

# RICCARDO

---

## INDEX

---

**BOISSONS ET COCKTAILS**

amuse-gueules • entrées

SOUPES ET POTAGES

salades, vinaigrettes et mayonnaises

**PLATS PRINCIPAUX**

LÉGUMES ET GRATINS

DESSERTS • RUBRIQUES

---



# RICARDO

## TABLE DES MATIÈRES

3	BOISSONS ET COCKTAILS
7	AMUSE-GUEULES
11	ENTRÉES
15	SOUPES ET POTAGES
20	SALADES, VINAIGRETTES ET MAYONNAISES
27	LÉGUMES ET GRATINS
32	CONSERVES ET KETCHUPS
33	SAUCES, BEURRES ET PESTOS
35	TREMPETTES ET TARTINADES SALÉES
36	PAINS SALÉS
37	PLATS PRINCIPAUX
80	DESSERTS
105	RÉPERTOIRES DES RUBRIQUES

L'index comprend les recettes de tous les numéros à partir du vol. 1 n° 1, y compris le hors-série potager (mentionné HSP) et est mis à jour à chaque parution du magazine.

**BOISSONS ET COCKTAILS**

	vol.	n°	page	vol	n°	page	
Affogato au granité au citron	22	6	77	Café irlandais	9	4	92
<i>Agua de Valencia</i>	16	5	75	Café latte à la citrouille et aux épices	20	8	38
Amaretto passion	17	3	54	Café liégeois	8	4	94
<i>Amaretto sour</i> à la canneberge	22	1	121	Café vietnamien simplifié	19	6	90
<i>Amaretto sour</i> au soda gingembre	16	1	96	<i>Caffè corretto</i> cocktail	16	6	82
Aperol <i>sour</i>	21	5	52	Caïpirinha	12	6	100
Aperol Spritz	13	1	94	Cappuccino et son coeur à la cannelle	2	2	76
Bellini	8	4	117	Caribou traditionnel	9	2	70
Bière d'épinette à l'absinthe	19	1	90	Caribou version 2011	9	2	70
Bière de gingembre	20	8	87	Champagne cocktail	11	1	97
Bière maison coriandre et orange	17	5	80	Chantilly à la cannelle	16	1	98
Bloody Beer	8	7	40	Chocolat chaud à offrir	8	1	130
Bloody Caesar	13	1	96	Chocolat chaud à la guimauve fondue	15	2	125
Bloody Caesar au raifort	15	6	91	Chocolat chaud à l'orange et à la cannelle	12	2	71
Bloody Mary	1	4	16	Chocolat chaud aux amandes	22	3	102
Bloody Mary pour 12	10	6	93	Chocolat chaud aux amandes et éclats de meringue aux canneberges	18	1	68
Blue Hawaiian	15	4	107	Chocolat chaud au café	9	3	82
Boisson à l'avoine	18	6	19	Chocolat chaud au parfum de canne de Noël	3	1	73
Boisson aux amandes	10	2	42	Chocolat chaud au piment	1	2	24
Boisson aux noix de cajou	17	2	87	Chocolat chaud et guimauves maison	2	2	40
Boisson chaude au rhum et au beurre ( <i>hot buttered rum</i> )	20	2	99	Chocolat chaud, crème fouettée à l'abricot	17	2	92
Boisson pour sportif maison	11	6	22	Cidre chaud	9	1	137
Bramble	14	6	94	Cidre chaud (2)	14	1	52
<i>Bubble tea</i>	4	2	18	Cidre chaud à la cannelle	3	1	16
Café au chocolat au lait et mousse à la noisette	12	1	92	Cidre de glace à la fleur de Sureau	13	1	98
Café au lait de coco et à la muscade	9	1	26	Cidre pétillant aux fruits	13	2	52
Café crémeux aux épices	19	2	105	Cidre pétillant à la poire	17	2	95
Café-dessert moka	3	1	86	Citronnade au muscat doux	17	5	93
Café enflammé	4	2	50	Cocktail -52 degrés de l'Hôtel de glace	8	1	56
Café flambé à l'Amarula	11	1	155	Cocktail à la bière, à l'épinette et au pamplemousse	20	5	40
Café glacé à l'érable	21	6	67	Cocktail à la bière blanche, à la lime et au poivre de Sichuan	19	6	60
Café glacé au chocolat ( <i>Shokolad-Gliase</i> )	13	4	152	Cocktail à la framboise et à l'Apérol	13	6	76
Café glacé au chocolat blanc	8	6	92	Cocktail à la framboise et à la barbe à papa	20	4	98
Café glacé au tofu	8	6	92	Cocktail à la grenade et à l'orange sanguine	17	2	86
Café glacé aux épices	20	5	33	Cocktail à la rose	17	5	72
Café glacé express	8	4	91	Cocktail à l'ananas épicé	14	3	64
Café infusé à froid à la noix de coco ( <i>cold brew</i> )	22	6	78	Cocktail au miel, au citron et au safran	20	2	70
Café infusé à froid ( <i>cold brew</i> )	19	6	91	Cocktail au rhum blanc et au pamplemousse	7	1	67
				Cocktail au sucre à la crème et aux épices	21	2	132
				Cocktail Bellini	4	3	40

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Cocktail champagne et agrumes	16	1	96
Cocktail de limonade, litchis et noix de coco	8	6	41
Cocktail érable et romarin	22	4	48
Cocktail frimas au pamplemousse	22	4	48
Cocktail Garibaldi	22	3	82
Cocktail gin-concombre	19	6	67
Cocktail glacé au Calijo et au sucre d'érable	15	5	55
Cocktail glacé au cassis	16	6	70
Cocktail litchi-clémentine	17	1	77
Cocktail moussé, blanc sur jaune	8	4	32
Cocktail N'Ice martini de l'Hôtel de glace	8	1	56
Cocktail passion de la mariée	13	6	126
Cocktail pomme-pomme-pomme	17	8	58
Cocktail prune d'automne	21	7	100
Cocktail rhum carotte gingembre	17	6	81
Cocktail « tartopom »	20	8	40
Cocktail tonic du marié	13	6	126
Cocktail tropical à la bière	18	5	59
Cocktail whisky gingembre	22	5	51
Cocktails au jasmin et à la cerise	21	3	92
Cola aux cerises et au bourbon	20	6	78
<i>Coney Island Iced Tea</i>	5	4	93
Cosmo au cassis	19	1	93
Cosmo au kombucha, à la framboise et au litchi	18	4	83
Cosmo aux agrumes et à la grenade	12	1	88
Cosmo orange sanguine et pamplemousse rose	13	1	28
Cosmopolitain (1)	1	1	14
Cosmopolitain (2)	8	5	106
Cosmopolitain à la rhubarbe	11	4	50
Crane Berry	15	3	95
Crème de noisette au chocolat	16	1	98
Crème irlandaise (Baileys <sup>MD</sup> ) sans produits laitiers	20	1	35
Daïquiri au céleri	10	6	45
Daïquiri lime basilic	14	6	94
Eau à la fraise et à la verveine	19	6	44
Eau de pelures de pommes	20	8	97
Eau fraise-pomme verte	3	4	71
Eau lime-coriandre	3	4	71
Eau menthe-ramboise	3	4	70
Eau menthe-ramboise (2)	11	6	21

	vol	n°	page
Eau orange-gingembre	3	4	71
Eau parfumée à la clémentine	10	2	38
Eau rhubarbe-fraises	16	5	58
<i>El Diablo</i>	22	2	71
Explosion grenadine	3	1	78
Faux gin-fizz	16	8	87
<i>Floater</i> aux framboises et au ginger ale	12	1	92
French 75	14	6	96
Frosé	15	6	106
Gelée à l'orange	16	1	96
Gin au thé et aux agrumes	16	1	96
Gin citron-basilic <i>sour</i>	19	4	54
Gin fizz à la menthe et aux agrumes	19	4	68
Ginger ale aux épices de Noël	6	1	22
Gin pétillant au pamplemousse	13	1	98
Gin <i>sour</i> à l'Earl Grey	21	8	80
Gin tonic au sirop de grenade et au poivre rose	20	1	141
Godfather	14	6	93
Hara-kiri	1	1	14
Hugo spritz	18	6	82
Infusion à la camomille, à la rose et au miel	20	5	32
Infusion au gingembre	16	8	71
Irish Car Bomb	9	7	76
Jus à l'ananas, aux carottes et aux pommes	13	8	132
Jus de canneberges chaud aux épices	10	1	136
Jus de melon d'eau et d'aloë vera	16	8	40
Jus matinal santé	4	2	63
Jus de melon d'eau	16	6	53
Jus tonifiant à l'ananas, aux carottes et aux pommes	10	2	44
Jus vivifiant au cantaloup et à la mangue	10	2	39
Kir à la pêche et à la mélisse	16	8	123
Kir à l'orange sanguine	7	1	52
Kir royal en gelée	21	2	84
Kombucha à la framboise et à l'hibiscus	18	4	78
L'amarett'orange cantaloup	19	7	100
L'ananas frappé	22	2	71
La Belle Bette	15	7	92
La Bénédiction (cocktail au champagne et à la liqueur d'herbe)	20	1	139
La récompense du père Noël	17	1	47
Lait de coco maison	14	5	136

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Lait de poule	12	1	201
Lait d'or (boisson chaude au curcuma)	20	2	100
Lait frappé à la noix de coco	14	5	127
Lait frappé aux petits fruits	17	6	121
Lait frappé du sportif	8	2	47
Lait frappé (milk shake)	3	3	56
Lait frappé <i>s'mores</i>	15	6	153
Lait réconfortant aux amandes grillées	6	2	63
La rosée	19	4	96
Lassi à la mangue	13	4	76
Le cocktail Lillet St-Germain	16	2	121
Le Laurier	20	2	111
Le Negroni	16	4	75
Le Poire <i>sour</i>	21	1	93
Le pomme-canneberge au cidre	11	8	115
Le Premier Word	15	2	103
Le Rigaudon	1	1	14
Le Saint-Lambert <i>Iced Tea</i>	15	8	69
Le shortcake aux fraises	5	4	94
Le Vermouth cassis	21	1	50
« Lilamonade » limonade fizz au lilas	21	5	88
Lillet et melon miel	18	7	68
Limonade à l'ananas et au citron vert	5	4	93
Limonade à l'orange et au miel	18	6	65
Limonade à la rhubarbe	4	4	67
Limonade à la pêche et à la camomille	20	5	114
Limonade au melon d'eau	11	6	44
Limonade aux bleuets	9	5	44
Limonade aux fraises	10	6	91
Limonade brésilienne	12	6	100
Limonade de mon ami Mathieu	2	4	11
Limonade lime, coco et menthe	20	2	60
Limonade pétillante	22	5	46
Limonade rose à la framboise et au pamplemousse	17	5	106
Limonade volcan-passion	15	4	107
Limoncello sous vide	21	2	84
Liqueur de café (Tia Maria maison)	18	3	94
Liqueur de cerises	12	4	148
<i>London fog</i>	19	7	55
L'Orléans (cocktail aux fraises et à l'estragon)	20	6	52
Mai Tai	15	4	107
Manhattan	8	5	108

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Margarita	22	5	26
Margarita à la bière d'épinette	6	1	70
Margarita au gingembre	15	2	96
Margarita au maïs	20	7	104
Margarita au melon d'eau	21	6	100
Margarita glacée	14	3	94
Margarita salée, fumée et pimentée à la mangue	21	2	85
Martini au chocolat	11	4	54
Martini au concombre	5	1	36
Martini « Big Apple »	8	5	108
Martini Blanche-Neige	4	1	85
Martini orange et café	21	2	85
Masala Chai	3	1	93
Matcha latté glacé	22	6	78
Mélange pour chocolat chaud	19	1	73
Mélange pour thé chaï	16	1	148
Michelada	14	6	96
Mimosa à la framboise et à la rose	22	6	100
Mimosa aux oranges sanguines	1	2	24
Mimosas à la poire et à la lavande	21	6	48
Mint Julep	14	6	94
Mistelle de prune	15	1	181
Mocktail à la mûre	21	3	36
Mocktail « ananas sureau fizz »	19	2	88
<i>Mocktail</i> au <i>shrub</i> canneberges-ramboises	16	2	57
Mocktail pomme-gingembre	19	8	72
Mocktail tonic au radicchio	20	3	78
Mocktails tonic au concombre	21	6	29
Mojito	1	2	42
Mojito (2)	5	4	91
Mojito orange et menthe	7	4	7
Moscow Mule	15	4	121
Negroni sbagliato	21	6	54
Noël à Tahiti	1	1	14
Orangette (limonade à l'orange)	6	4	122
Paloma	18	6	30
Pamplemousse tonic (avec ou sans alcool)	14	6	93
Pimm's Cup à la mélisse	14	6	96
<i>Piña colada</i>	19	3	78
Piña colada dans un biberon	11	3	79
Pink Martini	6	1	45
<i>Pisco sour</i>	21	4	72

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Planteur antillais	11	7	156
Planteur antillais (2)	17	6	60
Popsicle Bloody Mary	4	4	55
Porto à l'orange sur glace	13	1	87
Portonic	1	1	14
Portonic à la grenade	5	1	44
Préparation de chocolat chaud à la guimauve sur bâton	20	2	115
Punch	11	1	71
Punch au melon	4	4	54
Punch au melon miel	11	6	41
Punch au thé rouge, framboises et brandy	14	6	96
Punch aux canneberges et à l'orange sanguine	7	1	87
Punch aux framboises et au sapin	21	1	94
Punch aux griottes	14	1	140
Punch aux pêches et au rhum	2	4	70
Punch de Noël	4	1	44
Punch de Noël (2)	18	1	85
Punch de Noël tutti frutti	16	1	137
Punch de zombie, main et doigts ensanglantés	6	5	10
Punch rhum à la clémentine et anneaux de glace aromatique	20	1	143
Ramos gin fizz	14	4	64
Rhum arrangé	22	1	70
Rhum au beurre	5	1	44
Rhum aux épices de Noël	6	1	22
Rhum épicé à la marmelade	18	2	93
Rhum & Coke 2.0	16	3	89
Rhum n°Rudolph	2	1	8
Rhum punch de Trinidad	4	2	70
Saké frappé	22	4	90
Saké-ito	15	5	105
Sangria	1	4	16
Sangria à la mexicaine	5	2	101
Sangria au vin rouge	11	6	27
Sangria blanche	3	4	13
Sangria blanche au miel et à la mangue	13	6	49
Sangria blanche aux pêches	19	6	46
Sangria de Noël	12	1	151
Sangria exotique	6	2	26
Sangria express au cassis	20	2	70
Sangria rosée	3	4	13

	vol	n°	page
Sangria rosée fraise et rhubarbe	9	6	129
Sangria rouge	3	4	13
Schnaps aux pêches	9	6	56
Shake au chocolat	12	4	43
Shandy au citron	17	3	74
Shirley Temple	6	1	71
Shooter au lait de poule	4	1	88
Shooters bleus, blancs et rouges	8	2	53
Sirop de clémentine	9	1	82
Sirop de grenade	6	1	71
Sirop de grenade anisé	20	1	141
Sirop de pamplemousse	15	6	106
Sirop de vin rouge aux épices	10	1	107
Slush au citron	16	5	58
Slush au melon miel et au sureau	19	6	107
Slush au rhum	1	4	16
Slush cosmo	14	6	94
Slush mojito	HSP		102
Slush 3 couleurs	13	6	75
Smoothie à la banane et au thé vert matcha	10	2	36
Smoothies à la mangue et à la banane	1	2	55
Smoothie aux cerises et au lait de coco	13	6	126
Smoothie aux fraises, au melon d'eau et au yogourt au coco (sans produits laitiers)	19	7	36
Smoothie aux pêches et aux pistaches	16	4	24
Smoothie concombre-ananas	12	8	64
Smoothie crémeux au cacao, à la banane, aux amandes et aux noix de cajou (sans produits laitiers)	19	7	36
Smoothie d'or à la mangue (sans produits laitiers)	19	7	36
Smoothie grenade et petits fruits rouges	12	4	41
Smoothie mangue et cantaloup	18	7	110
Smoothie tropical	12	4	124
Smoothie végétalien au café et à la banane	19	2	104
Smoothie vert pomme-épinards	12	4	41
Southern Revival	17	7	92
Spritz à la clémentine	22	1	111
Spritz au gingembre	19	1	89
Spritz au limoncello	21	1	93
Spritz aux mûres	16	7	85
Spritz vénitien	14	7	71
Stinger	1	1	14
Thé aux perles de tapioca fraise-melon (bubble tea)	21	3	113

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Thé glacé à l'ananas et à la fleur de sureau	16	5	58
Thé glacé à l'orange et aux éclats de citron	17	6	44
Thé glacé aux cerises infusé au soleil	10	6	110
Thé glacé aux framboises	12	6	124
Thé rouge glacé au citron	11	6	21
Thé thaï glacé	22	3	37
Thé vert détox à la grenade	10	2	41
Thé vert glacé à la lime	4	4	75
Thé vert glacé au gingembre et au miel	7	4	27
Ti-punch	2	2	50
Ti-punch (2)	8	2	68
Ti-punch (3)	11	7	156
Tisane de queues de fraises	19	6	95
Tisane orange-gingembre	16	1	147
Tisane pommes et cannelle	7	5	47
Twist Shandy	15	6	106
Vin blanc frappé	13	1	92
Vin parfumé au pamplemousse rose et glaçons aux pêches	5	4	91
Vin de pissenlit	10	4	48
Vin rosé aux pétales de roses	4	4	17
Vodka à la canneberge	6	1	45
Vodka à la clémentine	7	1	113
Vodka à la grenade	10	1	107
Vodka au citron	5	2	57
Vodka au citron ( <i>Limoncello</i> )	18	8	24
Vodka aux trois agrumes	14	1	140
Vodka fizz au pamplemousse	22	2	71
Vodka infusée aux agrumes et à la coriandre	17	4	68
<i>Whisky sour</i> à l'érable	20	4	58
<i>Whisky sour</i> au miel et au romarin brûlé	15	1	199
<i>Whisky sour</i> au vermouth et à l'érable	19	1	93
White Velvet aux agrumes	8	7	40

**AMUSE-GŒULES**

	vol.	n°	page
Acras au thon sans gluten	15	6	129
Acras de crevettes, mayonnaise à la lime	19	1	111
Acras de morue	2	2	50
Acras de morue (2)	8	2	68
Acras de morue (3)	11	7	156
Ailes de poulet (Ailes de chauve-souris)	6	5	H-12

	vol	n°	page
Ailes de poulet à l'américaine	4	3	36
Ailes de poulet à l'érable et au raifort	5	4	32
Ailes de poulet à la Cajun	2	3	89
Ailes de poulet à la portugaise	17	5	61
Ailes de poulet Buffalo	12	2	79
Ailes de poulet Buffalo (2)	13	4	110
Ailes de poulet frites au sésame	16	2	74
Ailes de poulet Général Tao	9	8	74
Ailes de poulet miel, citron et sésame	20	3	49
Ailes de poulet miso-érable	15	3	54
Ailes de poulet piquantes	8	2	50
Ailes de poulet piquantes au miel à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	22	3	81
Ailes de poulet, sauce barbecue au cidre	21	8	96
Arancinis à l'anis	6	1	57
Arancinis à la mozzarella	18	2	82
Arancinis à la saucisse	18	8	87
Arancinis au fromage	10	8	93
Arancinis au safran et au basilic	21	3	69
Arancinis aux crevettes	22	6	73
Assortiment de hors d'oeuvre italiens	16	1	81
Bacon glacé à la moutarde épicée	12	5	73
Bacon glacé au poivre et au balsamique	12	5	73
Bacon glacé miel et ail	13	2	52
Banane plantain frite au sel et à la lime	7	2	103
Beignets bhajis au poireau	16	1	83
Beignets de fleurs de courgette	4	4	20
Beignets de fleur de courgette à la ricotta	14	8	73
Beignets de maïs au bacon de mer	20	5	83
Beignets de maïs aux huîtres	14	1	74
Beignets indiens à l'oignon (bhaji)	4	2	79
Biscottis salés au parmesan	8	1	66
Biscuits au parmesan	7	1	41
Blinis	12	2	126
Blinis à la truite fumée	2	1	12
Blinis aux carottes	18	1	110
Bocconcinis-dukka	14	8	136
Bocconcinis et tomates soya-sésame	16	5	69
Bocconcinis farcis	2	3	29
Bonbons de saumon cru à l'érable	19	3	100
Bouchées au gravlax et à la crème sure	10	1	63
Bouchées au tofu et au concombre	12	1	136
Bouchées d'aubergine grillées au yogourt et aux noix	6	4	32

