

# LISTE des RECETTES au 17/10/2002

## DÉJEUNER

<b>CAPPUCINO</b>	(Italie)	13 calories
<b>CAFÉ de la NOUVELLE ORLÉANS</b>	(USA Louisiane)	2 calories
<b>Cookies</b>	(Québec)	661 calories
<b>Déjeuner à la banane</b>	(Québec)	480 calories
<b>Dejeuner complet</b>	(Québec)	440 calories
<b>Oeufs bacon au four</b>	(Québec)	278 calories
<b>Oeufs dans le sirop d'érable</b>	(Québec)	673 calories
<b>Frittata à la Cajun</b>	(Québec)	45 calories

( 8 Déjeuners)

## PLAT UNIQUE

<b>Gaufres de Lièges</b>	(Belgique)	1057 calories
<b>Cassoulet au confit</b>	(France)	826 calories
<b>Potée au chou</b>	(France)	637 calories
<b>Pouding antillais</b>	(France Antilles)	451 calories
<b>Tartiflette</b>	(France Savoie)	597 calories
<b>Chaudrée de fruits de mer</b>	(Québec)	261 calories
<b>Tourtière</b>	(Québec Saguenay)	687 calories
<b>Acras de morue</b>	(Antilles)	154 calories
<b>Alose à la charmoula marocaine</b>	(Maroc)	261 calories
<b>Hachis Parmentier</b>	(France)	63.6 calories
<b>Omelette espagnole</b>	(Espagne)	941 calories
<b>Canapés gratinés</b>	(Québec)	41 calories
<b>Carpaccio</b>	(Italie)	199 calories
<b>Quiche aux champignons</b>	(Québec)	158 calories
<b>Croûte à pizza maison</b>	(République Dominicaine)	796 calories
<b>Cuisses de grenouilles à la Provençale</b>	(France Provence)	371 calories
<b>Balles de riz et de poulet</b>	(Québec)	451 calories
<b>Fajitas au poulet</b>	(Mexique)	150 calories
<b>Citrouille farcie au poulet et poisson</b>	(République Dominicaine)	624 calories
<b>Croquettes de Séraphin</b>	(Québec)	200 calories

( 20 Plat uniques)

## COLLATION

<b>Muffins au chocolat</b>	(Québec)	223 calories
<b>Café au lait</b>	(Québec)	31 calories
<b>Café moucho moka</b>	(Québec)	143 calories
<b>Café Viennois</b>	(Allemagne)	213 calories
<b>Cookies chocolatés</b>	(France)	101 calories
<b>Biscuits à l'avoine et aux bananes</b>	(Québec)	1680 calories
<b>Crêpes au mélangeur</b>		452 calories
<b>Muffins</b>	(Québec)	849 calories
<b>Muffins aux carottes et aux pommes</b>	(Québec Rimouski)	225 calories
<b>Barre de Chocolat</b>	(Québec)	291 calories
<b>Sous-marin aux huîtres</b>	(Québec)	1002 calories
<b>Crêpes au gruau</b>	(Québec)	408 calories
<b>Crêpes</b>		724 calories
<b>Cappuccino</b>	(Italie)	15 calories

( 14 Collations)

## SALADES - ENTRÉES

<b>Fraîcheur des tropiques</b>	(République Dominicaine)	67 calories
<b>Salade César</b>	(Québec)	229 calories
<b>Salade de macaroni</b>	(Québec)	75 calories
<b>Ailes de poulet piquantes</b>		154 calories
<b>Artichauts aux Saint-Jacques</b>	(Le Chef Philippe Sarrailh)	147 calories
<b>Chèvres frais aux champignons de Paris</b>	(Le Chef Philippe Sarrailh)	171 calories
<b>Flans d'épinards au bacon</b>	(Le Chef Philippe Sahrrail)	366 calories
<b>Frisée au fromage</b>	(Le Chef Philippe Sahrrail)	268 calories
<b>Hors d'oeuvre surprise</b>	(Le Chef Philippe Sahrrail)	268 calories
<b>Bruchetta</b>	(Italie)	301 calories
<b>Flan de basilic</b>	(France Provence)	342 calories

<b>Bocconcini</b>	(Italie)	365 calories
<b>Antipasto</b>	(Italie)	2244 calories
<b>Artichauts marinés</b>	(Québec)	260 calories
<b>Casselote d'escargots</b>	(Québec)	144 calories
<b>Artichauts à la vinaigrette</b>	(Québec)	117 calories
<b>Trempepette aux légumes</b>	(Québec)	283 calories
<b>Bouchées au fromage</b>	(Québec)	659 calories
<b>Aubergines grillées froides</b>	(Québec)	115 calories
<b>Bouchées aux champignons</b>	(Québec)	21 calories
<b>Escargots à l'ail</b>	(Québec)	495 calories
<b>Melanzanas all'italiano (Aubergines à l'italienne)</b>	(Italie)	41 calories
<b>Tartinade aux fruits de mer</b>	(Québec)	92 calories
<b>Quiche aux poivrons</b>	(Canada)	315 calories
<b>Duo de trempepettes pour le poulet</b>	(Québec)	175 calories
<b>Mousse de foie de volaille</b>	(Québec)	690 calories
<b>Rouleaux impériaux</b>	(Québec)	176 calories
<b>Tchektchouka</b>	(Europe de l'est)	151 calories
<b>Tartinade de tofu</b>	(Québec)	273 calories

