

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.**