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Bouchées de bagel au saumon fumé et tartinade au poireau	9	1	100
Bouchées de bavette tiède au paprika et à la lime	7	1	43
Bouchées de canard au pesto et à la tomate cerise	12	1	98
Bouchées de chèvre croustillant au panko, concombre et pomme verte	14	1	115
Bouchées de concombre à la betterave	5	1	76
Bouchées de coquilles Saint-Jacques	10	1	105
Bouchées de <i>crabcakes</i>	11	1	85
Bouchées de dinde à la californienne	4	1	87
Bouchées de figue au chèvre, aux pistaches et au miel	15	7	69
Bouchées de fromage grillé et de concombre	13	1	98
Bouchées de halloumi frit	22	1	114
Bouchées de homard à l'avocat	3	4	30
Bouchées de melon d'eau mariné à la fraise	18	6	53
Bouchées de poires au cheddar et au citron	16	7	36
Bouchées de poulet, pêches et bacon	9	6	55
Bouchées de riz croustillant et saumon épicé	22	2	36
Bouchées de saucisson, fenouil, orange et miel épicé	20	1	130
Bouchées de tartare de thon au fenouil et aux agrumes	22	1	111
Bouchées de tofu laquées, arachides et gingembre	15	8	119
Bouchées mexicaines	3	3	66
Bouchées millefeuilles de pomme et de fromage	13	1	98
Boules de crème au parmesan	8	1	28
Boulettes de dindon apéritives	17	1	79
Boulettes de porc au miso et au miel	22	1	112
Boulettes de porc laquées, pomme verte et basilic	16	1	87
Brandade de morue nimoise	22	2	97
Brie chaud aux fraises, à la figue et aux amandes	19	2	87
Brie chaud aux noix, aux raisins et au porto	9	1	100
Brochettes de bocconcini aux raisins et au romarin	17	1	74
Brochettes de boeuf laqué à la bière noire	15	2	94
Brochettes de canard au champagne et aux poires	14	1	142
Brochettes de crevettes à l'orange	16	1	85
Brochettes de crevettes épicées à l'harissa	13	1	96

	vol	n°	page
Brochettes de porc pomme-érable	15	2	94
Brochettes de poulet au cari	6	1	62
Brochettes de poulet au piment et à l'ail	15	2	96
Brochettes de ravioli, tomates cerises et parmesan	10	1	74
Bruschettas	21	6	69
Bruschetta au concombre et au thon rouge	4	5	64
Bruschetta aux tomates cerises et au citron	HSP		34
Bruschetta aux tomates et à l'avocat	7	5	79
Bruschetta aux tomates et aux olives noires	7	1	41
Bruschettas à la courgette et à la feta	11	3	98
Canapés à la betterave, aux raisins et au yogourt	20	1	82
Canapés au canard laqué à l'érable	20	1	82
Canapés au foie gras et aux abricots	10	1	72
Canapés au fromage et à la pomme	19	1	28
Canapés au gravlax de saumon et crème à la moutarde	17	1	77
Canapés aux artichauts et à la mandarine	18	1	107
Canapés aux carottes marinées et tartinade à la noix de cajou	19	1	28
Canapés aux rillettes de saumon	20	1	80
Canapés aux rillettes de pleurotes	19	1	28
Canapés de crevette sur concombre	11	3	100
Canapés de mini-tournedos à congeler	13	1	68
Cannelloni à la viande « ragoût » de boulettes	18	1	112
Céleri et fromage fondu	10	1	107
Champignons farcis au crabe et à la mangue	2	4	32
Champignons farcis au fromage de chèvre	3	5	75
Chips de bagel	5	5	120
Chips de bagel au sésame	13	2	49
Chips de kale et assaisonnements	15	7	75
Chips de kale pimentées au parmesan	19	6	42
Chips de légumes racines	8	3	21
Chips de panais	16	8	90
Chips de parmesan aux épices	8	8	98
Chips de pita au parmesan	9	8	172
Chips de taro	15	4	109
Chips de won-ton au canard confit	16	1	75
Cocktail de crevettes classique	10	6	24
Cocktail de crevettes façon ceviche (coctel de camarones)	18	7	90
Cocktail de crevettes revisité	10	6	24



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Coquilles au fromage de chèvre et aux cerises confites	7	1	46
Côtelettes d'agneau brûle-doigts au sésame	12	6	64
Coupelles au bacon, aux dattes et au fromage bleu	13	1	87
Coupelles de gravlax de saumon et sauce à la moutarde	21	1	140
Craquelin géant au four	10	8	58
Craquelins à la courge et à la pomme	19	8	46
Craquelins à l'huile d'olive	14	1	176
Craquelins à la truite fumée, au yogourt et aux herbes	16	7	38
Craquelins au beurre noisette à la sauge et aux pacanes	22	1	69
Craquelins au cheddar vieilli et purée de dattes au citron	19	2	56
Craquelins au chèvre chaud et aux betteraves	10	1	65
Craquelins au fromage (Goldfish)	5	5	92
Craquelins au fromage fondant et mélange du randonneur	9	6	87
Craquelins au maïs et au chorizo, tartinade au fromage	19	8	47
Craquelins de blé au sésame	13	1	124
Craquelins multigrains	15	1	187
Craquelins multigrains végétaliens et sans gluten	19	5	17
Cre-thon	10	7	69
Crevettes à la noix de coco	3	1	34
Crevettes « Bloody Ceasar »	7	1	86
Crevettes cajuns	1	4	20
Crevettes et salsa à la mangue	1	1	19
Crevettes laquées au miel et au cari	15	1	187
Crevettes, sauce cocktail blanche	22	1	56
Crevettes marinées	11	1	90
Crevettes tempura et sauce aigre-piquante à la mangue	20	2	70
Crevettes tempura et sauce aigre-douce au poivron	14	3	68
Cromesquis de fromage	3	1	31
<i>Croquetas</i> au poulet et à la mozzarella	11	1	88
Croquettes de bocconcini au basilic et poivron rouge	6	1	46
Croquettes de chèvre à la tomate séchée	4	3	69
Crostini à la tomate, au bocconcini et à l'huile de roquette	3	1	37
Crostini au fromage de chèvre et aux pistaches	3	1	37

	vol	n°	page
Crostini au magret de canard et à la confiture d'oignons	3	1	37
Crostini aux épinards et au chèvre chaud	4	3	66
Crostini aux figues et au gorgonzola	2	2	36
Crostini de pâté de foies de volaille	14	7	89
Croustilles nature	14	4	40
Croûtons au cheddar	4	5	38
Croûtons de pain naan	10	4	59
Croûtons de roquefort et raisins verts confits	7	1	131
Dattes farcies au fromage bleu	5	1	37
Dukka	2	2	94
Dukka à l'italienne	12	3	37
Dumplings au porc et aux crevettes	7	2	68
Dumplings de Noël	17	1	81
Dumplings de porc et sauce aux arachides	8	1	60
Endives au yogourt et aux pacanes	16	5	68
Endives farcies aux œufs et aux lardons	7	1	56
Feuilles de vigne farcies	1	5	30
Feuilletés au chèvre et au radis	12	1	142
Fèves de soya lime-chili	16	3	24
Fèves de soya pour l'apéro	12	7	19
Figues au marsala	12	1	138
Fleurs de ciboulette au sel	19	6	44
Foccacia aux courgettes, à la roquette et aux amandes grillées	17	5	106
Foccacia artistique ( <i>foccacia d'arte</i> )	19	6	45
Foccacia aux herbes	15	7	73
Foccacia aux tomates cerises	11	6	99
Foccacia sans pétrissage	22	5	46
Foccacias aux olives au gaufrier	20	2	29
Fondue parmesan aux trois fromages	8	1	63
Fraises farcies au fromage à la crème et aux noix	1	1	20
Fromage à la crème fouettée	13	2	49
Fromage à l'ouzo	9	2	111
Fromage de chèvre mariné	1	1	20
Fromage de chèvre et fleurs de betteraves sur brioche	19	1	119
Fromage en grains mariné	7	4	87
Fromage en grains mariné au fenouil et à l'orange	21	7	33
Fromage frais ( <i>queso fresco</i> )	19	6	63
Gougères au Gré des champs	4	1	86
Gougères aux trois fromages	11	3	100

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page		vol	n°	page
Gougères sans gluten	16	1	45	Nigiri au saumon	15	2	36
Gnudis, courge Butternut au beurre et aux noisettes	19	8	65	Noix de cajou épicées (Ongles d'orteils de sorcière)	6	5	H-8
Graines de citrouilles épicées	13	2	49	Noix épicées	10	8	58
Granola salé au parmesan	20	7	49	Noix rôties au miel et au sumac	16	4	51
Gratin d'huîtres à la florentine	1	1	54	Noix rôties au poivre et à l'huile de truffe	12	1	138
Gratin d'huîtres à la mousseline d'agrumes	2	1	20	Oeufs farcis	15	1	189
Grelots au thym et au bacon	15	1	189	Oeufs farcis au crabe et à l'estragon	11	3	97
Gremolata de grenade, de pistache et de ciboulette	13	1	124	Oeufs farcis croustillants épicés	22	2	46
Huîtres au chorizo gratinées	14	1	74	Oeufs marinés à la betterave	8	4	32
Huîtres au citron vert	3	1	32	Oeufs marinés au Bloody Mary	21	1	75
Huîtres Bloody Caesar	14	1	76	Oeufs marinés au cari	21	1	75
Huîtres et mignonette à la lime et au gingembre	14	1	76	Oeufs marinés aux échalotes et au poivre rose	21	1	75
Huîtres et mignonnette à l'orange	13	1	94	Oeufs ranch aux haricots noirs (huevos rancheros) au barbecue	19	5	33
Huître et mignonnette de légumes à l'érable	19	1	51	Okras frits	16	6	99
Huîtres et salsa exotique à l'ananas et au kiwi	14	1	76	Olives à l'orange et au fenouil	17	1	100
Huîtres fraîches et mousse à l'échalote	7	1	34	Olives chaudes épicées	6	1	57
Huîtres frites	9	4	83	Olives chaudes à l'anis et au citron grillé	22	6	54
Huîtres, mignonnette au jus de grenade et au poivre rose	19	1	110	Olives frites	2	1	12
Huîtres rémoulade	16	1	83	Olives frites, mayonnaise « antipasto » piquante	21	3	41
Jicama à la mexicaine	8	3	22	Olives martini	14	1	174
Légumes présentés comme des charcuteries et prosciutto	17	6	75	Pacanes épicées à l'érable	6	3	74
Linguines à la crème d'ail avec chou-fleur, brocoli et chips d'ail	19	1	112	Pailles au parmesan	10	1	66
Lupins marinés façon cornichons	21	5	34	Pain grillé au beurre à l'ail et aux herbes	8	3	44
Madeleines aux herbes	8	5	42	Pain grillé au fromage gratiné (welsh rarebit)	19	2	79
Mélange de noix épicées	4	2	59	Pain apéritif au sésame et à l'érable	11	4	74
Mélange du randonneur	9	6	87	Pain farci au fromage et ses 2 garnitures	12	1	136
Melon apéritif	15	7	69	Palmiers aux champignons	11	1	94
Mini-brochettes de poulet au pesto, aux canneberges et aux pistaches	11	1	92	Palmiers salés	4	1	86
Mini egg rolls (limpias) au porc	19	1	125	Pâtes farcies au poulet et aux artichauts	7	1	44
Mini-feuilletés aux escargots, au pastis et aux tomates confites	14	1	142	Pelures de pommes de terre aux 3 fromages	9	7	69
Minimuffins au maïs, à la crème fraîche et au saumon fumé	4	1	85	Peperonata	13	1	124
Mini-pogos de merguez	11	1	94	Petits pains appétitifs	14	8	136
Mousse de fromage frais aux herbes et rubans de courgettes	19	1	121	Petits pains au fromage (Pão de queijo)	12	6	100
Mousse de saumon	19	1	142	Piments farcis de Jeff Dinelle	9	7	78
Muhammara	13	3	65	Piments jalapeños farcis (jalapeño poppers)	22	2	49
				Piments shishito au sésame et au soya	21	7	92
				Panisse	14	7	57
				Pitas croustillants aux épices	2	5	50
				Pizza alsacienne	10	1	71

INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Plateau d'oeufs de Noël	19	1	39
Pois chiches croquants cannelle et érable	16	4	26
Pois chiches frits	5	1	77
Pop-corn de chou-fleur	5	1	99
Popcorn cajun	13	1	166
Popcorn chipotle	13	6	128
Popcorn sucré-salé aux herbes	15	5	55
Pommes de terre farcies aux escargots	2	1	11
Pommes de terre grelots farcies au saumon fumé	4	4	76
Profiteroles antillaises aux crevettes	7	2	106
Pruneaux au vinaigre	12	1	138
Purée de courge au parmesan	13	1	126
Raviolis frits, sauce marinara	11	1	92
Rillettes de truite au bacon	13	5	122
Ris de veau croustillants	3	1	32
Rondelles d'oignons à la bière	13	6	100
Rondelles d'oignons frits	10	5	66
Rondelles d'oignons frits au cari	16	2	55
Rouleau de concombre et de saumon fumé	16	1	85
Salade de crevettes nordiques à la lime	13	1	126
Salsa de cantaloup	11	6	42
Samosa	3	1	93
Samosas sans friture revisités	19	7	81
Sandwichs frits aux crevettes ( <i>shrimp toast</i> )	22	6	98
Saucisses en croûte	12	1	50w
Saucisses cocktail général Tao	14	1	125
Saumon fumé au citron et à l'estragon	13	1	126
<i>Snack</i> de pois chiches épicée	12	5	79
Spanakopita (chaussons aux épinards)	2	4	50
« Sucettes » de parmesan	4	1	85
Tapas express	6	1	67
Tartare de boeuf épicé et croustillant à l'érable	19	1	51
Tartare de saumon sur algue nori frite	7	1	44
Tartelettes aux tomates farcies aux escargots à l'ail	9	1	55
Tarte à la tapenade et au poisson	13	1	92
Tarte apéro au prosciutto	16	2	53
Tarte feuilletée aux asperges et aux petits pois	22	4	82
Tarte fine à la courgette	21	2	101
Tarte fine pomme-cheddar	12	8	134
Tarte Tatin aux échalotes françaises	19	3	86

	vol	n°	page
Tataki de boeuf à l'orange sanguine	13	1	38
Tofu frit à l'asiatique	2	1	11
Tofu mou au soya et au sésame	16	7	37
Tomates cocktail farcies au tartare de pétoncles	6	1	62
Tomates farcies au mascarpone	8	6	42
Tortillas farcies au poulet ( <i>taquitos</i> )	19	4	54
Truffes de chèvre aux olives noires	6	1	86
Verrines d'avocat et crevettes	10	1	69
Verrines de crème de chou-fleur	16	1	65
Verrines de lait de poireau et fromage croustillant	17	1	74

**ENTRÉES**

	vol.	n°	page
Artichauts au court-bouillon	9	7	25
Artichauts farcis aux herbes	14	7	90
Artichauts rôtis aux tomates	9	7	27
Asperges au gratin	2	3	12
Asperges blanches au beurre blanc à l'orange	5	3	37
Asperges croustillantes, sauce aux herbes	16	1	87
Asperges grillées et mayonnaise maison	17	5	75
Asperges grillées, sauce mousseline à l'estragon	2	3	11
Assiette de tomates, burrata et chapelure aux amandes	16	7	80
Avocats à la crème sure maison	14	5	80
Avocat et endive vinaigrette	5	2	75
Avocats farcis au ceviche de pétoncles	16	8	85
Baguette de style nachos à l'italienne	11	2	77
Baguette radis et beurre	17	5	112
Bhajis au poulet au gaufrier	20	2	28
Bleu dans le porto	2	1	76
<i>Bombas</i> de pommes de terre	16	4	97
Boules de fromage aux pacanes et au jalapeno	14	1	144
Boulettes de crevettes au sésame	7	2	65
Bouraks à la viande	3	2	18
Bretzels géants	17	6	101
Brie chaud à la pancetta et aux prunes	10	3	48
Brie chaud au porto et au miel	10	3	49
<i>Brikas</i> au thon et à l'oeuf	16	4	93
Brochettes de moules et de prosciutto	2	1	17

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page		vol	n°	page
Brochettes de pétoncles à la pancetta	4	4	42	Côtelettes d'agneau brûle-doigts au sésame	12	6	64
Brochettes de pain, de cornichon et de saucisson, façon raclette	13	5	139	Courge turban farcie au pain et au fromage	4	5	36
Brochettes de porc aux épices sur salade de roquette	11	3	98	Crab cakes (les meilleurs)	13	5	83
Brochettes de poulet et sa sauce satay	1	1	19	Crab cakes, salade de courgette et de maïs	17	6	48
Burrata à la tomate cerise confite	14	7	73	Crevettes à la pancetta et à l'érable	11	4	84
Burrata aux figues confites	18	6	81	Crevettes au chocolat blanc et purée de chou-fleur	9	3	56
Burrata aux pêches grillées et aux tomates confites	19	5	50	Crevettes grillées et laitue romaine, vinaigrette au lait de coco	17	6	29
Burratina et prunes rôties au vinaigre balsamique	21	7	72	Crevettes grillées et sauce aux noix de cajou	12	6	102
Calmars farcis et sauce à l'échalote	10	2	128	Crevettes piri-piri	12	4	150
Calmars frits et aioli	17	5	23	Crevettes tachetées froides	15	6	83
Carpaccio de betteraves au fromage de chèvre	8	1	71	Croquettes au fromage de Marie-Soleil Michon	3	3	53
Carpaccio de betteraves aux raisins et aux noix rouges	12	4	74	Croustades d'aubergine au bleu l'Ermite	1	1	20
Carpaccio de bœuf	3	2	30	Crudo d'omble, canneberges et riz soufflé	21	1	43
Carpaccio de bœuf aux olives et au romano	6	1	66	Egg rolls (pâtés impériaux)	2	1	83
Carpaccio de boeuf et de betteraves jaunes	20	6	70	Egg rolls (pâtés impériaux) aux crevettes et au chou nappa	6	1	64
Carpaccio de fenouil	3	5	66	Endives braisées au jus d'orange et salade de croûtons maison	13	3	53
Carpaccio de melon au jambon des îles de la Madeleine	5	3	109	Entrée au fromage de chèvre	9	8	120
Carpaccio de radis, de pomme et de saumon fumé	19	5	92	Entrée d'artichauts, crème aux amandes	5	3	37
Cassolettes d'escargots aux saucisses	3	2	18	Entrée de ris de veau aux champignons	5	1	62
Caviar d'aubergine tomate	16	4	45	Entrée de saucisson et de mozzarella di bufala	20	1	130
Ceviche à la diablo	5	2	104	Entrée de tomates au fromage grillé et à la fleur d'ail	12	6	37
Ceviche margarita	2	4	58	Escabèche de truite et salade de fenouil	17	3	68
Ceviche de pétoncles et granité de concombres	20	5	86	Falafels d'Anne Bachour	3	3	63
Champignons au citron	14	8	136	Falafels sans friteuse	19	4	80
Champignons farcis aux deux fromages	10	8	94	Feta chaude	16	4	49
Chèvre croustillant aux pêches et aux amandes caramélisées	9	6	66	Feta chaude aux échalotes et aux dattes rôties	22	3	114
Choux de Bruxelles rôtis au parmesan, vinaigrette César	22	1	114	Feta chaude aux tomates et aux olives	17	6	77
Choux de Bruxelles sur tige	21	7	79	Feuilleté au fromage Oka	13	2	98
Churros au fromage	21	6	33	Feuilleté de courge au fromage de chèvre	11	8	140
Cocktail de crevettes à la mangue	5	2	40	Feuilleté d'escargots au pastis	6	1	104
Concombres farcis au porc croustillant	HSP		40	Feuilletés au yogourt et au poireau	22	1	90
Coquilles Saint-Jacques	8	1	77	Feuilletés aux champignons	2	5	30
Coquilles Saint-Jacques (la meilleure)	10	8	61	Feuilletés aux poivrons et aux asperges	11	3	97
Coquilles Saint-Jacques revisitées	2	1	22	Feuilletés aux tomates	2	5	57
				Figues farcies aux échalotes caramélisées et noix sucrées-salées	20	1	129
				Flans aux champignons en coquille	5	3	39