( 29 Salades - Entrées)

## LÉGUMES

<b>Pâté aux lentilles</b>	(France)	154 calories
<b>Broccoli et champignons</b>	(Québec)	201 calories
<b>Champignons farcis</b>	(Québec)	221 calories
<b>Chou rouge aigre-doux</b>	(Québec)	113 calories
<b>Chou rouge aux pommes</b>	(Québec)	111 calories
<b>Pommes de terre au four en dés</b>	(Québec Saguenay)	293 calories
<b>Fèves au lard</b>	(Québec)	272 calories
<b>Navets au miel</b>	(Québec)	155 calories
<b>Pommes de terre épicées</b>	(Québec)	267 calories
<b>Purée d'automne au gingembre</b>	(Québec)	115 calories
<b>Riz au safran</b>	(Québec)	183 calories
<b>Tomates farcies végétariennes</b>	(Québec)	118 calories
<b>Carottes au marsala</b>	(Sicile)	155 calories
<b>Bouilli de légumes</b>	(Québec)	384 calories
<b>Fèves campagnardes à l'érable</b>	(Québec)	361 calories
<b>Légumes sautés à l'orientale</b>	(Vietnam)	339 calories
<b>Champignons noirs farcis</b>	(Chine Végétariens)	139 calories

( 17 Légumes)

## CÉRÉALES ET PÂTES

<b>Fettucini aux petites crevettes</b>	(Italie)	1085 calories
<b>Pâtes à la boscaiola</b>	(Italie)	528 calories
<b>Pâtes à la carbonara</b>	(Italie)	313 calories
<b>Pâtes au roquefort</b>	(France)	476 calories
<b>Riz à la viande</b>		427 calories
<b>Garbanzos Pois Chiches</b>	(Italie)	288 calories
<b>Linguine aux fruits de mer</b>	(Québec Ile de la Madeleine)	615 calories
<b>Pizza aux fruits de mer</b>	(Italie)	459 calories
<b>Capelli d'angelo à la diable</b>	(Italie)	0
<b>Linguine au saumon jardinière</b>	(Italie)	799 calories
<b>Carbonara</b>	(Italie)	1166 calories
<b>Cannellonis farcis</b>	(Italie)	5386 calories
<b>Carbonara spécial</b>	(Italie)	238 calories
<b>Penne aux coeurs d'artichauts</b>	(Italie)	418 calories
<b>Cannellonis farcis aux épinards</b>	(Italie)	154 calories
<b>Pâtes aux crevettes et aux asperges</b>	(Italie)	307 calories
<b>Spaghetti à l'ail et crevettes</b>	(Italie)	100 calories
<b>Lasagne</b>	(Italie)	757 calories
<b>Cannellonis farcis à la viande</b>	(Québec)	508 calories
<b>Lasagne à la polenta</b>	(Italie)	571 calories
<b>Fettucine aux fruits de mer gratiné</b>	(Italie)	679 calories
<b>Polenta</b>	(Italie)	92 calories

<b>Linguine au poulet à la crème de poireaux</b>	(Italie)	548 calories
<b>Fettucine classique</b>	(Québec)	268 calories
<b>Lasagne au thon</b>	(Italie)	0

( 25 Céréales et pâtes)

## FRUITS DE MER

<b>Homard à la Gaspésienne</b>	(Québec)	1148 calories
<b>Moules à l'italienne</b>		548 calories
<b>Pétoncles au persil</b>	(Québec)	986 calories
<b>Moules farcies à la diable</b>		135 calories
<b>Paëlla</b>	(Québec)	0
<b>Gratin de crevettes</b>	(Québec Sept-Îles)	424 calories
<b>Coquilles Saint-Jacques</b>	(Bretagne)	631 calories
<b>Coquilles St-Jacques</b>	(Québec Ile de la Madeleine)	444 calories
<b>Huîtres au cidre</b>	(France Normandie)	185 calories
<b>Moules à la provençale</b>	(France)	858 calories
<b>Crevettes au fromage bleu</b>	(France)	87 calories
<b>Gratin de crabe</b>	(Québec)	273 calories
<b>Pot-en-pot</b>	(Québec Ile de la Madeleine)	1206 calories
<b>Langouste gratinée</b>	(Normandie)	636 calories
<b>Riz aux crevettes</b>	(Québec)	113 calories
<b>Brik aux fruits de mer</b>	(Tunisie)	317 calories
<b>Langoustines aux champignons et au fromage</b>	(Bretagne)	305 calories
<b>Cassolette du large</b>	(Québec Nouvelle Écosse)	796 calories
<b>Crevettes piquantes</b>	(Chine)	279 calories
<b>Homard Thermidor</b>	(France)	459 calories
<b>Tourtière aux fruits de mer</b>	(Québec)	1036 calories
<b>Moules marinara</b>	(Italie)	964 calories
<b>Calamars frit</b>	(Québec)	1616 calories
<b>Palourdes marinères</b>	(France Normandie)	385 calories
<b>Moules au cidre</b>	(France Normandie)	781 calories
<b>Caldériada</b>	(Belgique)	1865 calories

