

Recettes et outils

Recettes

Garniture aux haricots blancs et au sirop d'érable (pdf)

Soupe aux tortellinis (pdf)

Garniture du grand pêcheur (pdf)

Poulet glacé au miel et à l'estragon (pdf)

Potage à la courge (pdf)

Filets de porc à la cannelle et sauce à l'orange (pdf)

Trempeur verte aux édamames (pdf)

Chop suey à la dinde (pdf)

Garniture aux flocons d'avoine au goût d'érable (pdf)

Breuvage chaud à la canneberge et à la grenade (pdf)

Mets épicé végé (pdf)

Muffins festifs aux canneberges (pdf)

Chocolat chaud réconfortant (pdf)

Potage à la courge et à l'ail rôti (pdf)

Minestrone aux haricots rouges (pdf)

Frittata aux petits légumes (pdf)

Spaghetti sauce mi-végé (pdf)

Sandwich au thon et à la pomme (pdf)

Saumon mariné aux agrumes et à l'aneth (pdf)

Purée de pommes (pdf)

Muffins aux pommes (pdf)

Salade de pommes 3 couleurs (pdf)

Pain aux canneberges (pdf)

Croustade aux pommes (pdf)

Garniture à sandwich aux pois chiches (pdf)

Trempeur au fromage à la crème et à l'orange (pdf)

Barre de céréales aux cerises (pdf)

Muffins (pdf)

Couscous aux légumes (pdf)

[Quinoa, oranges et canneberges en salade \(pdf\)](#)

Outils

[Les boîtes à lunch futées de Mandoline \(doc. Word\)](#)

[Meilleurs choix : craquelins, céréales, muffins... \(doc. Word\)](#)

[Petit déjeuner : Muffin - yogourt - pêche \(pdf\)](#)

[Petit déjeuner : Muffin anglais - fromage - cantaloup \(pdf\)](#)

[L'outil : "Ma boîte à lunch" \(pdf\)](#)

[Exemple : La boîte à lunch de Antoine \(pdf\)](#)

[Canevas de menu de la semaine \(pdf\)](#)

Abonnez-vous gratuitement aux chroniques Nutrition.