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Fleurs de courgette farcies à la niçoise	9	6	32
Fleurs de courgettes farcies aux petits légumes	4	4	20
Fleurs d'oignons frits	2	4	79
Foie gras au torchon	1	1	36
Foie gras en pot	12	2	72
Foies de volaille aux radis, aux petits pois et au xérès	7	3	31
Foie gras poêlé aux raisins verts	3	1	50
Fondue au fromage au four, au vermouth et au bacon	20	2	100
Fondue parmesan en croûte de noix	4	2	44
Frites au cari	19	2	48
Frites au sumac	18	5	29
« Frites » de mozzarella	2	2	62
Fromage fondant aux canneberges	1	1	46
Fromage halloum grillé	1	4	20
Galettes de tomates	9	2	111
Gelato au Grana Padano du chef Micol Negrin	2	1	14
Granité au céleri	10	6	58
Granité aux herbes pour huîtres	16	8	83
Gravlax de saumon à l'aneth, au citron et à la grenade	22	1	112
Gravlax au calvados	6	2	48
Gravlax de Fernande	11	5	64
Gravlax de saumon à l'érable	11	4	74
Gravlax de saumon au gin et au miel	15	2	92
Gravlax de truite au cidre de glace	13	2	49
Houmous aux noix de pin	16	4	49
Houmous sans sésame	21	5	87
Huîtres au BBQ et kimchi minute	15	5	92
Huîtres gratinées	11	2	102
<i>Kebbés</i> à la viande	16	4	45
Labneh aux zaatar	16	8	92
Lard au romarin	21	3	83
Miche au Migneron de Charlevoix fondant et aux fraises	2	4	21
Millefeuilles de légumes et de tofu à la méditerranéenne	2	4	32
Minibrochettes de fromage halloum et de poivron grillé	4	4	60
Minibrochettes d'escargots au pastis	4	4	42
Minibrochettes de poulet César	18	1	110
Minipoivrons farcis au fromage halloumi	22	6	56
<i>Monkey bread</i> aux herbes et au fromage	21	1	112

	vol	n°	page
Moules à la thaïlandaise	2	2	94
Moules froides au vin blanc	15	6	83
Moules gratinées	11	2	102
Moules rafraichissantes sur coquilles	7	3	30
Moules sur le barbecue à la <i>salsa verde</i>	17	5	83
Mousse aux crevettes	7	4	109
Mousse aux crevettes (2)	12	1	147
Mousse de foie de volaille à l'érable et au brandy	5	5	54
Mousse de foies de volaille et pommes poêlées	17	1	115
Mousse de pétoncles et de crevettes	4	1	48
Muffins salés aux carottes et à la feta	17	8	75
Nachos façon poké	15	4	109
Nachos « La Soirée du hockey » avec fromage en grains	8	2	50
Œufs durs de caille et mayonnaise à l'estragon	4	3	41
Nachos au chili	16	5	73
Napoléon de tomates, vinaigrette à la ciboulette	HSP		33
Nems au poulet	5	3	62
Pailles au fromage en soleil	22	2	52
Palourdes au vin blanc, crumble au persil et au bacon	17	6	41
Palourdes froides à l'huile d'herbes	15	6	83
Pancakes au panais et au crabe avec salsa verde	15	4	78
Panna cotta à la laitue	HSP		90
Panna cotta aux carottes, salade de haricots et de pamplemousse	5	1	127
Panna cott, gelée de framboises et de canneberges, pistaches et mascarpone en pot	18	3	118
Parfait de foie de volaille à la poire	6	1	72
Parfait de foie de volaille aux noisettes	12	1	138
Pastrami de canard	5	1	48
Patatas bravas	10	1	182
Patates douces garnies style nachos à la plaque	20	3	49
Pâté de campagne	5	1	54
Pâté de foie de volaille au pastis	2	1	14
Pâtes au bleu sur lit d'épinards	3	1	50
Petits sandwichs à la pizza à partager	21	2	71
Pétoncles au beurre d'orange	5	1	39
Pétoncles aux petits pois à la crème	11	3	40
Pétoncles frais et salsa de fraises	15	6	85

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Pétoncles grillés sur crème fouettée au basilic	2	1	14
Pétoncles poêlés, mousseline de haricots au citron et salsa d'oranges sanguines	8	1	48
Pétoncles poêlés sur purée de céleri-rave	7	1	68
Piments farcis, sauce aux noix	14	6	118
Pitas grillés aux légumes verts	9	5	58
Pizza <i>scappata</i> aux tomates rôties (pizza sans croûte)	16	7	80
Plateau apéritif à partager	17	2	86
Plateau d'huîtres	21	1	48
Poireaux confits sous vide, vinaigrette au thym et au citron	21	8	35
Poireaux grillés vinaigrette, <i>burrata</i> et tomates séchées	12	8	55
Poireaux vinaigrette	2	5	50
Poireaux vinaigrette aux moules fumées	17	5	79
Pommes de terre écrasées garnies façon nachos	22	5	79
Pommes de terre rattes farcies aux œufs de caille	8	4	34
Popcorn végétalien à la lime et au poivre	18	2	60
Portobellos farcis	6	5	78
Potage vert sapin	12	1	144
Poulet frit au sésame	13	4	110
Raviolis à la bette à carde et à la ricotta	17	2	90
Raviolis de foie gras aux raisins de Muscat	5	1	36
Raviolis de poivrons et crevettes	6	1	58
Reblochon en pâte croustillante	2	5	35
Rillettes de canard confit à l'oignon	6	1	89
Rillettes de maquereau fumé	20	5	84
Rillettes de saumon	12	2	49
Rillettes de truite au bacon	13	5	122
Rouleaux de bette à carde au sarrasin et aux pleurotes	20	3	76
Rouleaux de printemps	2	4	59
Rouleaux de printemps au canard confit	6	3	56
Rouleaux de printemps au crabe	12	4	88
Rouleaux de printemps au tofu et aux arachides	19	2	78
Rouleaux de printemps César	15	4	82
Rouleaux de printemps frits	7	2	71
Rouleaux impériaux allégés	10	4	30
Rouleaux impériaux sans friture	5	2	107
Saucisses cocktail au sirop d'érable	1	20	113
Saumon mariné au whisky	1	1	72

	vol	n°	page
Saumon mariné aux agrumes	4	3	40
Socca anisée	17	6	77
Soufflés au fromage et aux herbes	3	3	18
Spanakopita croustillant	20	4	74
Super nachos pour le Super Bowl	6	2	79
Tartare de boeuf au boulgour	16	2	113
Tartare de boeuf classique	4	3	94
Tartare de boeuf et caviar de moutarde	20	1	55
Tartare de thon et mousseline d'avocat au wasabi	8	3	22
Tarte à l'oignon et au fromage ricotta	2	5	25
Tarte aux poireaux et salade de foie de veau	11	7	92
Tarte aux tomates	3	4	83
Tarte aux tomates et au cheddar	1	5	34
Tarte de pommes de terre, de tomates et de fromage en grains	7	4	90
Tarte feuilletée aux endives et aux champignons	4	5	42
Tarte feuilletée aux poireaux, aux pommes et au camembert	3	5	14
Tartelettes aux poires et aux gésiers de canard	6	3	53
Tartelettes aux tomates à la provençale	6	3	95
Tartes fines aux figues et au foie gras	4	1	73
Tarte salée au fenouil, aux tomates et aux olives	18	6	80
Tarte Tatin aux tomates	5	5	76
Tartinade de fromage cheddar (Cheez Whiz maison)	5	5	90
Tartine à l'aubergine et salade de mâche aux tomates séchées	13	4	89
Tartines au fromage fondant et tomates au vinaigre balsamique	14	3	34
Tartines aux gourganes et à la ricotta	14	6	52
Tartines de champignons	5	5	71
Tartines de champignons et de gouda	5	1	122
Tartines grillées aux courgettes et salade de tomates et de fraises à la menthe	17	7	49
Tartines prosciutto-fraises	20	6	50
Tataki de saumon à la lime et à la clémentine	14	3	66
Tatin aux échalotes	4	2	78
Tempura de légumes et de fruits de mer	11	4	136
Tempura de légumes et sauce asiatique	5	3	102
Terrine de canard en gelée	10	1	113
Terrine de mousse de foies de volaille et gelée de canneberges	21	1	111

	vol	n°	page
Terrine de pintade aux abricots et aux pistaches	3	1	44
Terrine de poisson	3	3	14
Terrine de porc en gelée	16	6	70
Terrine de porc au cassis	17	3	47
Terrines aux quatre fromages	8	1	82
Tofu frit et bouillon	8	7	110
Tomates farcies au caviar d'aubergine	2	5	16
Tomates farcies au thon	5	5	38
Tomates farcies aux haricots blancs	4	5	65
Tomates rôties à la sauce	10	8	49
Tomates vertes frites et trempette au paprika	14	8	80
Tomates rôties à la sauce	10	8	49
Tomates rôties à la sauce	10	8	49
Tour de fromages en croûte	21	1	130
Tranche de melon d'eau, tomates, basilic et feta	13	5	96
Végé-pâté aux oignons caramélisés	15	7	71
Yogourt salé au concombre et aux amandes grillées	16	3	25

**SOUPES ET POTAGES**

	vol.	n°	page
Bisque de homard simplifiée	19	5	101
Bortsch à la polonaise à la façon de Martine	4	2	42
Bouillon au curcuma	10	2	46
Bouillon aux cèpes et au parmesan	15	2	87
Bouillon de bœuf au porto et aux petits légumes	2	1	45
Bouillon de bœuf pour soupe tonkinoise	19	3	81
Bouillon de dinde	10	1	139
Bouillon de dinde et cuisses de dindon pochées	16	8	100
Bouillon de légumes vide-frigo	18	4	87
Bouillon de poulet	6	3	17
Bouillon de poulet maison	4	1	114
Bouillon de poulet maison (2)	13	3	25
Cappuccino à l'oignon caramélisé	6	1	66
Chaudrée de crabe de San Francisco	6	3	103
Chaudrée de crabe et de crevettes	12	4	83
Chaudrée de crabe et de maïs	2	2	36
Chaudrée de homard et de petits pois	13	2	100

	vol	n°	page
Chaudrée de la Nouvelle-Angleterre	3	2	16
Chaudrée de palourdes de la Nouvelle-Angleterre	9	5	134
Chaudrée de palourdes et de légumes râpés	15	8	85
Chaudrée de palourdes (la meilleure)	18	7	73
Chaudrée de poisson d'avril	11	4	93
Chaudrée de pommes de terre sans produits laitiers	20	8	32
Chaudrée de poulet et de maïs en courge Buttercup	8	8	60
Chowder de crevettes et de maïs	8	5	93
Cock-a-leekie	1	2	11
Consommé au safran en croûte	1	1	36
Consommé espresso au chorizo et au parmesan	5	1	39
Crème d'asperges au basilic et croûtons au fromage cottage	14	1	56
Crème d'asperges au parmesan et à l'œuf poché	6	3	26
Crème de carottes au tahini et au brocoli	17	8	73
Crème de carottes jaunes et poireaux et safran	10	4	64
Crème de carottes et de lentilles rouges	17	3	32
Crème de céleri et épinards	9	7	92
Crème de céleri et de pétoncles poêlés	13	2	96
Crème de céleri-rave et tilapia au beurre noir	8	3	52
Crème de champignons	3	5	77
Crème de champignons (2)	8	1	28
Crème de champignons bourguignonne	6	2	54
Crème de champignons sauvages	13	2	104
Crème de chou	9	4	92
Crème de chou-fleur	3	5	62
Crème de chou-fleur à la ciboulette	11	1	131
Crème de chou-fleur au homard	10	5	79
Crème de chou-fleur aux moules et au vin blanc	6	3	56
Crème de chou-fleur cheddar aux pommes	4	5	38
Crème de chou-fleur et d'amandes	16	3	55
Crème de chou-fleur et foie gras	11	1	110
Crème de chou-fleur et ses trois garnitures	7	1	70
Crème de chou-fleur, roquette et amandes	11	1	118
Crème de courge, gelée d'amandes et dentelles croustillantes au parmesan	8	1	46
Crème de foie gras	8	1	50
Crème de gourganes à la mijoteuse	9	2	89

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Crème de laitue et crevettes nordiques	17	5	30
Crème de lentilles aux légumes	6	5	70
Crème de maïs	6	5	86
Crème de maïs à la courge poivrée	2	4	92
Crème de maïs au tofu barbecue	18	2	32
Crème de maïs, crevettes et popcorn au paprika fumé	11	7	62
Crème de maïs, lime et chili	16	3	46
Crème de navet à l'oignon caramélisé	6	1	45
Crème de panais, cerf, brocoli et canneberges	13	2	102
Crème de patate douce au kasha	16	2	112
Crème de patates douces au gingembre et au rhum	1	2	43
Crème de patates douces rôties, yogourt grec au gingembre et au curcuma	21	2	107
Crème de petits pois, huile au pesto, coriandre et lime	14	1	148
Crème de poireaux et de cresson	7	2	59
Crème de pois jaunes cassés aux tomates	16	4	33
Crème de poivrons, garniture au crabe	HSP		48
Crème de pommes de terre à l'ail rôti et aux moules	13	2	100
Crème de pois chiches, chips d'ail et sirop d'érable au cari	22	4	48
Crème de radis et de pommes	9	5	26
Crème de rutabaga et carottes à l'érable	10	1	128
Crème de têtes de violon	4	4	69
Crème de tomates	9	2	28
Crème de tomates au basilic	1	5	32
Crème de tomates au cari	5	5	54
Crème de tomates et île flottante à l'estragon	5	4	118
Crème de tomates BLT	9	3	72
Crème de topinambours	2	5	55
Crème d'oignons à la sauge et au romarin	15	1	95
Crème d'oignon et cheddar, pomme et bacon	16	3	50
Fond brun de bœuf	6	3	18
Fumet de champignons	2	3	16
Fumet de poisson	13	5	132
Gaspacho	8	7	37
Gaspacho (2)	16	4	111
Gaspacho (3)	17	6	33
Gaspacho au concombre et au melon	15	7	69
Gaspacho de poivrons jaunes	1	4	44
Gaspacho en trois temps	9	6	40

	vol	n°	page
Gaspacho vert	6	4	100
Grits aux crevettes	17	5	63
Lait de poireaux moussé à la muscade	7	1	87
Maïs en crème	17	4	95
Minestrone	3	5	54
Minestrone alla genovese	8	7	70
Minestrone à la tomate	9	2	28
Minestrone au jus de tomate	5	5	48
Minestrone au risotto	12	3	61
Minestrone aux haricots blancs et au chou noir de Toscane	14	6	60
Minestrone aux tomates, au curcuma et au poulet	17	7	74
Minestrone blanc	21	1	26
Minestrone d'été aux fruits de mer	9	6	81
Minestrone de légumes d'hiver	7	2	57
Minestrone verte	16	7	30
Nage de crustacés	9	5	58
Potage à la banane verte et au lait de coco	8	2	73
Potage à la bière	1	5	76
Potage à la courge et au gingembre rôti	11	3	82
Potage à la courge et crevettes cajuns	10	2	90
Potage à la courge poivrée rôtie	2	5	30
Potage Argenteuil	2	3	12
Potage au chou-fleur, au lait de coco et au cari	21	3	47
Potage au poireau et au poisson	14	2	110
Potage aux carottes	5	5	91
Potage aux légumes-racines et au poisson blanc	17	1	118
Potage aux légumes verts vide-frigo	18	2	84
Potage aux patates douces, aux lentilles rouges et au curcuma	5	5	61
Potage aux poireaux et tartine de cheddar au canard confit	12	8	46
Potage aux poires et aux poireaux	2	5	35
Potage aux tomates et aux haricots blancs	10	2	90
Potage bicolore aux deux céleris	5	1	52
Potage Bloody Mary	3	1	49
Potage Choisy	1	3	63
Potage Crécy	21	3	55
Potage de carottes et garniture de pleurotes à l'estragon	5	3	33
Potage de céleri aux noix et au bleu	2	1	20
Potage de fenouil aux agrumes	16	3	53



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Potage garbure	7	1	138
Potage de haricots blancs aux tomates séchées	6	2	39
Potage de petits pois aux pignons	1	2	10
Potage de poivrons bicolore	1	5	29
Potage de poivrons jaunes	5	5	121
Potage de pommes de terre à l'oignon gratiné	19	2	46
Potage Saint-Germain	11	3	48
Potage tout vert	10	2	86
Potage vert sapin	12	1	144
Potage vide-frigo	2	2	60
Potage vide-frigo (2)	12	7	77
Soupe à la courgette, au parmesan et aux pistaches	19	7	109
Pot de soupe à offrir	9	4	30
Soupe aigre piquante à la citrouille	5	5	30
Soupe à l'oignon allégée et croûton de fromage frais	10	3	46
Soupe à l'oignon (La meilleure)	18	3	81
Soupe à la courgette et aux pois chiches	15	7	123
Soupe à la pomme de terre et au brocoli	11	8	99
Soupe à l'ail et aux amandes ( <i>ajo blanco</i> )	17	3	92
Soupe à l'oignon (la meilleure)	14	3	75
Soupe à l'oignon et au chocolat	6	2	86
Soupe à l'oignon et rouille aux poivrons	8	1	77
Soupe à l'oignon gratinée	1	2	20
Soupe à l'orge, à la courge et au brocoli	13	2	94
Soupe à l'orge, aux champignons et à l'oeuf poché	18	1	122
Soupe à l'orge et au confit de canard	5	5	71
Soupe à l'orge et aux haricots rouges	11	1	68
Soupe à l'orge et aux légumineuses	13	8	90
Soupe à la courge spaghetti et au kale	20	7	83
Soupe à la patate douce et au cari	20	2	23
Soupe alphabet au poulet	7	5	71
Soupe asiatique à la coriandre	1	2	12
Soupe au bœuf et à l'avoine	6	3	87
Soupe au bœuf et à l'orge à l'autocuiseur	19	4	75
Soupe au boeuf et aux nouilles udon à la mijoteuse	21	7	53
Soupe au boulgour <i>chorba</i>	16	4	99
Soupe au cheddar	6	2	53
Soupe au cheddar et au brocoli	10	3	88
Soupe au chou et au jambon	10	7	103

	vol	n°	page
Soupe au chou-fleur et pois chiches au cari	10	4	58
Soupe au chou gratinée	5	2	57
Soupe au chou, pommes de terre et saucisses	6	1	163
Soupe au kale, à la pomme de terre et à la saucisse	12	3	100
Soupe au lait de coco et aux crevettes ( <i>Tom Kha Kung</i> )	17	3	66
Soupe au macaronis et aux haricots	10	8	152
Soupe au pistou	1	5	29
Soupe au pistou (2)	6	5	46
Soupe au porc, au chou et aux pommes de terre - Gamjatang	9	7	105
Soupe au poulet, aux tomates et au maïs	20	2	95
Soupe au poulet avgolemono	1	2	11
Soupe au poulet et au riz sauvage	4	1	114
Soupe au poulet et aux épinards	6	2	35
Soupe au poulet et aux nouilles de konjac	19	5	19
Soupe au ragoût de boulettes	16	1	129
Soupe au tofu, aux nouilles soba et au soya	21	3	29
Soupe au tofu, aux patates douces et au cari	20	3	88
Soupe au tofu et au kale	13	1	57
Soupe aux betteraves	2	5	61
Soupe aux boulettes de poisson et crevettes	9	2	42
Soupe aux boulettes de porc	10	1	80
Soupe aux boulettes et à la courge spaghetti	10	7	60
Soupe aux boutons	5	2	64
Soupe aux cornichons à l'aneth	5	3	80
Soupe aux crevettes à la louisianaise	16	8	65
Soupe aux crevettes, au porc et au lait de noix de coco	2	5	42
Soupe aux épinards	4	2	42
Soupe aux épluchures de légumes racines	4	5	64
Soupe aux fèves de soya et au tofu tendre	7	2	65
Soupe aux fines herbes et à l'avoine	20	7	49
Soupe aux gourganes de Charlevoix	3	4	94
Soupe aux gourganes	6	5	42
Soupe aux haricots blancs et zeste de citron	9	7	87
Soupe aux haricots noirs de Santa Fe	1	2	12
Soupe aux huîtres	3	1	49
Soupe aux huîtres gratinées	6	1	130
Soupe aux légumes	13	2	98

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Soupe aux légumes (2)	18	3	82
Soupe aux légumes dans un caquelon à fondue	10	3	97
Soupe aux légumes et au fromage en grains	17	2	88
Soupe aux légumes et aux fèves de Lima (à la mijoteuse)	7	5	52
Soupe aux légumes et croûtons au bacon	12	2	82
Soupe aux légumes rôtis	15	7	34
Soupe aux légumes verts	2	5	50
Soupe aux légumineuses à la marocaine	18	4	90
Soupe aux lentilles	2	5	50
Soupe aux lentilles, chou-fleur et crevettes	15	8	40
Soupe aux lentilles rouges	7	5	71
Soupe aux lentilles et aux fanes de carottes	15	2	71
Soupe aux lentilles et aux poivrons rouges	10	2	90
Soupe aux lentilles rouges à l'indienne	4	2	41
Soupe aux nouilles, au gingembre et aux boulettes de porc	2	3	52
Soupe aux nouilles et au porc épicé	10	7	88
Soupe aux nouilles udon et à l'encre de seiche	13	8	140
Soupe aux nouilles ramen et au boeuf	11	2	71
Soupe aux panais et aux oignons rôtis	21	2	69
Soupe aux pois	6	3	67
Soupe aux pois (2)	18	3	84
Soupe aux pois (3)	21	4	61
Soupe aux pois à l'ancienne	4	2	41
Soupe aux pois cassés, à la courge et au cari	21	8	68
Soupe aux pois chiches et aux courgettes	12	4	54
Soupe aux pois chiches et aux légumes racines	11	3	72
Soupe aux pois et dumplings au fromage	13	2	102
Soupe aux raviolis et aux petits pois	10	3	66
Soupe aux saveurs de hamburger	7	2	54
Soupe aux saucisses et aux haricots blancs, croûtons au parmesan	20	3	88
Soupe aux tomates	14	7	42
Soupe aux tortellinis à la chair de saucisses	20	4	76
Soupe aux tomates, croûtons au parmesan et au fenouil	16	7	78
Soupe aux trois haricots	HSP		54
Soupe aux vers (potage aux épinards et macaronis longs)	4	5	108
Soupe campagnarde à l'oseille	4	3	32
Soupe campagnarde au chou de Savoie	2	2	60