( 26 Fruits de mers)

## POISSONS

<b>Morue à bras</b>	(Belgique)	995 calories
<b>Kefta de sardine à la tomate</b>	(France)	141 calories
<b>Lotte à l'olive</b>	(France)	347 calories
<b>Croquettes de poisson</b>	(Québec)	178 calories
<b>Darnes de saumon sauce crevettes</b>	(Québec Saguenay)	304 calories
<b>Filets d'aiglefin gratinés</b>	(Québec)	611 calories
<b>Filets de poisson au four</b>	(Québec)	246 calories
<b>Lotte à l'américaine</b>	(Québec)	168 calories
<b>Truite au four</b>	(Québec)	375 calories
<b>Truite belle meunière</b>	(Québec)	414 calories
<b>Darnes au Poivre</b>		441 calories
<b>Filets de Barbue sauce au thé</b>	(Le Chef Philippe Sarrailh)	385 calories
<b>Filets florentine</b>	(Italie)	246 calories
<b>Friture de Poulamon</b>	(Québec Ste-Anne-de-la-Pérade)	365 calories
<b>Gratin au Poulamon</b>	(Québec Ste-Anne-de-la-Pérade)	281 calories
<b>Poulamons à la crème</b>	(Québec Ste-Anne-de-la-Pérade)	737 calories
<b>Filets de Turbot sauce au thé</b>	(Le Chef Philippe Sarrailh)	390 calories
<b>Filets de sole farcis aux crevettes</b>		322 calories
<b>Thon aux amandes à l'orientale</b>	(Québec)	138 calories
<b>Pâté au saumon</b>	(Québec)	449 calories
<b>Sushi</b>	(Japon)	313 calories
<b>Boulettes de saumon</b>	(Québec)	390 calories
<b>Coulibiac de saumon</b>	(Russie)	901 calories
<b>Filet de sole panées</b>	(Québec)	1010 calories
<b>Poisson, sauce vin blanc et ail</b>	(Québec)	229 calories
<b>Truie arc-en-ciel farcie</b>	(Québec)	483 calories

( 26 Poissons)

## VOLAILLES ET LAPINS

<b>Confit de canard ou d'oie</b>	(France Sud-est)	4550 calories
<b>Escalopes de dinde au romarin</b>	(France)	204 calories
<b>Poulet au curry</b>	(France Bretagne)	229 calories
<b>Poulet aux amandes à la marocaine</b>	(Maroc)	803 calories
<b>Canard à l'orange</b>	(Québec)	842 calories
<b>Lapin à la dijonnaise</b>	(France Sud)	1269 calories
<b>Pilons de poulet</b>	(Québec)	487 calories
<b>Poulet au citron</b>	(Québec)	411 calories
<b>Poulet aux canneberges</b>	(Québec)	251 calories
<b>Poulet paysan</b>	(Québec)	385 calories
<b>Rôti de poitrine de dindon lardé</b>	(Québec)	384 calories
<b>Vol-au-vent au canard</b>	(Québec)	417 calories
<b>Faisan flambé</b>	(Québec)	570 calories
<b>Oie du Cap-Tourmente</b>	(Québec)	163 calories
<b>Oie aux poires</b>	(Espagne)	2052 calories
<b>Oie blanche entière</b>	(Québec)	1710 calories
<b>Oie blanche carbonnade</b>	(Québec)	883 calories
<b>Cuisses d'oies blanches</b>	(St-Lazare)	204 calories
<b>Bouilli de légumes au chapon</b>	(Québec)	1444 calories
<b>Poitrines de poulet aux champignons</b>	(Québec)	212 calories
<b>Ailes et pilons de dindon au four</b>	(Québec)	417 calories
<b>Escalopes de dinde aux champignons</b>	(Québec)	156 calories
<b>Ballotines de poitrines de poulet au vin blanc</b>		500 calories
<b>Poitrines de poulet parmigiano</b>	(Italie)	599 calories
<b>Poulet Sukiyaki</b>		397 calories
<b>Canard aux olives</b>	(Québec)	1232 calories
<b>Poulet Général Tao</b>		830 calories
<b>Chow Mein au poulet</b>	(Chine)	454 calories
<b>Poitrines de poulet farcies cordon bleu</b>	(Québec)	615 calories
<b>Dinde aux marrons</b>	(Québec)	1362 calories
<b>Poulet à la moambé</b>	(Cameroun Côte d'Ivoire)	400 calories
<b>Poulet aux pistaches</b>	(Québec)	802 calories
<b>Poulet à l'ail à l'américaine</b>	(USA)	423 calories
<b>Bougna calédonien</b>	(France Nouvelle-Calédonie)	1235 calories
<b>Poulet swahili</b>	(Kenya)	499 calories
<b>Poulet à l'érable</b>	(Québec)	299 calories
<b>Dinde rôtie</b>	(Québec)	630 calories
<b>Poulet chasseur</b>	(Québec)	714 calories
<b>Blancs de poulet à l'italienne</b>	(Italie)	575 calories
<b>Yassa</b>	(Sénégal)	432 calories
<b>Cuisses de poulet frites</b>	(Québec)	427 calories
<b>Poitrines de poulet aux petits légumes</b>	(Québec)	415 calories
<b>Farce aux pommes de terre</b>	(Québec)	768 calories
<b>Farce à l'ancienne</b>	(Québec)	4207 calories

