

Omelette western

Chili corn cane

Galette de poisson

Spaghetti italien

Tacos

Pilon de poulet

Saucisse italienne

Émincé de poulet
et poivrons sur riz

Soupe minestrone

Quiche lorraine

Pâté chinois

Croque monsieur

Crêpe farcie jambon
et fromage

Macaroni à la viande

Pâté au poulet

Soupe aux lentilles

Hamburger aux pois
chiche

Gratin aux courgettes

Soupe aux légumes

Pâté au saumon

Nouilles chinoises

Soupe riz et tomates

Pain de viande

Rôti de porc

Lasagne

Ragôut de poulet et
légumes à la mijoteuse

Potage courge
butternut et carottes

Pizza

Riz frit au poulet

Panini au poulet

Muffins au saumon

Salade feta grecque

Ragôut de boulettes

Rôti de palette

Petit truc:
Mettez moins de
viande et
ajoutez du toffu
ferme
dans vos recettes.
C'est protéiné et
économique.

La mijoteuse est
un outils très
pratique.