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Soupe cassoulet	8	2	62
Soupe crémeuse au poulet	6	5	30
Soupe crémeuse au poulet et à l'estragon	19	2	79
Soupe bœuf et orge	9	8	44
Soupe de crabe au lait de coco	1	5	70
Soupe de homard au chocolat blanc	6	2	86
Soupe de maïs, de pommes de terre et de poivrons	5	5	57
Soupe de miso aux crevettes et au tofu	7	1	106
Soupe de miso au tofu	3	2	74
Soupe de pois chiches et de pâtes	3	2	53
Soupe de poisson	4	3	73
Soupe de poisson à la tomate et au fenouil	18	3	25
Soupe de poisson et de fenouil	14	8	40
Soupe de pommes de terre, de poireaux et de maïs	13	2	104
Soupe de riz sauvage au canard confit	13	2	94
Soupe de truite à la coriandre	13	5	132
Soupe de tomates grillées	6	5	86
Soupe de tofu aigre-piquante à l'autocuiseur	17	7	63
Soupe froide à l'avocat et au concombre	10	6	65
Soupe froide à l'avocat et au fenouil, salade de crevettes nordiques	18	6	53
Soupe froide aux pois chiches et à la roquette	20	6	71
Soupe froide aux petits pois et glaçons à la menthe	5	3	63
Soupe froide d'avocat et sa garniture de crevettes épicées	2	4	58
Soupe froide de carottes	9	5	60
Soupe froide de céleri	10	6	62
Soupe froide de courgettes à l'orange	2	4	58
Soupe froide de laitue	HSP		88
Soupe froide de laitue et craquelins à la César	5	4	19
Soupe froide de laitue et de radis	16	6	72
Soupe gratinée à l'oignon et aux tomates	9	2	75
Soupe haïtienne au giraumon de mon amie Martine	6	2	53
Soupe hot pot vietnamienne	9	2	37
Soupe matinale de Hue	10	2	130
Soupe maricaine à l'agneau et aux légumineuses ( <i>harira</i> )	19	3	32
Soupe mexicaine au poulet et aux tortillas	4	2	38
Soupe miso aux boulettes de dindon	17	1	37
Soupe niçoise	7	2	54

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Soupe noces à l'italienne	22	3	31
Soupe onctueuse à l'oignon et croûtons au cheddar	12	2	72
Soupe <i>passatelli</i>	12	3	72
Soupe poulet et nouilles	16	3	82
Soupe poulet et nouilles au jus de carotte	10	2	88
Soupe provençale à l'ail et à l'œuf poché	1	2	10
Soupe ramen au lait de coco, au poulet et au bok choy ( <i>khaosoy</i> )	14	5	120
Soupe ramen au <i>jerky</i> de bœuf et aux champignons	19	6	86
Soupe-ragoût aux pâtes et aux pois chiches	14	1	92
Soupe ramen au porc braisé	11	4	93
Soupe ramen au tofu	14	5	120
Soupe ramen au tofu (2)	17	2	118
Soupe ramen au porc et au miso	19	8	106
Soupe réconfortante à l'orge et au poulet	11	2	79
Soupe-repas à la bette à carde, à l'orzo, aux champignons et à la pancetta	19	8	21
Soupe repas à la mexicaine	2	2	35
Soupe-repas au chorizo et aux patates douces	22	1	27
Soupe-repas au poulet à l'indienne	21	4	25
Soupe-repas au poulet, à l'orge et aux légumes	17	2	64
Soupe-repas au poulet et au riz	16	7	61
Soupe-repas aux boulettes de quinoa et porc	15	6	41
Soupe repas aux légumineuses et au curcuma	8	1	94
Soupe-repas aux légumes et aux pois chiches	15	5	41
Soupe-repas aux nouilles, à la courge et au tofu	16	1	32
Soupe-repas aux tortellinis et à la courge	20	8	20
Soupe-repas aux tortellinis et aux légumes	21	8	21
Soupe-repas épicée aux lentilles et au bœuf	9	2	63
Soupe-repas miso aux champignons	15	2	31
Soupe Ribollita de Toscane	6	1	132
Soupe Rico Pozole	5	2	103
Soupe <i>steak'n egg</i> (boeuf et oeuf)	13	2	92
Soupe <i>stracciatella</i>	19	7	88
Soupe thaïe aux crevettes et au lait de coco	9	1	89
Soupe thaïe au tofu	4	5	48
Soupe tonkinoise	4	2	38

	vol	n°	page
Soupe tonkinoise à l'italienne	8	3	48
Soupe tonkinoise au bœuf ( <i>phò bò</i> )	19	3	81
Soupe toscane de tomate et de pain	10	8	128
Soupe veloutée aux champignons et saumon poêlé	20	3	86
Soupe won-ton	2	1	83
Soupe won-ton (2)	22	2	89
Soupe won-ton à la citronnelle et nouilles aux légumes	15	4	75
Soupe won-ton et saumon au sésame	13	2	92
Velouté aux patates douces, aux pommes et au girofle	1	3	63
Velouté d'asperges, moules et croûtons à l'ail	17	4	54
Velouté de champignons	15	8	59
Velouté de chou-fleur au gingembre et au cari	7	5	70
Velouté de chou-fleur rôti au four	20	1	57
Velouté de courge et de fenouil au poivre rose	18	1	114
Velouté de courgettes	13	3	84
Velouté de fenouil, garniture au saumon fumé	3	3	14
Velouté d'endives et dentelles de pain frit	19	1	113
Velouté d'épinards	6	5	39
Velouté de topinambours et de céleri-rave	10	2	87
Velouté d'oignons caramélisés et foie gras	9	1	105
Velouté de patates douces au lait de coco	16	3	55
Velouté de petits pois et croûtons au fromage comté	8	4	76
Velouté de petits pois et radis glacés	4	3	43
Velouté de poireaux et jambon frit	21	1	115
Velouté de pommes de terre, pancetta et noisettes	16	3	53
Velouté de poulet	3	2	15
Velouté de poulet et de poireaux	10	8	80
Velouté d'oignons	4	1	58
Vichyssoise à la courgette et au basilic	11	6	68
Vichyssoise aux courgettes	4	4	90

**SALADES, VINAIGRETTES ET MAYONNAISES**

	vol	n°	page	vol	n°	page
Asperges César	8	5	40	Salade aux pétales d'oignon mariné	15	7 71
Asperges et pêches grillées en salade	6	4	38	Salade aux patates douces, aux fèves de Lima au kale et aux tomates	13	8 90
Asperges mimosa	17	3	49	Salade aux poivrons grillés, aux pêches et aux crevettes croustillantes	21	7 93
Couscous à l'oignon	8	6	56	Salade BLT avec laitue grillée au barbecue	5	4 20
Couscous aux pommes et à la menthe	5	3	41	Salade cajun avec okras frits, maïs noirs, haricots et saucisse fumée	16	6 99
Couscous rafraîchissant aux fruits de Marie-Soleil Michon	3	3	46	Salade californienne au porc	9	7 102
Endives braisées au jus d'orange et salade de croûtons maison	13	3	53	Salade californienne au poulet	1	5 16
Huile à l'ail et à l'échalote	1	5	62	Salade californienne au poulet (2)	6	4 72
Huile à l'asiatique	1	5	62	Salade caprese au tofu soyeux	8	6 76
Huile aux agrumes	1	5	62	Salade César	16	5 107
Laitue tomates, bacon... et avocat	8	5	72	Salade César classique	8	2 20
Mayonnaise à l'ail (aioli)	6	4	21	Salade César iceberg	13	5 98
Mayonnaise à l'américaine	6	4	21	Salade César légère	8	2 21
Mayonnaise à l'indienne	6	4	21	Salade chaude de poisson et de haricots verts	11	8 138
Mayonnaise à la moutarde	15	6	81	Salade chimichurri aux légumes grillés	18	5 96
Mayonnaise au bacon et au poivre	10	5	68	Salade crémeuse à l'estragon	18	4 73
Mayonnaise au beurre à l'ail	10	5	106	Salade crémeuse de céleri	10	6 54
Mayonnaise au citron rôti	5	3	42	Salade croquante au quinoa, chou, radis et feta	15	5 36
Mayonnaise aux tomates séchées	6	4	37	Salade croquante aux légumes marinés	22	1 58
Mayonnaise classique	6	4	20	Salade croustillante aux asperges, au thon et aux oeufs	22	5 23
Mayonnaise classique (2)	9	5	109	Salade croustillante végétalienne	22	4 78
Mayonnaise épicée	18	3	74	Salade d'accompagnement pour les pastillas	8	2 30
Mayonnaise rémoulade	6	4	21	Salade d'agrumes et d'endives	1	1 28
Moutarde sucrée de maman Guay	2	4	34	Salade d'amour	14	3 66
Panzanella au pain de maïs	11	8	51	Salade d'asperges aux oeufs pochés et à la burrata	12	4 107
Panzella aux agrumes et à la feta	8	7	69	Salade d'asperges, de tomates, de homard et de pleurotes	4	4 70
Panzanella de haricots blancs	14	4	48	Salade d'asperges et de courgettes crues, noix de pin et parmesan	18	6 80
Petite salade de fenouil	4	3	69	Salade d'aubergine grillée, sauce au tahini	22	6 55
Petite salade de haricots verts	3	1	55	Salade d'avoine, de bocconcini, de courgettes et d'agrumes	12	2 42
Salade à l'américaine	6	4	53	Salade d'avoine et truite grillée	16	6 72
Salade à la crème fouettée	12	8	72	Salade d'edamame aux poivrons grillés et aux bocconcinis	12	7 20
Salade à la mangue verte	14	6	50	Salade d'endives au boudin frit	15	3 89
Salade à la truite fumée et aux oeufs mimosa	21	4	80	Salade d'endive et de céleri	4	3 94
Salade antipasti	8	5	75	Salade d'endives aux poires et radis noirs, croûtons de chèvre cendré	8	3 54
Salade au kale et aux betteraves	21	4	80			
Salade au pastrami de canard	5	1	48			
Salade au porc laqué et légumes marinés	16	6	101			
Salade aux oeufs, vinaigrette crémeuse à l'aneth	21	7	66			

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Salade d'endives, de pommes de terre et de noix de pin caramélisées au miel	10	4	82
Salade d'endives et de laitue Boston	13	1	151
Salades d'endives et de pommes	13	7	56
Salade d'endives au saumon fumé et vinaigrette au miel	15	1	27
Salade d'épeautre aux tomates et aux avocats	14	3	34
Salade d'épinards à la noix de coco	4	4	61
Salade d'épinards à la sauce satay	4	5	48
Salade d'épinards au bacon, vinaigrette à l'érable	22	4	52
Salade d'épinards au chorizo et aux pommes	7	5	38
Salade d'épinards aux betteraves et œufs marinés	8	4	33
Salade d'épinards aux lentilles et aux asperges	11	4	98
Salade d'épinards, de fenouil et de poire rouge	12	8	127
Salade d'épinards et chips de parmesan	1	5	18
Salade d'épinards et d'avocat aux agrumes	2	3	29
Salade d'épinards et de fraises	1	4	50
Salade d'épinards et de poulet grillé à la grenade et aux noix de pin	13	5	68
Salade d'épinards et d'oignons rôtis	8	8	94
Salade d'épinards, vinaigrette tiède aux oignons verts	20	3	72
Salade de Béatrice (tomates, haricots, bocconcini)	2	5	18
Salade de bébés épinards aux pleurotes et aux œufs	1	2	76
Salade de bébé kale citronnée	16	5	97
Salade de betteraves au tofu grillé, vinaigrette au yogourt grec	19	5	79
Salade de betteraves aux pommes et aux canneberges	11	8	113
Salade de betteraves, de carottes et de haricots noirs	13	8	136
Salade de betteraves et garniture croquante	22	2	83
Salade de betteraves et yogourt aux herbes	21	1	118
Salade de blé au kale et aux raisins, vinaigrette au yogourt grec	21	2	108
Salade de bleu chaud	5	2	79
Salade de boeuf à la mangue	12	5	106
Salade de boeuf mariné aux épices du Moyen-Orient	7	5	65

	vol	n°	page
Salade de boeuf, de betteraves et de pommes de terre	8	7	68
Salade de boeuf tiède sur asperges et haricots à la sauce rémoulade	7	4	68
Salade de bok choy et de filet de porc, vinaigrette teriyaki	14	2	48
Salade de brocoli	12	1	142
Salade de brocoli, de crevettes et de betteraves	19	4	81
Salade de brocoli et de boeuf grillés, vinaigrette crémeuse au parmesan	21	6	23
Salade de brocoli et de raisins frais	20	1	113
Salade de cactus	4	2	71
Salade de calmars et de pommes de terre	19	2	50
Salade de calmars grillés et mayonnaise épicée	9	5	60
Salade de canard confit et de haricots Lima	16	4	66
Salade de cantaloup et de courgettes grillées	11	6	51
Salade de carottes deux façons aux pois chiches	22	2	81
Salade de carottes et de radis	16	5	62
Salade de céleri et feta	15	4	80
Salade de céleri-rave rôti à la pomme	20	8	78
Salade de chayotte et de pommes de terre	8	2	74
Salade de chou	10	5	68
Salade de chou à la betterave et à la grenade	15	1	103
Salade de chou à l'indienne	6	4	37
Salade de chou au chorizo	15	5	70
Salade de chou au cornichons	15	6	39
Salade de chou crémeuse	3	5	70
Salade de chou crémeuse aux pieds de brocoli	20	5	69
Salade de chou croquante	10	6	108
Salade de chou croustillante à l'asiatique	5	5	83
Salade de chou, d'edamame et de halloumi grillé	13	4	37
Salade de chou et d'oignon rouge	10	1	118
Salade de choux, de pommes et de pacanes	8	7	44
Salade de chou-fleur	4	1	48
Salade de chou-fleur et de petits pois	14	4	72
Salade de chou-fleur rôti et de truite épicée	13	5	134
Salade de chou marinée (kimchi rapide)	6	4	77
Salade de chou rouge à la pomme et aux canneberges	13	1	130
Salade de chou au gingembre et au sésame	14	6	57
Salade de chou au maïs et aux herbes	14	5	78

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Salade de chou et d'ananas	15	4	109
Salade de chou-rave et de pomme	15	7	73
Salade de chou rouge	15	8	125
Salade de chou rouge au maïs	16	2	86
Salade de chou rouge au vinaigre de cidre	15	3	83
Salade de chou traditionnelle	3	5	70
Salade de chou Waldorf	1	5	10
Salade de choux de Bruxelles et d'endives	16	1	133
Salade de cœurs de palmier	3	4	48
Salade de cœurs de palmier et de cœurs d'artichaut	2	2	74
Salade de cœurs de palmier et de crevettes	6	1	89
Salade de concombres à la feta et houmous aux betteraves	16	8	65
Salade de concombres au sésame	16	8	110
Salade de concombres aux herbes	15	8	42
Salade de concombres écrasés	15	5	99
Salade de concombres écrasés au sésame	22	5	48
Salade de concombre et de tomates	5	1	67
Salade de confit de canard	8	8	45
Salade de confit de canard ultrarapide	2	1	45
Salade de courgettes aux raisins et au thon	20	4	51
Salade de couscous à l'orange et aux canneberges	4	1	48
Salade de couscous aux melons et au prosciutto	2	5	28
Salade de couscous, de poulet et de mangue	13	2	66
Salade de couscous israélienne	16	4	95
Salade de cresson et d'edamames avec vinaigrette crémeuse au citron	14	4	103
Salade de crevettes à l'ananas et jus de concombre	16	8	40
Salade de crevettes cocktail, de tomates et de melon miel	18	1	116
Salade de crevettes, d'avocats et de mangue	1	1	66
Salade de crevettes nordiques et de maïs	13	4	38
Salade de crevettes nordiques façon tartare	21	4	71
Salade de crevettes, poires et mangues d'Hélène	8	1	42
Salade de crevettes grillées style rouleaux de printemps	21	6	23
Salade de crevettes tièdes, poivrons grillés et ruban de concombre	6	4	41
Salade de crevettes, tomates et bocconcinis	11	3	97

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Salade de farfalles aux pommes, aux canneberges et à la feta	14	1	156
Salade de fenouil	7	2	34
Salade de fenouil, asperges et pieuvre grillées	20	6	90
Salade de fenouil au brocoli	15	4	80
Salade de fenouil et de grenade	5	1	81
Salade de fenouil et de pomme verte	18	4	47
Salade de Ficello	8	3	76
Salade de filet de porc à la mangue et au poivron	11	7	45
Salade de filet de porc thaï	14	8	44
Salade de fraises, de concombre et de feta	16	6	37
Salade de fraises, framboises, fenouil et burrata	22	6	28
Salade de fruits de mer grillés et salsa verde au basilic thaï	16	6	101
Salade de gésiers de canard aux haricots blancs et aux agrumes	5	3	52
Salade de gourganes, de prosciutto et de chou de Bruxelles	12	2	74
Salade de gravlax aux framboises, vinaigrette au citron	20	6	52
Salade de haricots au melon et au canard fumé	8	8	45
Salade de haricots au poulet et aux raisins	13	7	30
Salade de haricots avec turbot	20	8	83
Salade de haricots blancs	11	5	116
Salade de haricots blancs, croquettes de sardines et tomates confites	15	2	60
Salade de haricots blancs et de crevettes grillées	13	3	48
Salade de haricots blancs et tomates au boeuf braisé	12	7	98
Salade de haricots blancs et tortillas croustillant	18	7	46
Salade de haricots et de saumon express	5	2	48
Salade de haricots et de tomates	16	3	34
Salade de haricots et vinaigrette au miso	7	5	67
Salade de haricots jaunes, de roquette et de tomate	HSP		54
Salade de haricots rouges aux rapinis et escalopes de poulet grillées	13	6	68
Salade de haricots verts et de chou rouge	20	3	48
Salade de haricots verts et de maïs	11	7	66
Salade de homard	1	4	69
Salade de homard et de légumes d'été	21	5	33

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Salade de kale (façon salade de chou)	13	2	35
Salade de kale au poulet et aux figues	15	1	42
Salade de kale et de céleri Waldorf	18	1	112
Salade de kale et de poulet au barbecue	20	5	22
Salade de kimchi de Mi Kyum Kim	16	2	74
Salade de laitue amère à la pomme verte	15	5	41
Salade de laitue romaine grillée au barbecue	8	5	68
Salade de légumes asiatiques	4	5	50
Salade de légumes aux cerises de terre et poisson rôti	17	8	32
Salade de légumes croquants	2	5	42
Salade de légumes et de poulet grillés	17	7	29
Salade de légumes et de thon	4	4	94
Salade de légumes et vinaigrette crémeuse à la moutarde	17	1	79
Salade de légumes grillés à l'agneau et à la coriandre	10	5	36
Salade de légumes grillés à l'ail	10	6	108
Salade de légumes grillés à l'œuf poché	9	8	41
Salade de légumes grillés au fromage de chèvre	3	4	48
Salade de légumes grillés aux œufs	8	4	44
Salade de légumes grillés sur feuille de lasagne	7	4	82
Salade de légumes printaniers et de pamplemousse	10	5	82
Salade de légumes verts aux échalotes rôties	22	2	86
Salade de légumineuses aux pommes et aux herbes fraîches	7	5	65
Salade de légumineuses, pomme et canneberges	9	7	89
Salade de légumineuses, pommes et canneberges (2)	17	7	76
Salade de lentilles	4	4	75
Salade de lentilles aux légumes	7	5	76
Salade de lentilles, de carottes et de raisins au cari, boeuf grillé	21	7	23
Salade de lentilles, de poulet, d'asperges et d'oignons rôtis	12	2	41
Salade de lentilles noires et de tomates cerises	20	6	72
Salade de macaronis au brocoli et aux poivrons grillés	11	3	100
Salade de macaronis aux betteraves	10	1	128
Salade de macaronis classique	20	1	113

	vol	n°	page
Salade de macaronis crémeuse au maïs grillé	19	6	60
Salade de macaronis froids jambon-moutarde	16	5	60
Salade de maïs et de crabe	16	6	53
Salade de maïs et de haricots à l'œil noir	1	2	45
Salade de maïs et de haricots noirs	2	4	86
Salade de mangues et de concombres au sésame	18	5	54
Salade de mangue thaïe aux arachides	17	2	60
Salade de mangue verte et poulet au cari	11	3	67
Salade de melon d'eau et de féta	2	4	48
Salade de melon miel et de concombres	20	6	74
Salade de melon miel et crevettes	5	3	65
Salade de nouilles de riz au tahini, au tofu et à la mangue	19	6	19
Salade de nouilles soba, d'edamames, de poivrons rouges et de fèves germées	12	2	42
Salade de nouilles soba et bavette de boeuf à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	22	2	84
Salade de nouilles udon et de poulet au miso et au gingembre	21	4	35
Salade d'œufs, de pois mange-tout et de pommes de terre	15	2	27
Salade de panais et de carottes	13	8	94
Salade de papaye verte	7	4	24
Salade de papaye verte (2)	22	3	47
Salade de patates douces et de brocoli	22	2	84
Salade de pâtes à l'italienne	2	4	72
Salade de pâtes alla gremolata	4	4	75
Salade de pâtes à la <i>peperonata</i>	12	1	142
Salade de pâtes au chorizo et aux légumes verts	6	4	37
Salade de pâtes au chorizo, sauce romesco	21	6	82
Salade de pâtes au citron et au chou noir	16	6	97
Salade de pâtes au poulet à la César	8	5	76
Salade de pâtes au thon, au maïs et aux tomates cerises	7	5	62
Salade de pâtes aux agrumes	10	5	34
Salade de pâtes aux légumes grillés et vinaigrette à la tomate	19	5	50
Salade de pâtes aux légumes verts et tofu barbecue	18	5	26
Salade de pâtes de blé entier, tomates grillées	6	4	38
Salade de pâtes, de thon, de pommes et d'artichauts	12	2	41