( 44 Volailles et lapins)

## VIANDES

<b>Gigôt d'agneau farci aux épinards</b>	(France)	783 calories
<b>Pot-au-feu</b>	(France)	681 calories
<b>Rôti de boeuf</b>	(France)	750 calories
<b>Côtelettes d'agneau grillées</b>	(Québec)	283 calories
<b>Côtelettes de porc farcies</b>	(Québec)	537 calories
<b>Filets de porc Sauce aux pruneaux</b>	(Québec)	632 calories
<b>Paupiettes à la sauge grillée</b>	(Québec)	302 calories
<b>Rognons de veau</b>	(Québec)	617 calories
<b>Rôti de boeuf au jus</b>	(Québec)	744 calories
<b>Steak tartare</b>	(Québec)	564 calories
<b>Steaks à la poêle</b>	(Québec)	362 calories
<b>Veau &amp; crème de champignons</b>	(Québec)	732 calories
<b>Rôti de porc froid au citron vert</b>	(Le Chef Philippe Sarrailh)	778 calories
<b>Rôti de porc aigre douce au citron vert</b>	(Le Chef Philippe Sarrailh)	531 calories
<b>Boulettes de viande sauce tomate</b>	(Québec)	212 calories
<b>Côtes levées à l'ail</b>		1117 calories

<b>Porc sauté aux pommes d'automne</b>	(Québec)	526 calories
<b>Boeuf bourguignon canadien</b>	(Québec)	1904 calories
<b>Steaks aux fines herbes</b>	(Québec)	695 calories
<b>Pot-au-feu traditionnel</b>	(Québec)	501 calories
<b>Boeuf aux pêches</b>	(Québec)	379 calories
<b>Ris de veau sauce Archiduc</b>	(Québec)	339 calories
<b>Veau ou boeuf à l'orange</b>	(Québec)	297 calories
<b>Filet de porc Cordon Bleu</b>	(Québec)	220 calories
<b>Brochettes de boeuf "kebabs"</b>	(Québec)	1163 calories
<b>Osso Bucco</b>	(Québec)	402 calories
<b>Sauté de veau Marengo</b>	(France)	488 calories
<b>Boeuf Wellington</b>	(Québec)	307 calories
<b>Plat renversé Hawburg</b>	(Québec)	625 calories
<b>Rôti de palette de boeuf</b>	(Québec)	104 calories
<b>Côtelettes de porc à la chinoise</b>	(Québec)	505 calories
<b>Colombo de mouton</b>	(France Réunion)	0
<b>Porc à la Vietnamiennne</b>	(Vietnam)	573 calories
<b>Agneau Ail &amp; Tomates</b>	(USA)	884 calories
<b>Boeuf à l'Africaine</b>	(Afrique)	344 calories
<b>Escalopes de veau au jambon</b>	(Italie)	351 calories
<b>Escalopes de veau parmigiana</b>	(Italie)	391 calories
<b>Palette de boeuf rôti &amp; soupe à l'oignon</b>	(Québec)	1142 calories

( 38 Viandes)

## GIBIER

<b>Rôti de caribou</b>	(Québec)	242 calories
<b>Castor</b>	(Québec Abitibi)	1756 calories
<b>Filet de sanglier rôti</b>	(Québec)	630 calories
<b>Lièvre à la gaspésienne</b>	(Québec)	506 calories
<b>Lièvre braconnier</b>	(Québec Charlevoix)	671 calories
<b>Rôti de chevreuil</b>	(Québec Estrie)	502 calories
<b>Sanglier aux Chanterelles</b>	(France)	338 calories
<b>Cuisseau de chevreuil rôti</b>	(Québec)	159 calories
<b>Cailles en crapaudine aux raisins glacés</b>	(Québec)	240 calories
<b>Cailles au beurre de pommes</b>	(Québec)	424 calories
<b>Pâté de lapin</b>	(Québec)	584 calories
<b>Canard en salmis vin rouge et muscat</b>	(France)	906 calories
<b>Canard aux olives et au xérès</b>	(Québec)	1082 calories
<b>Pigeons St-Germain</b>	(Québec)	739 calories

( 14 Gibiers)

