable et au beurre de pommes	Avril	268	250
Médailles de porc à la mangue E	Mars	267	175
Médailles de porc, sauce aux champignons	Mars	267	183
Médailles de porc, trempe barbecue à l'érable	Mars	267	183
Pain de viande à l'italienne C	Nov.	275	216
Porc à la caribéenne B	Juin	270	215
Porc à la japonaise B	Juin	270	215
Porc à la russe B	Juin	270	215
Porc à la vietnamienne S B	Juin	270	215
Porc à l'indonésienne B	Juin	270	215
Roulades de jambon aux asperges	Mai	269	181

Veau

Carré de veau à la moutarde et au miel S	Déc.	276	144
Pain de viande à l'italienne C	Nov.	275	216
Rôti de veau aux poires braisées, sauce crémeuse au bleu	Avril	268	223

B: barbecue **M:** mijoteuse
C: congélation **MO:** micro-ondes
E: express **S:** santé

Mois Cahier Page

Volailles

Canard

Pâtés au canard et au dindon C	Déc.	276	168
Poitrines de canard aux pommes E	Déc.	276	133
Poitrines de canard et légumes rôtis, sauce aux pommes et au porto	Avril	268	220

Dindon

Pâtés au canard et au dindon C	Déc.	276	168
---------------------------------------	------	-----	-----

Poulet

Burritos au chili au poulet	Mars	267	187
Chili au poulet et aux haricots noirs C	Mars	267	187
Cuisses de poulet barbecue au four et légumes sautés	Oct.	274	223
Escalopes de poulet à l'américaine (barbecue) B	Juin	270	219
Escalopes de poulet à l'argentine (chimichurri) B	Juin	270	219
Escalopes de poulet à la thaïe B	Juin	270	219
Escalopes de poulet à l'indienne (tandoori) B	Juin	270	219
Escalopes de poulet à l'italienne S B	Juin	270	219
Escalopes de poulet croustillantes E	Oct.	274	221
Escalopes de poulet, salsa à l'avocat E	Oct.	274	230
Hauts de cuisses de poulet aux artichauts	Oct.	274	227
Pilons de poulet braisés au vin blanc	Oct.	274	225
Poitrines de poulet à l'érable et aux poires S	Déc.	276	143
Poitrines de poulet aux fines herbes E	Oct.	274	232
Poitrines de poulet poêlées, sauce à la crème et à l'estragon	Mai	269	212
Poulet au cerfeuil et aux champignons	Mai	269	191
Poulet au sésame et nouilles chinoises E	Oct.	274	227
Poulet barbecue à l'orange, au gingembre et au miel S B	Juin	270	248
Poulet du Général Tao S	Nov.	275	229
Poulet et carottes à la dijonnaise	Fév.	266	138
Poulet pané à l'orange	Mars	267	200
Poulet rôti aux courgettes et aux tomates cerises E	Oct.	274	228
Poulet rôti saumuré à la bière	Avril	268	224
Salade de poulet au pesto à la coriandre	Sept.	273	171
Vol-au-vent au poulet et au cari	Nov.	275	214