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Salade de pâtes froides « antipasti »	14	5	44
Salade de pêches et de mozzarella fraîche	17	5	108
Salade de petits pois et de betteraves	20	1	59
Salade de pétoncles et d'oranges en tulipe	8	5	44
Salade de pieuvre aux lentilles, au fenouil et aux agrumes	14	7	62
Salade de pieuvre et de légumes grillés, couscous au jus de carottes	18	5	79
Salade de pieuvre grillée	16	4	95
Salade de pieuvre grillée, de courgette et de pois chiches	22	6	58
Salade de pissenlit	10	4	48
Salade de pleurotes et de confit de dinde	4	1	62
Salade de poires asiatiques et d'avocat	7	3	69
Salade de poires grillées et de poulet à la moutarde	2	4	40
Salade de pois chiches, de crevettes, de poivrons et de persil	12	2	41
Salade de poisson et de patate douce au basilic	12	7	68
Salade de poisson et vinaigrette à la tomate	4	5	65
Salade de poivrons et de chou-fleur au tofu et au fromage en grains	19	7	88
Salade de pomélo et de crabe épicé	7	2	42
Salade de pomélo thaïe aux crevettes	20	2	58
Salade de pommes de terre à la crème fouettée	2	4	10
Salade de pommes de terre au bacon	10	6	108
Salade de pommes de terre au maïs	HSP		83
Salade de pommes de terre au parmesan, croûtons aux anchois	22	6	93
Salade de pommes terre aux oeufs et aux crevettes nordiques	20	7	21
Salade de pommes de terre bleues et chou-fleur	8	6	66
Salade de pommes de terre BLT	8	5	73
Salade de pommes de terre et de macédoine de légumes	18	7	95
Salade de pommes de terre, d'asperges et de truite fumée	3	4	47
Salade de pommes de terre, de haricots verts et d'échalotes françaises marinées	19	3	88
Salade de pommes et de boeuf grillé à la thaïe	21	8	95
Salade de pommes de terre et de saumon	11	6	68
Salade de pommes de terre et d'oeufs	13	6	98
Salade de pommes de terre étagées	5	4	75

	vol	n°	page
Salade de pommes de terre et de champignons à l'huile de truffe	7	3	74
Salade de pommes de terre et vinaigrette crémeuse aux herbes	12	8	66
Salade de pommes de terre grelots aux oeufs	14	6	68
Salade de pommes de terre grillées	11	8	90
Salade de pommes de terre rattes aux chips	19	6	60
Salade de pommes vertes et de cheddar	3	2	32
Salade de poulet au cari et aux pommes	11	3	68
Salade de poulet au melon d'eau, à la feta et au concombre	9	5	48
Salade de poulet Buffalo	16	7	48
Salade de poulet, de pommes de terre et de raisins	5	3	51
Salade de poulet et antipasti	12	3	68
Salade de poulet et vinaigrette à la mangue	8	4	65
Salade de poulet thaï	1	1	65
Salade de poulet tzatziki	4	5	29
Salade de pousses	4	2	44
Salade de quenouilles et de rosette de Lyon	8	1	60
Salade de quinoa à l'asiatique	1	5	87
Salade de quinoa à l'asiatique	16	2	107
Salade de quinoa au melon et aux betteraves	11	6	55
Salade de quinoa aux crevettes	2	4	10
Salade de quinoa aux légumes verts	13	5	49
Salade de quinoa aux pois chiches et aux amandes	21	4	79
Salade de quinoa, de pêches et d'estragon	12	6	50
Salade de quinoa, de ricotta, d'épinards et d'oignons rouges	12	2	39
Salade de riz aux artichauts, aux cœurs de palmier et au poulet	5	3	79
Salade de raddichio aux poires et aux pacanes	14	4	72
Salade de radis, de melon d'eau et de pois sucrés, vinaigrette aux herbes	19	5	92
Salade de radis et de cerises	11	5	116
Salade de riz aux pommes et au poivron	12	7	66
Salade de riz estivale	1	4	45
Salade de riz et de lentilles	5	5	38
Salade de riz noir au tofu et à la pomme	21	3	69
Salade de riz sauvage	1	1	28
Salade de riz sauvage au porc grillé et aux arachides	7	5	67
Salade de riz sauvage aux haricots noirs	4	3	82
Salade de riz sauvage aux pêches	3	4	47



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Salade de riz sauvage, canard confit et bleuets	15	6	85
Salade de riz sauvage pomme-fenouil	14	8	40
Salade de rondelles d'oignon et de chèvre	6	3	53
Salade de roquette	4	3	44
Salade de roquette à la saucisse	11	5	75
Salade de roquette à la truite et aux betteraves jaunes	22	1	25
Salade de roquette à la vinaigrette au jalapeño	6	5	44
Salade de roquette au citron confit	3	2	54
Salade de roquette au kaki et aux amandes	18	1	41
Salade de rotinis au thon et à l'avocat	17	6	29
Salade de saumon à la rémoulade de céleri-rave et de pommes de terre	19	4	54
Salade de saumon fumé et de têtes de violon	9	4	21
Salade de saumon froid, concombre et fenouil à l'aneth	9	7	89
Salade de saumon rôti aux légumes croquants	16	8	63
Salade de spaghettis au chou	12	6	77
Salade de tartare de saumon épicé, maïs et chips de pita	19	6	15
Salade de thon à la tunisienne	3	4	48
Salade de thon frais à la niçoise	20	7	53
Salade de tofu épicé et de clémentines	17	1	37
Salade de tomates	15	7	73
Salade de tomates au bacon et au fromage halloumi grillés	18	5	55
Salade de tomates aux croûtons de tofu style « panzanella »	18	4	61
Salade de tomates cerises et de fromage en grains	7	4	90
Salade de tomates crétoise ( <i>dakos</i> )	19	3	44
Salade de tomates, de fenouil et de croûtons	13	3	84
Salade de tomates et de fenouil grillé	2	4	70
Salade de tomates et de pêches, vinaigrette béarnaise	18	6	41
Salade de tomates, de haricots verts et d'aiglefin poché au vin blanc	13	8	36
Salade de tomates et quinoa à la mangue	12	7	66
Salade de tortellinis au thon et aux épinards	5	3	49
Salade de tortellinis au thon et aux épinards (2)	10	7	69
Salade de vermicelles de riz	1	5	17
Salade de <i>zucchini</i> froids à la menthe	14	7	78
Salade d'herbes	10	5	22

	vol	n°	page
Salade d'orge au fenouil et aux tomates	20	1	24
Salade d'orge aux poivrons rôtis et à la feta	22	2	86
Salade d'orge, de chou-fleur et de patate douce	15	8	61
Salade d'oranges, de carotte et de fenouil	17	8	71
Salade d'orzo aux fruits de mer grillés	18	5	99
Salade d'orzo aux petits pois et aux abricots	11	3	52
Salade en altitude	5	4	19
Salade en pot	11	8	70
Salade exotique au poulet et à l'ananas	1	3	41
Salade express de légumes croquants	20	7	87
Salade fattouche	3	3	65
Salade fattouche	16	4	111
Salade de fenouil et carpaccio de saumon	18	6	21
Salade fraîche d'automne au radis, aux pommes et au navet blanc	5	5	40
Salade froide de nouilles soba au miso	14	6	68
Salade froide d'épautre au saumon et à l'avocat	12	7	58
Salade gaspacho	6	4	41
Salade gratte-ciel au fromage de chèvre	1	3	41
Salade hachée à l'italienne ( <i>chopped salad</i> )	21	7	26
Salade mesclun à la pomme et au tempeh miel-cari	20	4	54
Salade mesclun, fenouil rôti et raisins	22	5	73
Salade méditerranéenne	1	4	24
Salade méditerranéenne (2)	5	4	86
Salade minestrone	2	2	79
Salade niçoise	18	6	29
Salade niçoise <i>tonnato</i>	16	7	34
Salade panzanella	1	3	41
Salade panzanella (2)	4	5	27
Salade panzanella au maïs	2	4	92
Salade <i>panzanella</i> aux légumineuses et au poulet	20	4	23
Salade printanière d'endives rôties, d'asperges et d'œufs pochés	5	3	51
Salade printanière, vinaigrette à la fleur d'ail	17	4	47
Salade ranch au poulet	21	6	88
Salade rémoulade	4	3	35
Salade-repas à l'orge, au chou et au jambon	16	5	33
Salade-repas aux asperges grillées et au tofu soyeux	21	5	82
Salade repas aux haricots, tomates et oeufs durs	15	7	38

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Salade-repas aux légumes rôtis et au fromage feta	18	4	35
Salade repas aux pois chiches et au thon	9	5	68
Salade-repas Cobb	10	7	78
Salade-repas fattouche aux lentilles	15	1	39
Salade Santa Fe	14	3	92
Salade style niçoise aux pitas épicés	4	2	33
Salade-taco au poulet	13	6	80
Salade tacos au steak	22	4	21
Salade tendre au canard fumé et aux cerises	7	4	18
Salade tiède au chou-fleur et au quinoa croustillant	22	2	83
Salade tiède d'aiglefin et de haricots blancs à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	22	2	28
Salade tiède d'asperges et de chorizo	4	4	71
Salade tiède de boulghour, de pois chiches et de brocoli	2	1	50
Salade tiède de canard confit et de têtes de violon	4	4	69
Salade tiède de fenouil, halloumi et raisins	20	6	91
Salade tiède de filets de porc, de betteraves et d'oranges	17	1	94
Salade tiède de foie de veau aux bleuets	4	4	37
Salade tiède de foies de volaille et de betteraves	2	5	26
Salade tiède de kale et poulet laqué miel-paprika	20	8	24
Salade tiède de lentilles, vinaigrette à la moutarde et à la bière	15	6	89
Salade tiède de légumineuses et de tofu poêlé	17	3	34
Salade tiède de légumes rôtis et de kamut, vinaigrette au kéfir	17	3	68
Salade tiède de magret de canard grillé au barbecue	3	4	23
Salade tiède de nouilles soba et vinaigrette crémeuse au cresson	16	6	103
Salade tiède de patates douces, kale et poulet	19	2	21
Salade tiède de pâtes au thon et au brocoli	16	1	34
Salade tiède de brocoli à l'orange sanguine, vinaigrette crémeuse aux amandes	20	2	57
Salade tiède de pois chiches aux tomates fraîches et à la menthe	6	4	68
Salade tiède de pommes de terre et d'escargots	5	3	68
Salade tiède de pommes de terre et de haricots jaunes	16	5	97
Salade tiède de tomates cerises	4	2	30

	vol	n°	page
Salade tiède d'huîtres frites	1	1	54
Salade tonkinoise	18	7	50
Salade tortilla au bœuf	3	2	24
Salade verte à la crème	HSP		87
Salade verte à la grenade	8	1	82
Salade verte à la moutarde	10	7	100
Salade verte à la poire et à la grenade, croûtons aux épices	17	1	120
Salade verte à l'oeuf poché	16	6	103
Salade verte au citron	16	4	33
Salade verte aux capucines et au tournesol	4	4	18
Salade verte aux dattes et aux clémentines	3	1	49
Salade verte aux herbes	17	3	49
Salade verte aux herbes et à la feta ( <i>maroulosalata</i> )	21	4	57
Salade verte aux pommes, noix, bacon et érable	11	4	72
Salade verte d'été	3	4	16
Salade verte et vinaigrette à la mélasse	6	1	94
Salade verte et vinaigrette à la papaye	15	4	109
Salade verte et vinaigrette crémeuse à la clémentine	9	1	76
Salade verte, vinaigrette au miel et aux épices	19	1	142
Salade Waldorf à la pomme verte, au céleri et aux pacanes	16	6	97
Salsa aux tomates et au concombre	3	2	24
Salsa d'avocat et de maïs grillé	11	7	60
Salsa de tomates grillées	17	7	25
Samosas déconstruits et cari de pois chiches	17	4	33
Sauce mayonnaise à la mangue	6	4	22
Sauce mayonnaise à l'orange	5	3	66
Taboulé à la patate douce, à la feta et aux raisins	16	7	34
Taboulé (salade de persil)	3	3	65
Verdure à la pancetta crouillante	7	3	39
Verdure au chèvre et aux fruits	2	1	20
Vinaigrette à la levure de Michel	2	1	37
Vinaigrette à la mangue	17	6	55
Vinaigrette à l'échalote rôtie et au balsamique	8	5	78
Vinaigrette à l'échalote rôtie et au balsamique (2)	10	6	112
Vinaigrette à l'érable	3	3	40
Vinaigrette à l'érable et à la moutarde	17	6	53

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Vinaigrette à l'érable de Guy Mongrain	6	3	74
Vinaigrette au bacon	HSP		88
Vinaigrette au balsamique	1	3	47
Vinaigrette au café	4	4	61
Vinaigrette au café (2)	8	4	88
Vinaigrette au cari et au gingembre	8	5	78
Vinaigrette au gorgonzola et au miel	8	5	78
Vinaigrette au jus de citron	11	5	82
Vinaigrette au lait de beurre	8	5	80
Vinaigrette au parmesan	8	5	80
Vinaigrette au pesto de cresson	8	5	78
Vinaigrette au tahini	17	6	54
Vinaigrette au vinaigre de framboise de Marina	2	1	37
Vinaigrette au yogourt citronné	21	4	79
Vinaigrette au yogourt et à la feta	21	4	79
Vinaigrette au yogourt et à l'avocat style <i>green goddess</i>	21	4	79
Vinaigrette aux graines de pavot de Jacqueline	2	1	37
Vinaigrette aux radis	HSP		61
Vinaigrette aux tomates fraîches	3	4	48
Vinaigrette balsamique-érable	12	1	142
Vinaigrette Catalina	17	6	56
Vinaigrette « Catalina » maison	3	3	53
Vinaigrette chaude au bacon	17	6	54
Vinaigrette crémeuse	11	5	82
Vinaigrette crémeuse à l'ail rôti	8	5	80
Vinaigrette crémeuse aux herbes fraîches	17	6	53
Vinaigrette de base	11	5	82
Vinaigrette de base	HSP		89
Vinaigrette du Café RICARDO	17	6	56
Vinaigrette teriyaki	17	6	55
Vinaigrette ranch	17	6	79

**LÉGUMES ET GRATINS**

	vol.	n°	page
Aligot au cheddar frais	10	3	76
Aligot au fromage en grains	17	1	133
Artichauts farcis aux herbes	14	7	90
Asperges à la gremolata citronnée	7	3	38
Asperges au beurre citronné	8	8	75
Asperges carbonara	15	4	127

	vol	n°	page
Asperges croustillantes, sauce aux herbes	16	1	87
Asperges grillées	1	4	20
Asperges mimosa	17	3	49
Asperges rôties et figues au vin rouge	4	3	43
Asperges sauce romanesco	16	4	68
Assiette de légumes verts et de fleurs d'ail grillés avec trempette à l'avocat	17	4	49
Aubergines marinées	9	7	55
Aubergines farcies à l'agneau	9	8	59
Aubergines farcies aux pois chiches sur le barbecue	18	5	98
Aubergines grillées aigres-douces et fines herbes	12	6	62
Aubergines grillées marinées	14	8	66
Aubergines laquées au miso	15	5	97
Aubergines moussaka	13	5	96
Banana split de légumes	6	3	41
Bananes pesées (plaintains frits)	19	3	74
Bar à patates farcies	19	8	26
Bateaux de chou gratinés	6	2	57
Bâtonnets de céleri sautés	21	4	112
Bâtonnets de patates douces sucrées-salées	13	8	140
Betteraves aux oignons rouges	1	1	39
Betteraves et haricots au bacon	13	1	132
Betteraves marinées aux framboises	12	1	95
Betteraves rôties à l'érable et au raifort	HSP		68
Betteraves rôties aux canneberges et au sirop d'érable	8	1	79
Betteraves rôties aux herbes	1	5	32
Betteraves sur braise au fromage de chèvre	3	4	83
Bettes à cardo à l'asiatique	HSP		95
Billots de pommes de terre au chocolat blanc	2	3	33
Bonshommes de neige en pommes de terre	8	1	74
Brochettes d'ail et d'échalotes en papillote	4	4	42
Brochettes de champignons et tomates	14	5	82
Brochettes de légumes à la grecque	2	4	48
Brocoli au sésame	4	5	79
Brocoli au wok au barbecue	15	5	101
Cake aux courgettes	3	5	62
<i>Caponata</i>	13	8	92
Carottes à la menthe et au cumin	4	4	76
Carottes au beurre	11	1	131
Carottes au beurre cuites sous vide	18	5	75
Carottes au cumin	16	4	51

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Carottes braisées à l'orange	8	1	20
Carottes caramélisées au four	3	1	55
Carottes en papillotes	5	5	85
Carottes et crumble aux herbes	11	1	118
Carottes fanes en crudités et labneh	17	8	62
Carottes glacées	HSP		76
Carottes glacées au balsamique	20	1	57
Carottes glacées au cidre	7	1	71
Carottes glacées au vinaigre balsamique	1	2	62
Carottes marinées	12	7	33
Carottes rôties à la menthe	2	5	56
Carottes rôties au gingembre et au miel	17	1	125**
Carottes rôties aux fruits séchés	12	1	80
Carottes rôties au jus de carottes	17	8	71
Cavatellis aux poireaux, aux asperges et au fromage feta	18	7	19
Céleri braisé	9	1	112
Céleri grillé	10	6	52
Céleri rémoulade	1	1	72
Cerveau dans le formol (décoration d'Halloween faite avec un chou-fleur)	4	5	108
Champignons au citron	14	8	136
Champignons et oignons marinés à la clémentine	9	7	51
Champignons marinés	16	4	49
Champignons shiitakes braisés ( <i>xiang gu</i> )	21	2	96
Champignons shiitakes marinés express	16	2	72
Chips de chou kale	10	2	51
Chips de patates douces	4	1	75
Chou à l'érable et au piment coréen	19	3	99
Chou au gratin	4	2	32
Chou braisé aux saucisses et aux patates douces	18	2	32
Chou-fleur à la sauce Mornay	3	1	53
Chou-fleur en papillote	7	4	55
Chou-fleur entier au four	13	5	96
Chou-fleur et carottes marinés	9	7	51
Chou-fleur grillé au cari, condiment à la noix de coco et à la grenade	18	5	97
Chou-rave mariné	14	2	106
Choux de Bruxelles aux pommes	9	4	97
Choux de Bruxelles grillés, à la pancetta et aux noisettes	8	8	96
Choux de Bruxelles rôtis au bacon et à la moutarde	12	8	136

	vol	n°	page
Citrouille rôtie à la coriandre	15	8	88
Clapshot (purée de pommes de terre et de rutabaga)	4	5	116
Colcannon	9	4	88
Colcannon (purée de pommes de terre et de chou) (2)	4	3	83
Concombre au sel assaisonné	16	4	25
Confit de betteraves	11	1	36
Confiture de carottes au Pineau des Charentes	8	1	19
Cornichons à l'aneth	9	7	58
Cornichons express	9	3	84
Cornichons express (2)	11	8	101
« Côtes levées » de maïs, sauce ranch à la coriandre et au jalapeño	20	8	80
Courge et oignons rôtis	12	7	50
Courge rôtie au parmesan	15	8	59
Courges rôties au miel et à la coriandre	8	8	54
Courge spaghetti	10	2	52
Courge spaghetti aux oignons, aux tomates et aux olives	8	8	62
Courges farcies au fromage et aux pommes de terre	22	2	64
Courgettes à l'ail	2	5	56
Courgettes farcies aux boulettes	18	7	49
Courgettes grillées à la feta et à la grenade	14	5	84
Couscous aux carottes et aux olives	17	8	71
Couscous au chou-fleur	3	5	64
Couscous de chou-fleur	12	4	74
Crêpes vonnassiennes (crêpes de pommes de terre)	17	1	133
Croquettes d'aubergine	1	5	32
Croustade de betteraves	3	5	62
Crudités et trempette au fromage de chèvre et aux herbes dans un pot	22	6	71
Crudités marinées à la coriandre	4	5	81
Dentelles de pommes de terre	5	1	43
Dés de betteraves à l'orange	3	3	46
Échalotes françaises frites	19	3	85
Échalotes françaises marinées	19	3	85
Embeurrée de chou rouge	5	2	49
Embeurrée de chou vert au citron et saucisses	17	3	72
Endives braisées à l'érable	11	4	84
Endives grillées aux champignons	1	3	65
Épinards à l'ail	7	2	76