## GRILLADES

<b>Brochettes de poulet &amp; boeuf</b>	(Québec)	899 calories
<b>Brochette de poulet</b>	(Québec)	1062 calories
<b>Poulet Barbecue</b>	(Québec)	279 calories
<b>Brochettes de poulet</b>	(Québec)	601 calories
<b>Côtes levées BBQ</b>	(Québec)	332 calories
<b>Brochettes de boeuf BBQ</b>	(Québec)	759 calories
<b>Côtes levées en Sauce</b>	(Québec)	598 calories
<b>Brochettes de crevettes</b>	(Québec)	96 calories
<b>Sauce aux marrons</b>	(Québec)	114 calories

( 9 Grillades)

## SOUPE

<b>Soupe aux oignons</b>	(Belgique)	162 calories
<b>Bourride</b>	(France Provence)	336 calories
<b>Crème de poireaux</b>	(France)	359 calories
<b>Garbure du sud-ouest</b>	(France Sud-ouest)	990 calories
<b>Soupe au chou et au lard</b>	(France Rhône)	314 calories
<b>Soupe de tomates et nouilles</b>	(France)	212 calories
<b>Soupe à l'oignon gratinée</b>	(Québec)	149 calories
<b>Bisque de citrouille</b>	(Québec)	138 calories
<b>Bouillon à l'ail gratiné</b>	(Québec)	297 calories
<b>Chaudrée de maïs originale</b>	(Québec)	692 calories
<b>Crème d'asperge</b>	(Québec Laurentides)	263 calories

<b>Crème de brocoli</b>	(Québec)	238 calories
<b>Crème de céleri et maïs</b>	(Québec Estrie)	98 calories
<b>Crème de céleri frais</b>	(Québec Laurentides)	117 calories
<b>Crème de champignons</b>	(Québec)	280 calories
<b>Crème de chou-fleur</b>	(Québec)	242 calories
<b>Crème de navet</b>	(Québec)	1814 calories
<b>Crème de tomates fraîches</b>	(Québec)	172 calories
<b>Crème de zuchini</b>	(Québec)	178 calories
<b>Potage à la citrouille</b>	(Québec)	388 calories
<b>Potage au chou-fleur</b>	(Québec)	239 calories
<b>Potage au saumon</b>	(Québec)	252 calories
<b>Potage Crécy</b>	(Québec)	272 calories
<b>Potage de pois verts &amp; poires</b>	(Québec)	96 calories
<b>Potage de Tomate et Basilic</b>	(Québec)	268 calories
<b>Potage gourmet</b>	(Québec)	369 calories
<b>Potage Parisien ou Vichyssois</b>	(France)	681 calories
<b>Soupe au barley(orge) des anciens</b>	(Québec)	115 calories
<b>Soupe à l'oignon</b>	(Québec)	327 calories
<b>Soupe à l'orge</b>	(Québec)	83 calories
<b>Soupe au boeuf et à l'orge</b>	(Québec)	79 calories
<b>Soupe au fromage</b>	(Québec)	451 calories
<b>Soupe au poisson</b>	(Québec Abitibi)	172 calories
<b>Soupe aux courgettes</b>	(Québec)	210 calories
<b>Soupe aux fèves &amp; pois chiches</b>	(Québec Coeur)	567 calories
<b>Soupe aux fèves rouges</b>	(Québec)	253 calories
<b>Soupe aux huîtres</b>	(Québec)	259 calories
<b>Soupe aux lentilles du Monastère</b>	(Québec)	159 calories
<b>Soupe aux pois</b>	(Québec)	309 calories
<b>Soupe aux pommes</b>	(Québec)	344 calories
<b>Soupe de tomates et légumes</b>	(Québec Charlevoix)	153 calories
<b>Soupe épicée aux crevettes</b>	(Québec)	125 calories
<b>Soupe rapide au cheddar</b>	(Québec)	457 calories
<b>Soupe tonkinoise au crabe</b>	(Québec)	331 calories
<b>Tourin</b>	(Québec)	88 calories
<b>Velouté de poireaux</b>	(Québec)	60 calories
<b>Soupe aux huîtres et à la crème</b>	(USA)	591 calories
<b>Bouillabaisse Madeleinienne</b>	(Québec Ile de la Madeleine)	624 calories
<b>Bisque de homard</b>	(Normandie)	248 calories
<b>Soupe gazpacho</b>	(Québec)	59 calories
<b>Potage Pondichery</b>	(Québec)	7615 calories
<b>Soupe minestrone</b>	(Italie)	287 calories
<b>Soupe poulet et riz</b>	(Québec)	119 calories
<b>Bouillon de boeuf "Maison"</b>	(Québec)	22 calories
<b>Bouillon de poulet "Maison"</b>	(Québec)	505 calories
<b>Base de soupe (crèmes)</b>	(Québec)	175 calories

( 56 Soupes)

#### CONDIMENTS SALÉS ET SUCRÉ

<b>Marmelade aux oignons</b>	(Québec)	435 calories
<b>Confitures de bleuets</b>	(Québec)	4859 calories
<b>Confitures de fraises</b>	(Québec)	5250 calories
<b>Miel de fleurs</b>	(Québec)	1666 calories
<b>Humus</b>	(Québec)	899 calories
<b>Canneberges en gelée</b>	(Québec)	1862 calories

( 6 Condiments salés et sucrés)