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Épinards d'eau (kang kung) comme à Bali	4	2	70
Épis de maïs en papillotes au beurre d'épices	18	7	63
Étagé de courge et de carottes à la pomme	19	1	145
Étagés d'aubergines parmigiana	21	7	35
Étagés de légumes grillés aux fines herbes	18	5	55
Fenouil au miel et aux pistaches	12	2	50
Fenouil braisé aux abricots	22	4	88
Fenouil et pommes de terre rattes confits au four	12	4	108
Fèves au lard	20	4	57
Fèves germées marinées express	16	2	72
Flageolets aux champignons et au citron	2	1	52
Flans à la courge	1	3	63
Fonds d'artichauts grillés, labneh et salade de haricots	22	6	54
Fonds d'artichauts poêlés	12	3	52
Frites	8	4	101
Frites au four	10	3	42
Frites au four à l'huile d'olive	2	3	66
Frites de légumes racines	5	2	76
Frites de patate douce	6	4	100
Galette de pommes de terre confites au céleri-rave	11	8	90
Garniture à bruschetta en pots	9	7	55
Gelée de poivrons rouges	6	5	112
Gingembre mariné	16	8	71
Gratin d'asperges	9	5	77
Gratin dauphinois	9	1	47
Gratin dauphinois à la mijoteuse	12	1	149
Gratin dauphinois de topinambours	6	3	96
Gratin de carottes	1	2	62
Gratin de chayote	2	2	52
Gratin de chou-fleur	12	7	96
Gratin de courge	8	2	70
Gratin de chou-fleur, de jambon, d'oeufs et dentelle de pain	13	3	68
Gratin de courge, crumble au parmesan	8	8	68
Gratin de macaroni à la purée de carotte	7	2	85
Gratin d'endives au bacon	17	1	115
Gratin d'endives au jambon	8	8	73
Gratin de fenouil et de kale, croûtons au parmesan	14	2	104
Gratin de panais et de carottes	4	1	75

	vol	n°	page
Gratin de pommes de terre à l'ail confit	1	3	63
Gratin de pommes de terre à l'alsacienne	6	1	104
Gratin de pommes de terre deux couleurs	3	5	68
Gratin de pommes de terre et de poireaux	6	1	92
Gratin de pommes de terre et fondue d'oignons	14	1	159
Gratin de pommes de terre et rosette de Lyon	8	3	105
Gratin de purée de pommes de terre au fromage OKA	9	2	86
Gratin de purée de pommes de terre aux épinards	15	1	127
Gratin de salsifis	4	1	75
Gratin de topinambours	2	1	52
Gratins de purée de pommes de terre croustillants et fondants	22	1	76
Grillade de légumes anciens au curcuma	5	1	30
Grillades de polenta, de champignons et de poivrons et vinaigrette à l'échalote rôtie	13	5	76
Haricots blancs à l'huile d'olive et au thym	5	2	68
Haricots blancs à la sauge	10	8	132
Haricots marinés	20	6	97
Haricots plats à la fleur d'ail	8	7	67
Haricots printaniers	7	3	40
Haricots verts amandine	1	3	14
Haricots verts au vin blanc	5	1	48
Haricots verts et jaunes à l'huile de noix	5	4	86
Haricots verts rémoulade	14	4	70
Kale sauté à l'ail	16	1	34
Légumes au sésame et au romarin	16	1	129
Légumes braisés au chorizo	15	1	125
Légumes en papillotes	16	6	74
Légumes et graines de trounesol rôtis, houmous express et feta	19	8	21
Légumes et halloumi grillés aux amandes	20	7	39
Légumes farcis au parmesan	13	8	86
Légumes fondants à la tomate	13	7	30
Légumes marinés à la coréenne	16	7	33
Légumes rôtis	6	5	64
Légumes rôtis au four	17	2	44
Madame Aubergine	5	4	55
Maïs à la crème d'ail et fenouil	20	6	90
Maïs grillés au barbecue	14	6	118
Masoor Dal	3	1	94
Minibrocolis à l'ail	14	7	116

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Minilégumes grillés	6	4	57
Minipoivrons farcis au boulgour et aux noix de pin	17	1	118
Minipoivrons sucrés marinés	21	7	93
Moutarde forte maison	20	6	90
Noix grillées au micro-ondes	5	2	31
Oignons caramélisés au balsamique	9	7	56
Oignons et chorizo poêlés	10	5	68
Oignons grillés	3	4	24
Oignons marinés minute	9	7	58
Oignons rouges marinés	15	6	109
Papillote aux trois oignons	5	4	84
Papillote de fenouil au beurre	5	4	86
Papillote de haricots blancs et de tomates cerises	12	5	102
Papillote de légumes	1	4	30
Papillote de pommes de terre et de choux de Bruxelles	13	5	70
Papillote de pommes de terre et d'oignons	9	5	104
Papillotes de patates douces	10	3	81
Patates douces au four	12	8	136
Patates douces aux oignons en robe des champs	16	5	101
Patates douces en robe des champs	3	4	24
Patates douces farcies au cheddar	12	4	72
Patates douces grillées au four	8	8	96
Patates douces rissolées	15	3	83
Patates douces rôties à l'huile de caméline	15	4	55
Patates farcies à la pancetta	13	6	102
Patates jaunes au miel	10	4	70
Patates sucrées en robe des champs	4	4	61
Pâté chinois au fromage	20	7	111
Petits oignons marinés aux agrumes	7	1	114
Petits pois à la paysanne	7	3	42
Petits pois confits à l'huile d'olive, au parmesan et au romarin	19	3	103
Pickle de maïs	21	7	76
Pickles de chou-fleur	13	3	84
Picklies de radis et de concombres	15	5	70
Pickles de radis express	19	5	88
Pieds de brocoli au beurre	4	3	17
Piperade	2	3	15
Plat de pommes de terre rattes et oignons	11	1	110
Plateau de légumes et aioli	13	8	26
Pleurotes et oignons marinés	5	3	33

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Pleurotes marinés	21	4	93
Poêlée d'artichauts aux herbes	6	5	41
Poêlée de légumes verts au vin rouge	14	1	146
Poêlée de petits pois aux artichauts	14	7	34
Poêlée de pommes de terre et de céleri-rave au gratin	1	5	34
Poêlée de radis et de courgette	5	1	67
Poireaux vinaigrette	2	5	30
Pois chiches aux pommes et aux courgettes	10	2	78
Pois chiches rôtis aux oignons verts	12	3	76
Poivrons confits et pancetta	15	6	109
Poivrons cubanelle farcis à la ricotta et aux artichauts	21	8	94
Poivrons et tomates cerises fondants au four	16	2	109
Poivrons farcis au risotto	12	3	61
Polenta au mascarpone et à l'ail	10	4	84
Polenta crémeuse aux champignons	6	1	116
Polenta minute	12	3	104
Polenta minute (2)	14	8	80
Polenta minute au fromage	22	1	134
Polenta molle	10	8	78
Pommes de terre à la lyonnaise	10	3	84
Pommes de terre à l'oignon et au bacon dans la braise	9	6	102
Pommes de terre au cheddar	2	1	50
Pommes de terre au citron	21	4	55
Pommes de terre au sel	1	2	20
Pommes de terre boulangère	5	1	48
Pommes de terre boulangère (2)	14	1	52
Pommes de terre confites	11	1	118
Pommes de terre dans la braise	10	6	108
Pommes de terre en papillote	4	4	48
Pommes de terre en à la crème en papillote	12	5	102
Pommes de terre duchesses à la patate douce	16	1	133
Pommes de terre au sel aux crevettes nordiques	17	6	79
Pommes de terre farcies au fromage brie et aux pacanes	8	8	94
Pommes de terre farcies au gruyère et au bacon	22	1	58
Pommes de terre farcies toutes garnies	6	4	58
Pommes de terre farcies toutes garnies (2)	9	6	75
Pommes de terre grelots rôties à l'érable	5	5	79
Pommes de terre grillées à la texane	5	4	70

INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Pommes de terre grillées « sel et vinaigre »	HSP		83
Pommes de terre lyonnaises	3	3	48
Pommes de terre rattes et oignons rôtis	11	8	138
Pommes de terre rissolées aux saucisses italiennes	2	2	22
Pommes de terre rôties	11	8	94
Pommes de terre rôties à l'ail confit et au romarin	20	1	59
Pommes de terre rôties au four	4	5	22
Pommes de terre rôties au gras de canard	17	3	47
Pommes de terre rôties aux herbes et à l'ail	17	8	106
Pommes de terre sarladaises	8	8	40
Pommes de terre soufflées	1	1	39
Pommes de terre <i>smash</i> sel et vinaigre	22	3	76
Poutine aux champignons, oeuf mollet et sauce au vin rouge	15	6	89
Poutine aux légumes	13	8	100
Poutine aux pommes de terre grelots et aux choux de Bruxelles	22	6	21
Poutine sauce maison	9	3	71
Poutine végé au halloumi grillé	19	5	54
Purée aux deux céleris et au parmesan	10	6	60
Purée d'avocat au pesto	15	6	109
Purée de brocoli (pour bébé)	8	4	78
Purée de brocoli à l'ail confit	4	1	75
Purée de carottes à la moutarde	6	3	54
Purée de carottes au beurre	11	1	110
Purée de carottes aux haricots blancs	6	2	57
Purée de carottes et de rutabaga	9	2	83
Purée de céleri-rave	4	2	100
Purée de céleri-rave (2)	19	1	116
Purée de chou-fleur (pour bébé)	8	4	71
Purée de chou-fleur aux pois chiches	10	2	49
Purée de courge au beurre noisette	9	3	37
Purée de courge butternut et de pommes de terre à l'érable	5	3	76
Purée de courge poivrée à l'érable	3	3	46
Purée de haricots blancs au citron	15	6	109
Purée de haricots blancs (pour bébé)	8	4	61
Purée de panais	6	1	76
Purée de petits pois (pour bébé)	8	4	76
Purée de petits pois	4	2	30
Purée de poivrons rouges (pour bébé)	8	4	68
Purée de pommes de terre	11	1	138

	vol	n°	page
Purée de pommes de terre (2)	13	1	132
Purée de pommes de terre (la meilleure)	19	1	83
Purée de pommes de terre à l'ail	7	5	88
Purée de pommes de terre à l'ail (2)	10	1	134
Purée de pommes de terre à l'ail et au romarin	9	1	105
Purée de pommes de terre à la menthe	5	1	87
Purée de pommes de terre à l'estragon	13	8	114
Purée de pommes de terre à l'huile d'olive	3	2	55
Purée de pommes de terre au babeurre et à la ciboulette	3	5	68
Purée de pommes de terre au gras de canard sans produits laitiers et sans gluten	13	1	144
Purée de pommes de terre aux herbes salées	3	5	64
Purée de pommes de terre aux légumes et saucisses rôties ( <i>stoemp</i> )	19	2	50
Purée de pommes de terre au maïs	8	7	49
Purée de pommes de terre au chou de Bruxelles et aux oignons verts	17	1	122
Purée de pommes de terre au maïs et beurre d'harissa	20	4	75
Purée de pommes de terre aux pommes	3	5	66
Purée de pommes de terre et de chou à l'ail	3	3	48
Purée de pommes de terre, pommes et cheddar	7	1	71
Quartiers de chou braisés	15	3	44
Rabioles et concombres, labneh à la fleur d'ail	20	3	76
Radis au barbecue	9	5	24
Radis rôtis au beurre	HSP		61
Radis rôtis et ricotta fouettée	19	5	87
Ragoût de boulettes végétarien	21	1	78
Ragoût de légumes d'hiver et noisettes	14	2	104
Rapinis sautés à l'ail	12	3	76
Ratatouille	9	7	43
Ratatouille (2)	20	7	55
Ratatouille à la purée d'ail	16	8	123
Ratatouille aux pommes de terre	17	4	90
Riz persan à la pomme de terre	20	3	50
Rochers de légumes	9	1	126
Rondelles de maïs grillées	4	4	60
Rondelles d'oignons frites	20	5	38
Rondelles d'oignons frits au cari	16	2	55
Rosace de pommes de terre	3	1	55
Rosace de pommes de terre au parmesan	6	1	46

	vol	n°	page
Rösti	14	4	172
Rösti de pommes de terre, salade de pomme	22	2	39
Roulades d'aubergine	4	5	41
Roulades d'aubergines gratinées	6	4	34
Rubans de courgettes	6	1	72
Sauté d'aubergines à l'ail et au gingembre	18	4	106
Sauté de brocoli à la vietnamienne	2	3	54
Sauté de chou au gingembre	13	4	84
Sauté de haricots au barbecue	HSP		54
Soufflé de poivrons rouges au fromage Oka	11	8	136
Steaks de chou-fleur, pois chiches, raisins et kale	20	8	78
Tacos végé au fromage fondant	16	6	49
Tartiflette	3	2	17
Tartines d'avocat au kale croustillant	18	2	71
Têtes de violon de base	4	4	68
Tian de courgettes	9	6	32
Tians de tomate et de légumes	2	5	16
Tomates à la provençale	18	2	55
Tomates ancestrales, vinaigrette aux herbes et mozzarella	21	6	48
Tomates cerises confites	12	3	58
Tomates cerises confites express	9	7	53
Tomates au pesto	1	4	20
Tomates confites	1	5	61
Tomates confites (2)	HSP		32
Tomates en conserve confites	15	2	60
Tomates italiennes confites dans l'huile	9	7	56
Tomates rôties à la saucisse	10	8	49
Tomates vertes frites	HSP		34
Tomates vertes frites et trempette au paprika	14	8	80
Tombée de chou rouge à la moutarde	2	2	35
Tombée d'épinards	4	5	22
Tombée de poireau	5	2	70
Tombée de poireaux à la crème	11	3	70
Topinambours rôtis	11	8	142
Tourte étagée aux légumes	18	4	73
Trempette potager	11	4	64
Trio de légumes grillés à l'ail	5	4	84

**CONSERVES ET KETCHUPS**

	vol.	n°	page
Antipasti marinés	3	5	26
Aubergines marinées	9	7	55
Betteraves marinées	3	5	26
Betteraves marinées (2)	HSP		68
Betteraves marinées aux framboises	12	1	95
Blanc de melon mariné	9	7	58
Carottes en conserve	13	7	102
Champignons à l'italienne	1	5	59
Champignons et oignons marinés à la clémentine	9	7	51
Chou-fleur et carottes marinés	9	7	51
Chutney à la citrouille	15	8	88
Chutney à la coriandre	16	1	83
Chutney à la mangue	1	5	61
Chutney au kaki	18	1	41
Chutney aux canneberges	2	1	76
Chutney aux canneberges (2)	10	1	23
Chutney aux canneberges, abricots et poire	18	1	68
Chutney aux dattes et au bacon	21	1	35
Chutney aux figues et aux bleuets	5	1	81
Chutney aux betteraves et canneberges	7	1	88
Chutney aux fruits et aux baies d'argousier	12	8	96
Chutney aux raisins et au gingembre	15	1	189
Chutney de coriandre	13	4	80
Chutney de tomates jaunes grillées	16	7	82
Chutney de rhubarbe épicé	18	5	34
Concombres marinés	3	5	28
Confit de betteraves	11	1	36
Confiture d'oignon au bacon	12	5	76
Confiture d'oignons	3	1	44
Confiture de figues noires au vin rouge	10	1	148
Compote d'oignons et de figues	14	4	34
Confit de canneberges aux épices	16	1	133
Cornichons à l'aneth	9	7	58
Cornichons à l'aneth (2)	10	6	112
Cornichons express	11	8	101
Cornichons sucrés <i>bread butter</i>	13	7	98
Coulis de tomates ( <i>passata</i> )	16	7	65
Éclat de canneberges	5	1	46
Figues au marsala	12	1	138
Fromage de chèvre mariné	1	1	20



	vol	n°	page
Garniture à bruschetta en pots	9	7	55
Herbes salées	3	5	28
Ketchup à la citrouille	3	5	44
Ketchup à la pêche	4	5	56
Ketchup aux canneberges	19	1	145
Ketchup aux concombres de ma mère	1	5	58
Ketchup aux tomates vertes de mon arrière-grand-mère	2	5	28
Ketchup aux trois fruits	10	1	132
Ketchup jaune aux ananas et aux poivrons	10	4	84
Ketchup maison	7	4	109
Ketchup maison (2)	8	7	95
Ketchup sans cuisson	2	5	28
Kimchi maison (chou fermenté aux piments)	19	8	63
Oeuf dans le vinaigre	19	7	43
Oignons caramélisés au balsamique	9	7	56
Oignons marinés minute	9	7	58
Pâte de piments forts de type sambal œlek	7	5	24
Persillade à la canneberge séchée	6	1	75
Piccallili	13	7	102
Poires dans le sirop	13	7	100
Poires et canneberges marinées	21	1	36
Poulet en conserve	13	7	106
Pruneaux au vinaigre	12	1	138
Relish à l'ananas	16	1	154
Relish aux trois poivrons	HSP		48
Relish de canneberges fraîches	15	1	121
Relish de concombre et ananas	HSP		40
Relish de courgettes vertes	12	6	60
Relish de maïs	12	6	60
Relish de poivrons rouges	12	6	60
Salsa de légumes grillés	14	3	90
Salsa douce	13	7	100
Sauce à spaghetti	13	7	104
Sauce tomate en conserve	18	7	108
Tomates cerises confites express	9	7	53
Tomates confites	1	5	61
Tomates confites (2)	HSP		32
Tomates en conserve confites	15	2	60
Tomates entières en conserve	18	7	108
Tomates italiennes confites dans l'huile	9	7	56

**SAUCES, BEURRES ET PESTOS**

	vol.	n°	page
Beurre à l'ail confit	13	1	132
Beurre à la fleur d'ail et au citron	9	6	73
Beurre à la lavande et au miel	4	4	17
Beurre à la lime et au piment chipotle pour maïs	8	7	52
Beurre au bacon et au parmesan	11	7	64
Beurre au cheddar et au bacon	2	4	89
Beurre au citron	10	5	81
Beurre au gingembre et à la lime	2	4	89
Beurre aux fleurs de ciboulette	22	5	95
Beurre aux herbes	16	3	97
Beurre aux tomates séchées et au basilic	2	4	89
Beurre d'amandes et de tournesol à l'érable	19	7	102
Beurre de poivrons	9	7	53
Beurre de sauge	12	3	102
Beurre fondu aux herbes	12	4	88
Beurre marchand de vin	5	4	71
Beurre maison	9	1	54
Beurre maison aux cépes et aux noix de pin grillées	12	2	50
Beurre noisette au vinaigre balsamique et à la crème	5	4	71
Beurre noisette parfumé	19	1	83
Caramel de soya	15	5	92
Chili moulu maison	18	7	95
Chermoula (sauce aux herbes)	15	5	72
Chutney de tomates jaunes grillées	16	7	82
Concombre mariné minute	18	7	64
Condiment de céleri	19	1	39
Condiment de radis au parmesan	17	5	112
Condiment épicé au chili ( <i>chili crisp</i> )	22	3	50
Coulis de poivrons rouges	3	4	32
Coulis de tomates ( <i>passata</i> )	16	7	65
Crème à l'oseille	11	8	140
Crème de mozzarella	15	7	73
Crème montée au raifort	19	1	39
Crème sure au piment d'Espelette	12	4	88
Demi-glace aux légumes	16	3	95
Fond de homard	10	5	104
Glace de viande	15	8	111
Huile au pesto pour maïs	11	7	64

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>		<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Huile au piment fort pour maïs	11	7	64	Sauces à fondue	5	2	50
Huile de homard	10	5	104	Sauce aigre-douce	8	3	82
Huile épicée	20	1	68	Sauce aigre-douce à la mangue	8	3	42
Laque au miso et au sirop d'érable	8	4	49	Sauce aigre-douce à la mangue (2)	19	1	126
Mayonnaise à la coriandre et au jalapeño	21	2	44	Sauce à la coriandre	13	8	94
Mayonnaise à la sauce hoisin	12	7	33	Sauce à la viande pour lasagne	19	8	34
Mayonnaise au wasabi	19	1	39	Sauce à la coriandre et au piment (zhoug)	18	7	63
Mayonnaise bière-érable	19	1	126	Sauce à la moutarde	16	5	95
Mayonnaise épicée	18	3	74	Sauce à laquer japonaise pour brochettes de porc	11	4	138
Mayonnaise lime et roquette	12	4	88	Sauce amba rapide (condiment à la mangue israélien)	18	4	100
Mayonnaise sans moutarde	13	3	39	Sauce à spaghetti sans viande	18	4	65
Mayonnaise sans oeufs	13	3	39	Sauce au beurre blanc à l'oseille	4	3	73
Miel épicé	21	5	67	Sauce au brie pour poitrines de poulet grillées	11	5	118
Miel épicé au citron	22	5	45	Sauce au chocolat (mole simplifié)	1	2	45
Mignonnette à la framboise	21	1	49	Sauce au crabe	12	4	86
Mignonnette à la vodka, à l'orange et au fenouil	21	1	49	Sauce au homard	8	3	105
Moutarde à l'érable	10	5	66	Sauce au miel et au bourbon	16	5	95
Moutarde au miel	5	4	56	Sauce au sésame grillé	8	3	42
Pâte de cari vert	22	3	40	Sauce au tahini	18	4	100
Pâte harissa	15	7	77	Sauce au tamarin	16	8	66
Pesto	1	4	20	Sauce au thé	4	3	83
Pesto à la coriandre	7	4	62	Sauce au vin rouge	19	1	114
Pesto à la fleur d'ail	17	4	41	Sauce au vin rouge et aux lardons	16	1	131
Pesto aux graines de citrouille	1	5	70	Sauce au xérès sans gluten, sans produits laitiers et sans noix	13	1	144
Pesto aux graines de lin	4	5	93	Sauce au yogourt et à la menthe	8	3	42
Pesto aux herbes	5	5	40	Sauce aux amandes	5	1	47
Pesto basilic-épinard	15	5	43	Sauce aux arachides	14	2	106
Pesto classique	HSP		110	Sauce aux herbes et au citron	14	3	68
Pesto classique (2)	8	7	34	Sauce aux herbes et au piment	21	1	49
Pesto classique (3)	17	4	126	Sauce aux olives et au citron confit	21	2	44
Pesto de cresson et de pistaches	8	7	34	Sauce aux piments (de type Tabasco)	14	8	58
Pesto de fanes de radis, amandes et citron	19	5	92	Sauce aux poivrons grillés	HSP		48
Pesto de persil	13	8	96	Sauce barbecue	1	4	28
Pesto de poivrons rouges	9	6	30	Sauce barbecue (2)	4	4	60
Pesto jalapeno	10	5	66	Sauce barbecue (3)	11	8	94
Pesto moitié-moitié (épinards et basilic)	17	6	35	Sauce barbecue à la moutarde	10	6	106
Pesto de rapinis	18	2	82	Sauce barbecue à la tomate	16	5	95
Pesto sans produits laitiers	21	7	55	Sauce barbecue à la racinette	18	5	53
Prunes séchées au four	18	7	99	Sauce barbecue aux cerises	5	4	42
Rouille	16	4	93	Sauce barbecue aux fruits	14	6	74
Sabayon au lait de coco	10	5	81				
Sambal oelek	13	8	54				

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Sauce barbecue blanche	10	6	106
Sauce barbecue fumée	10	6	106
Sauce barbecue japonaise ( <i>yakiniku sōsu</i> )	22	5	29
Sauce barbecue minute	16	5	95
Sauce barbecue rapide	17	6	30
Sauce béarnaise	8	3	42
Sauce béarnaise (2)	9	1	56
Sauce béarnaise (3)	10	4	89
Sauce béchamel	12	7	25
Sauce brune à poutine et à hot-chicken	9	3	84
Sauce brune à poutine et à <i>hot-chicken</i> (2)	10	7	67
Sauce brune de type <i>gravy</i>	13	1	78
Sauce chien	8	2	68
Sauce chimichurri	4	3	82
Sauce choco-banane	12	8	74
Sauce cocktail	15	6	81
Sauce cocktail épicée	21	1	49
Sauce coco-cari aux arachides	21	2	44
Sauce demi-glace à la canneberge	6	1	76
Sauce dragon	18	7	46
Sauce épicée pour kamikaze	3	3	77
Sauce fromage au chipotle	15	5	72
Sauce gochujang	16	2	72
Sauce gribiche	21	4	69
Sauce hoisin et moutarde	8	3	42
Sauce hollandaise	9	1	57
Sauce hollandaise (2)	14	1	154
Sauce hollandaise rapide de Jehane Benoît	11	5	64
Sauce mayonnaise aux tomates séchées	11	1	88
Sauce mignonnette au cerfeuil	15	6	81
Sauce nuoc-cham	2	3	72
Sauce mayonnaise aux câpres	15	5	72
Sauce piri-piri	18	5	97
Sauce pour bâtonnets de poisson	3	3	56
Sauce raïta	7	4	64
Sauce ragù blanche au fenouil et au céleri-rave	21	8	68
Sauce soya-vinaigre	19	1	126
Sauce tahini verte	19	4	80
Sauce tartare	6	4	23
Sauce tartare au yogourt	8	2	22
Sauce tartare de base	13	5	85
Sauce thaïe pour poitrines de poulet grillées	11	5	118

	vol	n°	page
Sauce tomate	12	3	102
Sauce tomate de base	11	5	82
Sauce tomate de base (2)	12	7	98
Sauce tonkatsu	11	4	132
Sauce vierge à la coriandre	12	4	24
Sauce yogourt à la moutarde	19	1	39
Sauce yogourt-tahini	16	5	62
Sauces pour <i>bombas</i> de pommes de terre	16	4	97
Sauces rapides pour fondue chinoise de la mer	19	2	80
Sel à l'orange et à l'harissa	20	2	46
Sirop au miel et au jalapeno	16	5	104
Sirop d'agrumes	16	5	104
Sirop de fruits rouges	16	5	104
Substitut de parmesan	17	8	30
Vinaigre à la canneberge	22	1	80
Vinaigre aux fleurs de ciboulette	22	5	95

**TREMPETTES ET TARTINADES SALÉES**

	vol.	n°	page
Caviar d'aubergine tomate	16	4	45
Feta chaude	16	4	49
Fromage à la crème	15	8	99
Fromage à la crème fouettée	13	2	49
Fromage de yogourt ou labneh	4	2	22
Guacamole	1	2	42
Guacamole (2)	3	4	17
Guacamole (3)	18	7	90
Guacamole à la salsa de tomates grillées	22	5	82
Houmous	18	4	111
Houmous aux noix de pin	16	4	49
Houmous garni aux pois chiches et au poireau	21	8	78
Hummus (trempette de pois chiches)	3	3	65
Hummus (trempette de pois chiches) (2)	3	4	25
Labneh au piment et à la ciboulette	15	6	109
Labneh au zaatar	16	8	92
Mousse de crevettes(2)	12	1	147
Mousse de mortadelle	18	6	80
Parfait de foie de volaille aux noisettes	12	1	138
Plateau de légumes et aioli	13	8	96
Purée d'avocat au pesto	15	6	109

INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Purée de haricots blancs au citron	15	6	109
Ricotta à bruschetta	15	6	109
Salsa de courgettes et de tomates	18	7	66
Salsa de légumes grillés	14	3	90
Salsa de melon d'eau	16	6	105
Salsa de tomates et avocats	4	1	110
Salsa mexicaine traditionnelle	2	5	16
Salsa verte italienne	7	4	25
Substitut végétalien de parmesan	18	4	65
Tapenades aux figues	8	1	66
Tartinade à la fleur d'ail et aux tomates séchées	3	1	74
Tartinade au fromage fondu	22	2	51
Tartinade au saumon fumé	3	1	74
Tartinade aux artichauts et aux poivrons rouges	18	6	52
Tartinade aux carottes et aux noix de cajou	14	6	60
Tartinade d'artichauts	8	1	64
Tartinade de champignons à l'estragon	2	5	56
Tartinade de feta épicée ( <i>tirokafteri</i> )	21	1	35
Tartinade de poivrons rouges	5	1	55
Tartinade de tofu	11	8	134
Tartinade de yogourt à la ciboulette	22	3	54
Tartinade pimentée aux olives et tournesol	19	2	56
Tartinade végétalienne au tofu	21	8	25
Trempepette à l'italienne	1	1	51
Trempepette à l'oignon	9	7	65
Trempepette à la truite fumée et à l'aneth	16	1	127
Trempepette au cheddar	5	4	55
Trempepette au fromage et aux poivrons grillés ( <i>pimento cheese</i> )	22	5	45
Trempepette au tofu	1	3	43
Trempepette au yogourt épicée	7	5	24
Trempepette au yogourt et à la feta	17	1	98
Trempepette au yogourt grec, à la feta et à la grenade	22	1	91
Trempepette aux épinards et à la crème sure	16	5	58
Trempepette aux épinards et au tofu	19	2	56
Trempepette aux graines de citrouille	3	5	42
Trempepette aux haricots et aux artichauts	14	4	53
Trempepette aux poivrons rouges rôtis et aux tomates séchées	14	4	54
Trempepette chaude au fromage	10	7	71
Trempepette chaude aux artichauts	2	1	17
Trempepette chaude aux artichauts (2)	8	3	22

	vol	n°	page
Trempepette chaude aux artichauts (3)	14	1	52
Trempepette chaude aux artichauts (4)	20	1	117
Trempepette chaude aux fromages	12	1	144
Trempepette d'aubergine au fromage feta ( <i>Melitzano salata</i> )	6	4	34
Trempepette de haricots à la toscane	6	1	86
Trempepette de lentilles et poivrons rouges	6	5	20
Trempepette de yogourt grec au saumon fumé	20	5	95
Trempepette de yogourt grec garnie aux herbes, aux olives et aux tomates cerises	20	5	96
Tartinade d'oeufs et caviar	15	2	96
Trempepette à la courge, à la pomme et aux amandes	19	8	46
Trempepette chaude au maïs et au fromage	19	8	46
Trempepette chaude aux oignons caramélisés	22	1	116
Trempepette et chips bleues	8	6	63
Trempepette méditerranéenne	10	6	62
Trempepette potager	11	4	64
Trempepette pour filets de poulet	10	7	42
Trempepette <i>queso</i> (au fromage)	14	3	90
Trio de tartinades à déjeuner au fromage à la crème	4	2	66
Tzatziki	2	4	50
Tzatziki (2)	20	6	33
Végépâté aux edamames et à la croandre	18	4	61

**PAINS SALÉS**

	vol.	n°	page
Baguettes françaises maison	4	3	46
Bretzels géants	17	6	101
Crescentines ( <i>tigelle</i> )	21	3	83
Crumpet au levain	19	2	113
Focaccia aux tomates cerises	11	6	99
Focaccia express au romarin	21	8	31
Fougasse à l'ail et au romarin	9	5	106
Fougasse aux herbes	2	2	16
Fougasse aux lardons	6	1	94
Gressins ( <i>gressini</i> )	21	1	40
Levain maison	19	2	91
Pain à la poêle	4	2	41
Pain au fromage et au bacon	15	8	121
Pain au lait japonais ( <i>shokupan</i> )	20	7	109

	vol	n°	page
Pain au levain	19	2	93
Pain au soda (Soda bread)	9	4	84
Pain aux courgettes, à la feta et aux olives	10	6	70
Pain aux figues et au cheddar	15	1	72
Pain aux grains entiers	13	3	66
Pain banique	3	4	80
Pain blanc	13	3	60
Pain <i>challah</i>	19	8	70
Pain de légumineuses et de fromage	4	2	32
Pain de maïs	8	7	58
Pain de maïs ( <i>cornbread</i> )	11	8	51
Pain de ménage	2	3	41
Pain multigrain	16	2	114
Pain multigrains	13	3	66
Pain naan	3	1	94
Pain naan au barbecue	5	4	36
Pain sandwich	11	1	54
Pain soda irlandais à l'épeautre	18	3	33
Pains à hamburger maison	19	4	77
Pains à hamburger sans gluten	18	5	31
Pains pitas maison	16	4	47
Pains pitas sans gluten	16	4	47
Pains plats au yogourt (sans levure)	22	6	55
Petits pains appétitifs	14	8	136
Petits pains au lait et beurre à l'ail noir	21	8	49
Petits pains de maïs	14	3	94
Petits pains de maïs au BBQ	16	5	99
Petits pains hawaïens	15	4	110
Petits pains rustiques italiens	2	3	42
Petits pains vapeur ( <i>buns</i> )	19	3	72
Petits pots de pain à l'ail	3	4	30
Popovers	7	3	74
Tortillas de blé maison	19	8	66
Tortillas de maïs maison	19	8	66

**PLATS PRINCIPAUX**

	vol.	n°	page
<b>Agneau</b>			
Agneau braisé à l'ail	9	4	87
Agneau braisé au nectar d'abricot et couscous israélien	15	4	75
Agneau braisé aux dattes, mousse au lait de coco et maïs soufflé au cari	8	1	52
Agneau braisé aux épices douces	20	3	50
Agneau en croûte d'herbes et d'agrumes sur polenta au brie	2	2	92
Agneau grillé à l'harissa, salade de légumes grillés	20	5	66
Agneau ou chevreau à l'étouffé comme au Portugal	12	4	150
Agneau poêlé et salade tiède d'aubergine, de concombre et de fromage de chèvre	4	3	69
Aubergines farcies à l'agneau	9	8	59
Aubergines farcies à l'agneau ( <i>fattet makdous</i> )	19	3	73
Bobotie	10	4	130
Boulettes d'agneau à la menthe	9	2	45
Braisé de jarrets d'agneau aux tomates et au fenouil	6	2	55
Brochettes d'agneau au café et à la moutarde	8	4	88
Brochettes d'agneau et de dattes au bacon	8	6	42
Brochettes d'agneau et de pommes vertes laquées	4	4	47
Brochettes de boulettes d'agneau	3	4	26
Burgers au paprika fumé et aux légumes grillés	4	4	92
Burgers d'agneau à l'humus, à la salade de tomates et concombre au yogourt ( <i>kofta</i> )	6	4	81
Burgers d'agneau, pesto de roquette et oignon rôti	20	3	74
Cari d'agneau	13	4	84
Cari d'agneau en croûte de pommes de terre	4	5	41
Carré d'agneau au miel et aux agrumes	3	3	18
Carrés d'agneau aux herbes, sauce aux figues et au porto	1	3	14
Carrés d'agneau glacés au miel	8	6	110
Cocotte d'agneau et de pommes de terre à l'italienne	2	3	33
Côtelettes d'agneau à l'ail	6	4	68

	vol	n°	page
Côtelettes d'agneau au cari, raïta de melon miel et concombre	11	6	48
Côtelettes d'agneau au mesquite et à la menthe	1	4	22
Côtelettes d'agneau au paprika	5	1	87
Côtelettes d'agneau aux épices et couscous aux légumes	9	6	79
Côtelettes d'agneau en croûte d'herbes	17	4	88
Couronne d'agneau aux coings et au romarin	5	1	40
Couscous royal	4	1	66
Filets d'agneau au whisky et au sirop d'érable	7	3	42
Gigot d'agneau à la méditerranéenne	5	3	40
Gigot d'agneau à l'érable et légumes caramélisées	11	4	84
Gigot d'agneau grillé	16	5	97
Gigot d'agneau rôti au porto	9	5	92
Gigot d'agneau caramélisé au vinaigre balsamique	1	3	46
Gigot d'agneau de 7 heures	2	5	56
Gigot d'agneau et son jus au romarin	1	1	39
Gigot d'agneau rôti au miel de sarrasin et carottes jaunes	10	4	84
Gigot d'agneau rôti à la grecque	21	4	57
Gigot d'agneau rôti sauce aux herbes	14	4	68
Jarrets d'agneau à la tomate et aux lentilles	17	3	51
Jarrets d'agneau braisés à la moutarde	9	8	59
Jarrets d'agneau aux pruneaux (Mollels de sorcières en sauce dégoûtante)	6	5	H-14
Jarrets d'agneau aux épices et au jus de carottes	17	8	71
Jarrets d'agneau braisés et fèves au lard à la mélasse	9	2	75
Jarrets d'agneau glacés au miel de sarrasin	5	1	128
Kamut, agneau épicé et sauce tahini	14	2	108
Keftas au brocoli et à l'agneau	15	6	41
Keftas d'agneau, tomates cerises rôties	22	6	56
Keftedes d'agneau aux épices et citrons grillés	2	4	48
Mijoté d'agneau et rattes rôties aux poivrons	11	8	88
Moussaka	3	5	54
Moussaka classique	20	2	105
Parmentiers d'agneau aux oignons caramélisés et au romarin	19	3	60
Petits burgers d'agneau au fromage en grains et au concombre	10	5	68
Ragoût d'aubergine à la viande	16	4	34

	vol	n°	page
Salade de légumes grillés à l'agneau et à la coriandre	10	5	36
Tajine d'agneau (à la mijoteuse)	7	5	51
Tajine d'agneau aux pruneaux	16	4	101
<b>Bœuf</b>			
Bagel burger	9	2	37
Bavette à la grenade et à la feta	11	6	66
Bavette à l'échalote	6	3	96
Bavette au beurre à l'échalotes française	19	3	86
Bavette aux épices à steak de Montréal sous-vide	13	5	38
Bavette aux épices de Montréal	14	6	62
Bavette cuite sous vide, carottes grillées et fromage frais aux herbes	18	5	75
Bavette de bœuf à l'ail	3	4	25
Bavette de bœuf à l'échalote	1	2	60
Bavette de bœuf à l'œuf, vinaigrette au cresson et pommes paille	8	4	42
Bavette de bœuf, beurre maître d'hôtel	17	3	49
Bavette de boeuf et choux de Bruxelles à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	21	7	48
Bavette de bœuf et salade de légumes grillés	6	4	71
Bavette de bœuf et tartinade de fromage feta	4	5	27
Bavette de bœuf frottée aux épices et au cacao	9	3	47
Bavette de bœuf gratinée et légumes rôtis	18	3	30
Bavette express et salade de tomates, d'avocat à la sauce soya	14	5	38
Bavette grillée et casserole de brocoli aux poivrons	13	4	87
Bavette grillée, marinade au yogourt à l'orange et au cari	19	5	80
Bavette marinée au piment chipotle sur pain naan	9	7	80
<i>Bibimbap</i> à partager	16	2	72
Biftecks à l'ail grillé et tombée de tomates cerises	18	6	82
Bifteck au parfum de romarin ( <i>bistecca al profumo di rosmarino</i> )	14	7	96
Bifteck de contre-filet grillé	22	5	29
Bifteck de côte de boeuf vieilli et frites au four, sauce à l'ail noir et aux morilles	19	8	64
Bifteck de haut de surlonge aux poivrons et salsa à l'avocat	18	5	26
Bifteck grillé et haricots verts aux échalotes	20	5	23

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Bifteck <i>tomahawk</i> grillé	16	5	93
Biftecks aux épices	1	4	23
Biftecks de haut de surlonge, petits pois et patate douce	19	4	27
Biftecks et asperges grillés, vinaigrette au tamari	19	6	19
Biftecks, sauce au vin rouge	2	3	72
Bobotie	10	4	130
Boeuf aigre-doux à la mijoteuse	12	1	88
Boeuf à la crème et aux petits pois	13	3	93
Boeuf à la moutarde et à l'orge	13	2	68
Boeuf asiatique à la mijoteuse	11	2	83
Bœuf au brocoli et au tofu	9	1	91
Boeuf au piri-piri	10	4	128
Bœuf aux champignons et au marsala	7	5	52
Bœuf aux herbes à l'autocuiseur	9	8	29
Boeuf aux tomates cerises à la mijoteuse	15	1	42
Bœuf bourguignon	2	1	45
Boeuf bourguignon (2)	10	7	52
Bœuf bourguignon (le meilleur)	16	3	69
Boeuf bourguignon à l'autocuiseur	19	7	84
Boeuf bourguignon à la mijoteuse	19	7	84
Bœuf braisé à la bière et au chorizo	9	2	89
Bœuf braisé à la coréenne	21	8	70
Boeuf braisé à l'italienne	10	7	88
Boeuf braisé à l'orange et au carvi	11	2	81
Bœuf braisé au cari rouge	19	4	81
Bœuf braisé au jus de carottes	5	5	43
Bœuf braisé au tamari et au sirop d'érable	6	3	73
Bœuf braisé au thé	6	5	88
Bœuf braisé au vin rouge	6	2	68
Boeuf braisé au vin rouge (2)	12	2	59
Bœuf braisé aux cèpes et nouilles aux œufs	5	2	85
Boeuf braisé aux deux céleris	11	1	68
Boeuf braisé aux haricots blancs et au chou rouge	18	2	49
Boeuf braisé aux légumes	15	2	67
Boeuf braisé aux oignons	12	7	98
Boeuf braisé aux poivrons et aux tomates cerises	11	4	98
Boeuf braisé avec salade d'herbes	17	2	56
Boeuf braisé en croûte de pommes de terre à l'autocuiseur	19	2	46
Bœuf croustillant à l'orange	2	5	44

	vol	n°	page
Boeuf et aubergines asiatiques comme un <i>bibimbap</i>	14	5	97
Bœuf froid mariné au sésame	1	4	45
Boeuf grillé à la citronnelle	17	1	39
Boeuf grillé aux canneberges et aux courgettes rôties	13	8	63
Bœuf grillé au sésame et salade de chou nappa à la coriandre	19	5	52
Boeuf grillé et salade de haricots aux oignons caramélisés	17	4	34
Boeuf mijoté aux épinards et aux haricots blancs	13	1	58
Bœuf sauté aux olives et aux tomates	18	1	122
Bœuf Stroganov en mijoteuse	4	2	81
Boeuf Stroganov en mijoteuse (2)	10	8	78
Bœuf « Taliata »	3	2	55
Bœuf Todoroki	2	4	70
Bœuf Wellington	18	1	75
Bol de soba au boeuf et aux légumes grillés	15	2	29
Bols de ramen au boeuf, aux aubergines et aux pleurotes	20	2	96
Bols thaï au boeuf épicé à partager	18	3	75
Bouilli de boeuf et de légumes	13	7	106
Boulettes d'enfance	9	2	45
Boulettes de boeuf aux courgettes	22	4	76
Boulettes de boeuf aux courgettes, sauce au tahini	22	4	76
Boulettes de viande épicées et sauce au fromage	13	8	134
Boulettes suédoises	9	2	52
Brochettes de bœuf à la coréenne au kiwi	8	6	46
Brochettes de boeuf méditerranéenne	12	5	104
Brochettes de boeuf à l'indienne	10	6	68
Brochettes de bœuf aux câpres et au parmesan	5	4	34
Brochettes de bœuf aux épices	2	4	36
Brochettes de bœuf bourguignon	7	4	67
Brochettes de boeuf épicé	16	4	33
Brochettes de bœuf mariné à l'ail	17	6	85
Brochettes de boeuf marinées à l'ail	14	5	82
Brochettes de boeuf piri-piri	11	5	144
Bochettes de merguez et salade tiède de couscous aux haricots	17	5	33
Brochettes fajitas au bœuf	4	4	47
Brochettes porc et boeuf, sel aux herbes	11	5	144
Broufado à la mijoteuse	11	7	114