#### PAINS

<b>Bagels</b>	(Belgique)	92 calories
<b>Pain blanc</b>	(Québec)	52 calories
<b>La Bannique: Pain Amérindien</b>	(Québec)	703 calories
<b>Petits pains (tomates et basilic)</b>	(Québec)	212 calories
<b>Pain doré</b>	(Québec)	244 calories
<b>Bruchetta à la Figaro</b>	(Italie)	473 calories
<b>Bruchetta facile</b>	(Italie)	0

<b>Bruchetta aux piments rôtis et olives</b>	(Italie)	306 calories
<b>Bisquettes (brioches)</b>	(Québec)	230 calories
<b>Brioches à la cannelle</b>	(Québec)	209 calories
<b>Pains pita</b>	(Québec)	211 calories

( 11 Pains)

#### PRODUITS LAITIERS

<b>Lait frappé au chocolat</b>	(Québec)	42 calories
<b>Lait fouetté a la banane</b>	(Québec)	34 calories
<b>Milk Shake</b>		426 calories
<b>Yaourt maison</b>	(Québec)	0
<b>Camembert amélioré</b>	(France Normandie)	185 calories
<b>Camembert Praliné</b>	(Québec)	119 calories

( 6 Produits laitiers)

#### DESSERTS

<b>Glace au miel d'acacia</b>	(Belgique)	312 calories
<b>Biscuit au Chocolat</b>		210 calories
<b>Crème pâtissière</b>		382 calories
<b>Béchamel au chocolat</b>	(France)	611 calories
<b>Far Breton</b>	(France)	828 calories
<b>Frangipane</b>	(France)	265 calories
<b>Gâteau Ardéchois aux marrons</b>	(France)	509 calories
<b>Riz au lait ou Teurgoule</b>	(France Normandie)	244 calories
<b>Shortcake aux fraises</b>	(Québec)	259 calories
<b>Sucre à la crème (au micro-ondes)</b>	(Québec)	216 calories
<b>Tarte Sarroise</b>	(France Est)	506 calories
<b>Carrés au sucre</b>	(Québec)	993 calories
<b>Beignes aux patates</b>	(Québec)	590 calories
<b>Biscuits au pépites de chocolat</b>	(Québec)	79 calories
<b>Biscuits d'avoine</b>	(Québec)	152 calories
<b>Pouding au pain</b>	(Québec)	360 calories
<b>Tarte au citron</b>	(Québec)	336 calories
<b>Tarte de sirop d'érable au Micro-ondes</b>	(Québec)	652 calories
<b>Tarte Tatin</b>	(Québec)	302 calories
<b>Ardéchois, gâteau aux marrons</b>	(France)	512 calories
<b>Lait de poule</b>		220 calories
<b>Biscuits à la mélasse</b>	(Québec)	262 calories
<b>Biscuits chocolaté</b>	(Québec)	142 calories
<b>Biscuits pinuts</b>	(Québec)	110 calories
<b>Galette molle à la mélasse</b>	(Québec)	124 calories
<b>Pets de nonnes</b>	(Québec)	0
<b>Biscuits aux carottes</b>	(Québec)	613 calories
<b>Fraises poivrées</b>	(Québec)	222 calories
<b>Ambrosie de fruits au four</b>	(Québec)	171 calories
<b>Galettes à la mélasse</b>	(Québec)	2 calories
<b>Riz au lait à la Normande ou Teurgoule</b>	(France Normandie)	180 calories
<b>Beignes de Noël</b>	(Québec)	506 calories
<b>Beigne</b>	(Québec)	205 calories
<b>Pouding au chocolat</b>	(Canada)	449 calories
<b>Tarte au sucre simplifiée</b>	(Québec)	364 calories
<b>Poires anisées</b>	(France Sud)	280 calories
<b>plaisirs chocolatés</b>	(Italie)	219 calories
<b>Diplomate italien (Tiramisu)</b>	(Italie)	434 calories
<b>Zuppa inglese</b>	(Québec)	409 calories
<b>Vol-au-vent aux fraises</b>	(Québec)	363 calories
<b>Tarte à la mélasse</b>	(Québec)	289 calories
<b>Cantaloup aux fruits</b>	(Québec)	296 calories
<b>Gâteau à la crème sure</b>	(Québec)	375 calories
<b>Bise</b>	(Québec)	4048 calories
<b>Bombe Alaska</b>	(Québec)	581 calories
<b>Brise à l'amaretto</b>	(Québec)	310 calories
<b>Blanc-Mangé</b>	(Tropiques)	340 calories
<b>Mousse glacée aux fraises</b>	(Québec)	328 calories

<b>Mousse de yogourt à la mangue</b>	(Québec)	286 calories
<b>Gâteau chocolat</b>		2775 calories
<b>Carrés au chocolat</b>	(Québec)	255 calories
<b>Cassata siciliana</b>	(Italie)	705 calories
<b>Choux au ricotta</b>	(Québec)	1131 calories
<b>Carrés à la Réjeanne</b>	(Québec)	556 calories
<b>Gâteau facile à la ricotta</b>	(Québec)	956 calories
<b>Gâteau choco/mayo</b>	(Québec)	381 calories
<b>Gâteau miracle</b>	(Québec)	568 calories
<b>Choux à la crème</b>	(Québec)	162 calories
<b>Gâteau des Rois</b>	(Québec)	1316 calories
<b>Blinis aux pêches</b>	(Québec Ontario)	207 calories
<b>Biscuits au beurre d'arachide</b>	(Canada)	429 calories
<b>Popsicles</b>	(Québec)	237 calories
<b>Barres granola</b>	(Québec)	1541 calories
<b>Financiers aux amandes</b>	(France)	354 calories
<b>Bugnes (Queues de castor)</b>	(Québec)	232 calories
<b>Crêpes - Silver dollar pancake</b>	(Québec)	444 calories
<b>Gaufres de Bruxelles</b>	(Belgique Bruxelles)	917 calories
<b>Biscuits aux dattes</b>	(Québec)	247 calories
<b>Glaçage classique</b>	(Québec Estrie)	6665 calories
<b>Flan de yogourt</b>	(Québec)	156 calories
<b>Bleuets en galettes</b>	(Québec chicoutimi)	147 calories

( 71 Desserts)

#### AUTRES

<b>Pesto</b>	(Québec)	612 calories
<b>Aspic au jambon</b>	(Québec)	122 calories
<b>Bruchetta Napa Valley</b>	(Italie)	500 calories
<b>Amuse-gueule au fromage</b>	(Québec)	362 calories
<b>Guandules à la empaolada</b>	(République Dominicaine)	256 calories
<b>Quiche Lorraine</b>	(France Est)	449 calories
<b>Confit d'oignons</b>	(Belgique)	1628 calories
<b>Sirop contre le rhume</b>	(Québec)	2858 calories
<b>Sirop contre la grippe</b>	(Québec)	1677 calories
<b>Dafina</b>	(Israël)	1026 calories
<b>Sirop à la bière contre la toux</b>	(Québec)	1142 calories

( 11 Autres)

#### COCKTAILS

<b>APPLE ROSE (sans alcool)</b>		114 calories
<b>ABBEY</b>		126 calories
<b>ACAPULCO (sans alcool)</b>		119 calories
<b>ADONIS</b>		116 calories
<b>AIRBUS</b>		90 calories
<b>ALEXANDER</b>		804 calories
<b>ALEXANDRA</b>		503 calories
<b>APPLE JACK</b>		119 calories
<b>BELVEDERE</b>		271 calories
<b>BENTLEY</b>		117 calories
<b>BLOODY MARY</b>		495 calories
<b>BLUE JACKET</b>		234 calories
<b>CHIVE</b>		105 calories
<b>DARLING</b>		401 calories
<b>GREEN HAT</b>		184 calories
<b>KIR ROYAL</b>		287 calories
<b>B-52 (ou KGB)</b>	(France Savoie)	288 calories
<b>MARGARITA</b>		302 calories
<b>ROSETTE</b>		219 calories
<b>SCREWDRIVER</b>		198 calories
<b>TAMPICO</b>		234 calories
<b>TEQUILA SUNRISE</b>		416 calories
<b>TIPPERARY</b>		161 calories
<b>VODKA GIMLET</b>		194 calories

<b>CENDRILLON (sans alcool)</b>		68 calories
<b>CHERRY COFFEE (sans alcool)</b>		4 calories
<b>EGG MINT (sans alcool)</b>		196 calories
<b>KOCHERSBERG (sans alcool)</b>		13 calories
<b>LEMON FLIP (sans alcool)</b>		196 calories
<b>LOTUS BLEU (sans alcool)</b>		138 calories
<b>ORANGE DREAM (sans alcool)</b>		393 calories
<b>RED MOON (sans alcool)</b>		146 calories
<b>SHIRLEY TEMPLE (sans alcool)</b>		176 calories
<b>TOMATO -COOLER (sans alcool)</b>		115 calories
<b>TIA MARIA (variante)</b>		958 calories
<b>EGGNOG (sans alcool)</b>	(Canada)	245 calories
<b>BLUE ANGEL</b>		140 calories
<b>BLUE DEVIL</b>		91 calories
<b>APRICOT BRANDY SOUR</b>		252 calories
<b>BLUE LAGON</b>		363 calories
<b>CAFÉ IRLANDAIS</b>	(Irlande)	282 calories
<b>Orange Blossom</b>		122 calories
<b>CAFÉ ARUBA</b>		131 calories
<b>LAIT CHOCO-BANANE</b>		478 calories
<b>CHOCOLAT GLACÉ</b>	(USA Californie)	35 calories
<b>Tequila Ananas</b>	(USA Californie)	367 calories
<b>THÉ GLACÉ</b>		0
<b>FRAISES ROMANOFF</b>	(Russie)	302 calories
<b>Perroquet</b>	(France Sud)	301 calories
<b>Tomate</b>	(France Sud)	197 calories
<b>Tropicana</b>		516 calories
<b>Coconut Mist</b>		698 calories
<b>Coco-Moko</b>		628 calories
<b>Cuba Libre</b>		70 calories
<b>Piña Colada</b>		332 calories
<b>Punch planter</b>		133 calories
<b>Daiquiri</b>		88 calories
<b>Sweet Rob Roy (apéritif)</b>		200 calories
<b>Manhattan</b>		3090 calories
<b>Dry Martini</b>		156 calories
<b>Muppet</b>		182 calories
<b>Panthère Jaune</b>		286 calories
<b>Cerveau (shooter)</b>		102 calories
<b>Plaisir des Dieux (shooter)</b>		129 calories
<b>Cowboy Cocksucker (shooter)</b>		344 calories
<b>Blow Job</b>		344 calories
<b>Kamikaze (shooter)</b>		75 calories
<b>Rusty Nail (digestif)</b>		106 calories
<b>Cocktail Dubonnet</b>		301 calories
<b>"Eggnog" (non-alcoolisé)</b>	(Québec)	224 calories
<b>Café Espagnol</b>	(Québec)	88 calories
<b>Caribou</b>	(Québec)	198 calories
<b>Évolution</b>		156 calories
<b>Martini velours bleu</b>		93 calories
<b>Caribou maison</b>	(Québec)	1070 calories
<b>Jouvence</b>	(Québec)	253 calories
<b>Blue Hawaï</b>	(Québec)	193 calories
<b>Apricot brandy sour</b>		129 calories
<b>Plein Soleil</b>	(Québec)	82 calories
<b>Punch à la menthe</b>	(Québec)	193 calories
<b>Punch Special</b>	(Québec)	94 calories
<b>Tia Maria maison</b>	(Italie)	0

( 82 Cocktails)

## SAUCES

<b>Marinade à crevettes ou poulet</b>		111 calories
<b>Ketchup rouge (sauce)</b>	(France)	516 calories

<b>Sauce à l'ail</b>	(France)	120 calories
<b>Sauce Cardinale</b>	(France Sud-est)	219 calories
<b>Marinade pour côtes levées</b>	(Québec)	252 calories
<b>Marinade pour poulet</b>	(Québec)	5065 calories
<b>Marinade pour poulet B.B.Q.</b>	(Québec)	98 calories
<b>Sauce au miel et à la moutarde</b>	(Québec)	391 calories
<b>Sauce brune classique</b>	(Québec)	179 calories
<b>Sauce pour rosbif</b>	(Québec)	105 calories
<b>Sauce pour steak au poivre</b>	(Québec)	218 calories
<b>Vinaigrette piquante</b>	(Québec)	89 calories
<b>Marinade pour cubes de boeuf</b>	(Québec)	2248 calories
<b>Marinade pour crevettes ou poulet</b>	(Québec)	111 calories
<b>Marinade à l'oignon</b>	(Québec)	1178 calories
<b>Marinade à la sauce soya</b>	(Québec)	35 calories
<b>Marinade à brochettes</b>	(Québec)	410 calories
<b>Sauce BBQ pour poulet frit</b>	(Québec)	278 calories
<b>Sauce BBQ</b>	(Québec)	738 calories
<b>Sauce hollandaise</b>		1182 calories
<b>Sauce andalouse</b>		377 calories
<b>Sauce BBQ (régime diabétiques)</b>		10 calories
<b>Sauce au lard</b>		362 calories
<b>Sauce BBQ pour le porc</b>	(Québec)	34 calories
<b>Sauce tartare légère</b>	(Québec)	86 calories
<b>Sauce pour souvlaki</b>	(Québec)	80 calories
<b>Sauce brune</b>	(Québec)	351 calories
<b>Sauce "BBQ" au pruneaux</b>		669 calories
<b>Sauce Grecque Tzatziki</b>	(Grèce)	395 calories
<b>Sauce Barbecue au Seven-Up</b>	(Québec)	87 calories
<b>Sauce aux arachides</b>		778 calories
<b>Sauce tomates maison</b>		60 calories
<b>Sauce béchamel épaisse</b>		237 calories
<b>Sauce piquante</b>		185 calories
<b>Sauce à spaghetti</b>	(Italie)	7470 calories
<b>Vinaigrette pour salade César</b>	(France Sud)	301 calories
<b>Vinaigrette César</b>	(Québec)	0
<b>Vinaigrette française</b>	(Québec)	110 calories
<b>Sauce à pizza</b>	(Italie)	85 calories
<b>Sauce "BBQ"</b>	(Québec)	657 calories
<b>Sauce à spare ribs</b>	(Québec)	471 calories
<b>Sauce spécial</b>		330 calories
<b>Sauce à egg rolls</b>	(Québec)	784 calories
<b>Sauce à egg-rolls2</b>	(Québec)	1411 calories
<b>Coulis de tomate</b>	(Québec)	748 calories
<b>Sauce Al Arabiata</b>	(Italie)	24 calories
<b>Marinade à l'oignon pour cubes de boeuf</b>	(Québec)	0
<b>Sauce au miel et aux herbes</b>	(Québec)	270 calories

( 48 Sauces)

(Total : 561 recettes)