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Burger de boeuf, de légumes grillés et sauce fromage au chipotle	15	5	72
Burger de boeuf à la confiture d'oignons	19	5	62
Burger d'hiver au pain de viande	10	1	87
Burger « vraiment cochon »	13	6	102
Burgers à la Kiev	1	4	24
Burgers à la marocaine	21	6	63
Burgers au fromage en grains et au bacon	21	6	62
Burgers au paprika fumé et aux légumes grillés	4	4	92
Burgers aux épices à steak	21	6	64
Burgers aux herbes et au parmesan	21	6	63
Burgers ByMark	8	1	122
Burgers de boeuf à l'indienne	20	6	22
Burgers de boeuf, confit de poivrons et fromage à la crème au jalapeño	12	5	104
Burgers de boeuf et de frites (fritas)	6	4	78
Burgers de boeuf et salade de chou marinée (bulgogi)	6	4	82
Burgers doubles aux champignons, sauce au fromage	10	5	51
Burgers farcis au jalapeno	10	5	66
Burgers garnis aux champignons à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	22	3	21
Burgers méga aux rondelles d'oignons	10	5	59
Burritos au boeuf	20	3	21
Cari de boulettes de boeuf au lait de coco	13	4	82
Casserole d'enchiladas	8	1	100
Casserole de riz au boeuf et aux tomates	11	2	87
Casserole mexicaine « burrito »	15	1	51
Céleri grillé et bavette marinée	10	6	52
Cheeseburger extrême, sauce au fromage	9	3	84
<i>Chilaquiles</i> au boeuf et à l'œuf	16	3	63
Chili à la bière	9	7	82
Chili à la viande ( <i>chili con carne</i> )	21	3	33
Chili au boeuf braisé et aux haricots rouges	11	2	42
Chili au boeuf classique	11	2	40
Chili aux deux haricots	9	6	90
Chili classique	5	2	58
<i>Chili con carne</i>	14	3	94
Chili de Cincinnati	5	5	72
Chili en croûte de maïs	8	2	33
Chop soui	2	2	60
Cigare au chou à l'orge avec viande	7	5	73

	vol	n°	page
Cigares au chou étagés	8	7	96
Cœurs de filet mignon, sauce aphrodisiaque et légumes racines caramélisés	2	2	74
Contre-filet à la bordelaise sous le gril	10	7	100
Contre-filet de boeuf au wasabi	15	6	85
Contre-filet de boeuf et salsade de chou-fleur grillé au raifort	19	5	62
Côtes de boeuf à la provençale	12	5	102
Côte de boeuf à la provençale (2)	17	5	85
Côtes de boeuf rôtie, sauce au madère et au poivre vert	14	2	78
Côtes levées de boeuf, au cola et au barbecue	8	7	45
Courgettes à la bolognaise	4	5	82
Courgettes farcies gratinées	6	2	75
Courgettes farcies <i>kousa mahshi</i>	16	4	91
Daube de boeuf en mijoteuse	5	3	88
Effiloché de boeuf barbecue	8	7	58
Empanadas	7	5	90
<i>Empanadas</i> à la colombienne	15	8	121
Enchiladas de boeuf	7	2	87
Entrecôte à la Bordelaise	7	3	107
Fajitas de boeuf aux épices	14	3	90
Feuilles de laitue garnies de mangue verte et de boeuf épicé	15	5	101
Filets de boeuf au Migneron et légumes d'automne	10	8	110
Gâteau de tortillas au boeuf	3	2	24
Goulsch aux légumes	4	1	110
Grillades de boeuf et salade de haricots blancs au persil	16	6	34
<i>Hamburger-steak</i> et gremolata de brocoli	15	8	85
Hamburger steak aux champignons	20	4	75
<i>Hamburger steaks</i> aux oignons	19	2	26
Hamburgers aux pommes et au cheddar	2	4	34
Hamburgers triples épicés	8	7	53
Hot-dogs au chou braisé en papillote et mayonnaise épicée	18	5	52
Hot-dogs de boeuf haché	7	4	68
<i>Hot-dogs</i> , kale et rémoulade de rabioles	19	5	23
<i>Involtini</i> de boeuf à la saucisse	12	3	104
Jerky	3	4	84
Keftas de boeuf sur pain naan	14	2	48
Keftas de boeuf, taboulé et sauce au sumac	18	5	99
Lasagne au boeuf braisé	6	2	70



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Mijoté à la canadienne revisité (à la mijoteuse)	10	2	54
Mijoté de bœuf à la bière	9	4	92
Mijoté de bœuf à la bière et dumplings	4	5	88
Mijoté de bœuf à la citrouille et aux légumes	1	5	72
Mijoté de bœuf aux légumes et à l'orge	6	5	72
Mijoté de bœuf au whisky et au fenouil	3	2	48
Mijoté de boeuf aux champignons et au blé mou	16	2	114
Mijoté de boeuf et légumes verts	15	7	121
Moussaka	3	5	54
Nouilles de chou au cari et sauté de boeuf	14	3	42
Nouilles de chou et porc au gingembre ( <i>egg rolls</i> dans un bol)	19	7	82
Pain de viande à la purée de pois chiches	5	1	69
Pain de viande au fromage cheddar	10	1	87
Pain de viande en croûte	16	1	131
Parmentier au boeuf braisé et au fromage Oka	13	3	36
Pastillas de bœuf braisé aux figues	8	2	30
Patates écrasées au boeuf et aux légumes	12	5	66
Pâté au boeuf braisé	14	1	148
Pâté chinois	10	7	18
Pâté chinois au fromage en grains	7	4	88
Pâté chinois texan	8	8	102
Pâté du sportif	8	2	32
Pâté mexicain	19	3	21
Petits feuilltés au boeuf et aux légumes	11	5	86
Philly cheesesteak	8	3	49
Pitas farcis au boeuf haché	13	5	49
Poitrines de boeuf salée ( <i>corned beef</i> )	15	8	125
Poivrons farcis au bœuf au cari	6	2	33
Pommes de terre au Jerky	3	4	84
Pommes de terre farcies au bœuf	6	1	129
Pot-au-feu de boeuf à la tomate	11	8	103
Pot-au-feu réconfortant	1	2	17
Poutine à la viande fumée et aux petits pois	18	6	45
Poutine sauce barbecue au boeuf	15	3	42
Quesadillas à la viande fumée et au cheddar	12	8	106
Ragoût d'aubergine à la viande	16	4	34
Ragoût de bœuf aux épices berbères	17	3	34
Ragoût de boeuf aux pruneaux à la mijoteuse	20	7	82
Rôti de bœuf	1	2	17

	vol	n°	page
Rôti de bœuf à l'oignon	9	1	126
Rôti de boeuf aux épices, choux de Bruxelles et sauce au vin rouge	19	2	84
Rôti de boeuf aux épices d'automne et betteraves chaudes	13	8	112
Rôti de bœuf aux petits légumes	4	3	30
Rôti de bœuf aux pruneaux à la mijoteuse	20	7	82
Rôti de bœuf et persillade à la canneberge séchée	6	1	75
Rôti de bœuf facile et économique	3	2	71
Rôti de boeuf froid, vinaigrette au raifort	22	2	46
Rôti de côte de boeuf	10	4	89
Rôti de côte de bœuf en croûtes d'herbes	2	4	36
Rôti de filet de boeuf aux olives et au chorizo	12	5	106
Rôti de palette de boeuf cuit sous vide	20	4	61
Rôti de surlonge de boeuf grillé	13	5	70
Roulades de bœuf au jambon et au fromage	2	2	35
Rouleaux de boeuf, de poire et de noisettes	13	7	76
Rouleaux de laitue et bavette grillée	8	5	73
Salade tortilla au bœuf	3	2	24
Sauce tomate aux boulettes de viande	9	2	54
Sauté de bœuf à la citronnelle	5	2	69
Sauté de boeuf aux poivrons verts et aux champignons	16	7	61
Sauté de bœuf de Philippe	8	3	73
Sauté de bœuf et pois mange-tout au sésame	18	2	30
Sloppy Joe	7	1	104
<i>Smash burgers</i> aux oignons, aux épinards et au garam masala	19	2	48
Sous-marin au bœuf	4	3	22
Steak au fromage bleu	6	2	35
Steaks au maïs grillé et à la coriandre	17	5	108
Steaks au poivre	22	2	102
Steak, beurre au miso, au jalapeño et aux oignons verts	22	3	77
Steak (bifteck de côte de boeuf vieilli)	20	3	81
Steak de Hambourg à l'oignon et au vinaigre balsamique	7	3	52
Steak de Hambourg, ratatouille d'hiver et galette de pommes de terre	11	2	74
Steak et pommes de terre rissolées à la courgette	12	4	62
Steak frites à la patate douce	15	4	78
Steak minute et salade d'avocat	11	3	68

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Steaks au poivre vert	9	3	37
Steaks New York grillés et leurs deux sauces rapides	5	4	70
<i>Surf and turf</i> classique	14	5	120
Tacos au boeuf braisé et au fromage ( <i>quesabirria</i> )	21	2	73
Tacos aux lentilles et au boeuf	15	6	39
Tacos de boeuf grillé aux patates douces	16	6	51t
Tartare de boeuf	11	5	85
Tartines au boeuf et aux oignons caramélisés	21	2	24
Tartines de boeuf et de poireaux confits	10	3	88
Tataki de boeuf	10	3	39
<i>T-Bone</i> et beurre à l'échalote	13	6	89
T-Bones marinés	8	7	48
Terre et mer	10	5	92
Tourte de Noël de Claudette Taillefer	3	1	70
Tourtière au cheddar et aux herbes	6	1	118
Tourtière briochée	6	1	90
Tourtière du Lac-Saint-Jean de Juliette	2	1	30
Travers de boeuf au caramel de soya	15	5	92
Wellington minute	5	1	62
<b>Canard</b>			
Bols de riz sauvage, courge, champignons et confit de canard	18	3	73
Brochettes de canard et de pommes glacées au miel	7	5	41
Canard à l'Amarula	10	4	128
Canard à la grenade	12	1	46
Canard à l'érable et au café	14	8	102
Canard aux pêches	1	5	34
Canard braisé au vin rosé	8	5	62
Canard comme à Pékin ou presque	1	2	19
Canard laqué, salade de haricots verts et de légumes marinés	20	5	63
Canard rôti aux haricots blancs et aux bolets avec foie gras poêlé	11	8	121
Canard rôti au miel	8	8	40
Cassoulet classique	22	2	108
Cassoulet de lentilles	12	1	92
Cassoulet du verglas 1998 façon Ricardo	10	3	66
Cassoulet toulousain de Martine Defruyt	7	1	136
Club sandwich de canard confit	5	2	76
Crêpes au canard confit	5	2	43
Crêpes au canard confit	16	7	99

	vol	n°	page
Cuisses de canard braisées à la bière	10	3	88
Cuisses de canard confites	12	8	88
Foies gras mi-cuit	8	8	46
Gésiers de canard confits, thym et citron	8	8	40
<i>Hot chicken</i> au canard	15	3	74
Magret de canard au miel et aux épices, purée de carottes et sauce à la pomme	21	3	93
Magret de canard, sauce au chocolat et au vin rouge	15	8	138
Magrets de canard à l'orange sanguine	7	2	45
Magrets de canard aux figues et aux épices	2	5	23
Magrets de canard et radicchio aux pommes et à l'érable	5	5	76
Magrets de canard et salade de melon d'eau aux raisins aigres-doux	11	6	51
Magrets de canard fumés	6	5	86
Magrets de canard marinés à l'harissa	9	5	102
Magrets de canard marinés à l'ail et au vinaigre balsamique	8	8	50
Magrets de canard poêlés et pommes de terre sarladaises	21	1	71
Omelette au confit de canard	7	3	56
Orge au canard confit et oignons rôtis	22	3	85
Parmentier de canard braisé	6	2	58
Pastrami de canard	5	1	48
Poitrines de canard aux poireaux et aux oignons rôtis	19	1	114
Rillettes de canard confit à l'oignon	6	1	89
Rouleaux de printemps au canard confit	6	3	56
Rôsti à la salade de canard confit	6	2	79
Salade tendre au canard fumé et aux cerises	7	4	18
Tartelettes aux poires et aux gésiers de canard	6	3	53
Toutière au porc braisé et au canard confit	10	1	132
Tourte de Noël	3	1	70
Vol-au-vent au canard et aux champignons	8	2	64
<b>Déjeuners/ brunchs</b>			
Abricotines	17	2	112
Assiette d'agrumes à la vanille	13	2	50
Assiette de saumon froid à l'aneth	14	4	68
Bacon laqué au café et à l'érable	16	2	57
Bagels à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	22	3	53

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Bagels au sésame	15	8	125
Barre déjeuner à la framboise	14	7	24
Barres déjeuner	13	7	20
Barres tendres à la banane et au sésame	20	7	84
Beurre d'arachide crémeux	21	7	111
Bircher au café	19	2	106
Bol d'açaï	21	3	116
Bol-déjeuner au beurre d'amandes et aux dattes	18	3	74
Bol-déjeuner au chia	18	4	58
Bol smoothie aux épinards et aux fruits tropicaux	18	2	88
Bol-smoothie déjeuner	14	8	133
Bol-smoothie et céréales caramélisées	22	4	30
Bols aux oeufs brouillés, pommes de terre et bacon laqué à l'érable	18	3	74
Bols déjeuner au kéfir et aux bleuets	16	8	40
Bols de yogourt grec à la vanille, quinoa soufflé au miel, grenade et menthe	19	3	109
Bols-smoothie aux framboises et aux amandes	19	4	38
Bostocks à la rhubarbe	21	5	112
Bouchées glacées de yogourt grec aux fruits rouges	20	7	93
Bouchées muesli aux fruits séchés	16	3	26
Brioche en couronne aux canneberges et à la cannelle	20	1	31
Brioches à la cannelle (et à la pomme de terre)	9	4	98
Brioches à la crème pâtissière	22	1	160
Brioches à l'érable	22	4	51
Brioches de carême aux raisins et aux abricots	14	4	76
Brioches renversées au caramel	15	2	73
Bruschetta aux fruits	9	4	54
Burrito déjeuner	9	4	56
Burrito déjeuner (2)	13	6	128
Céréales chaudes aux fruits frais	16	8	63
Céréales de riz maison (de type Rice Krispies <sup>MD</sup> )	21	3	68
Chaussons aux amandes	9	4	60
Confiture de griottes et de poires	15	1	72
Couscous au jus de pomme et aux dattes	6	1	38
Crêpe soufflée sucrée-salée ( <i>Dutch Baby</i> )	21	6	52
Crêpes américaines aux bleuets	2	2	20
Crêpes au lait d'asperges	20	4	79

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Crêpes aux bleuets	9	6	98
Crêpes aux champignons	9	2	66
Crêpes à l'oeuf miroir	8	3	29
Crêpes bretonnes	2	2	22
Crêpes de sarrasin à l'eau pétillante	19	4	101
Crêpes de sarrasin au jambon, aux asperges et au fromage	3	2	16
Crêpes de sarrasin sans gluten aux asperges et aux champignons	17	5	39
Crêpes farcies à la ricotta et aux asperges	2	3	11
Crêpes farcies aux champignons et au fromage	22	3	107
Crêpes fines aux graines de lin	4	5	96
Crêpes, petits fruits et sauce au chocolat	22	4	98
Cretons	15	3	59
Cretons de porc	1	1	27
Cretons de volaille	14	1	176
Cretons maison allégés	7	1	56
Cretons végétaliens	19	4	90
Croissants à la ricotta et aux oranges confites	18	1	62
Croissants au beurre	17	2	110
Croissants aux amandes	21	2	38
Croissants dorés et caramel au rhum	13	6	56
Croissants dorés et sauce aux bleuets	4	2	62
Croque-madame à la porchetta et aux asperges, sauce Mornay au cheddar	21	4	45
Fèves au lard au sirop d'érable à la mijoteuse	9	4	58
Fèves au lard nouveau genre	15	1	167
Fèves sans lard au sirop d'érable	19	4	90
Fromage cottage fouetté au miel	21	4	41
Galettes à l'avoine aux trois garnitures	20	7	50
Galettes-déjeuner	22	3	88
Galettes de saucisses déjeuner à l'érable	18	2	56
Galettes de saucisses italiennes maison	9	4	50
Garniture croque-monsieur	14	2	36
Gâteau de crêpes de sarrasin aux saucisses et aux oeufs	4	2	64
Gaufres	8	3	29
Gaufres à la bière blanche (pour oeufs et saucisses)	4	5	86
Gaufres à la farine de maïs et au cheddar	14	2	36
Gaufres à l'avoine et aux amandes	14	2	34
Gaufres aux blancs d'oeufs	19	4	105

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page		vol	n°	page
Gaufres belges	14	2	34	Nids de patates douces aux petits pois et à l'œuf	16	3	66
Gaufres classiques au lait de beurre	14	2	32	Œufs à la coque et mouillettes « pain doré »	16	3	63
Gaufres double chocolat	19	7	54	Œuf au micro-ondes	5	4	96
Gaufres sans oeufs	21	2	113	Œufs au curcuma	4	2	29
Granola	9	4	43	Oeufs au plat et légumes au sésame grillé	16	8	32
Granola à la noix de coco	18	1	64	Oeufs au plat sur la flamme	10	3	96
Granola au riz croustillant	19	1	73	Œufs Bénédicte	1	2	26
Granola au chocolat	13	6	128	Œufs bédictine à la pancetta, sauce au fromage	9	4	60
Granola au quinoa	14	8	133	Oeufs bédictine au homard sur rôtis	10	5	46
Gravlax de truite au cidre de glace	13	2	49	Oeufs bédictine (les meilleurs)	12	4	111
« <i>Grilled cheese</i> » comme une gaufre	14	8	116	Œufs à la florentine	16	3	66
Grignotines de céréales de riz au miel et au sésame	21	3	68	Œufs à la turque aux courges	20	8	85
Gruau choco-noisettes	22	4	31	Œufs en coupelles de jambon	4	3	44
Gruau d'avoine irlandais aux poires et à l'érable	6	1	38	Œufs en meurette	2	2	22
Gruau et fruits séchés confits au jus d'orange	20	4	86	Œufs farcis au saumon fumé	5	3	24
Gruau express	19	6	88	Œufs poussins	7	3	114
Gruau salé aux champignons	16	3	64	Œufs sur nid de patates douces et de saucisses	6	3	32
Gruau sans cuisson aux abricots et au gingembre	22	4	31	Œufs sur rôtis et sabayon au jus de carotte	7	1	59
Gruau sans cuisson à la saveur de gâteau aux carottes ( <i>overnight oats</i> )	20	7	49	Omelettes au cheddar et au chorizo	18	2	55
Jujubes pour sportifs	20	4	89	Omelette au saumon mariné, sauce maltaise	5	1	95
Marmelade de clémentines	21	2	111	Omelette au vieux cheddar et aux pommes	4	2	64
Marmelade d'oranges	15	1	173	Omelette aux fines herbes et aux asperges	21	5	50
Mélange du randonneur	19	2	76	Omelette aux poireaux et au chèvre	12	8	53
Minibagels au saumon fumé	18	1	62	Omelette française	19	7	105
Mini-crêpes soufflées à la clémentine ( <i>Dutch Baby</i> )	20	2	62	Omelette jambon-brocoli	12	7	94
Mini-omelettes au fromage et salade crémeuse	19	4	31	Omelette soufflée aux asperges, sauce maltaise	1	3	13
Muesli aux fruits	8	3	30	Omelettes aux têtes de violon	5	4	118
Muesli Bircher	13	7	20	Pain au son et aux raisins	14	2	110
Muffins à la courgette, à la pomme et aux raisins	19	7	56	Pain aux bananes à cuisson lente	20	3	91
Muffins à l'avoine, aux pommes et aux carottes	19	4	38	Pain aux bleuets	6	3	32
Muffins anglais maison	9	4	44	Pain aux croissants et au fromage	20	1	155
Muffins au son dans un pot	15	1	70	Pain aux raisins à la mijoteuse	14	8	123
Muffins aux bananes	20	4	110	Pain brioché aux pistaches	17	2	112
Muffins aux bleuets	21	7	69	Pain doré au four à la frangipane	17	1	86
Muffins aux pêches et crumble à la cannelle	21	3	50	Pain doré au four à préparer la veille	12	1	84
Muffins déjeuner aux patates douces	14	4	128	Pain doré caramélisé et fraises rôties	22	6	30
				Pain doré croustillant au bacon	17	8	83

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Pain doré en croûte de céréales	18	2	111
Pain perdu à la noix de coco et ananas caramélisés au sirop d'érable	9	2	22
Pain perdu aux bananes caramélisées, sauce au chocolat	9	4	49
Pain sans gluten	20	2	33
Pains au chocolat (chocolatines)	17	2	113
Pains ciabattas aux graines	21	6	50
Pancakes au chocolat, poires aux épices et caramel au miso	20	1	29
Pancakes au gruau, sauce aux bleuets et aux pommes	9	4	58
Pancakes au sirop d'érable et au brunost	13	4	126
Pancakes double chocolat	18	3	126
Pancakes soufflés à la japonaise	21	3	115
Pancakes végétaliens à la cannelle	22	2	111
Pannetone façon pain doré	15	1	168
Parfait aux pommes et caramel à l'érable	9	4	42
Parfaits-déjeuner coco-mangue aux céréales de riz	19	4	38
Pâte à viennoiseries simplifiée	17	2	113
Petits pancakes aux bleuets	18	2	55
Pouding au pain pommes-chocolatines	9	4	49
Pouding au pain salé	6	3	34
Pots de yogourt grec, prunes rôties et crumble à la noisette	20	7	93
Préparation sèche de base pour crêpes aux bleuets	9	6	98
Quiche à l'oignon, au jambon blanc et au kale	14	4	72
Quiche aux oignons caramélisés, champignons et épinards	19	2	76
Quiche rösti	13	2	50
Sandwich-déjeuner	19	7	58
Sandwich déjeuner à la saucisse	9	4	50
Sandwichs de pain doré au beurre d'arachide et à la confiture	22	4	97
Sandwichs-déjeuner à l'omelette et au cari	20	7	36
Sandwichs-déjeuner à l'oeuf au plat et à la saucisse	20	7	36
Sandwichs-déjeuner aux oeufs brouillés et aux champignons barbecue	20	7	35
Sauce caramel aux bananes	14	2	34
Scones	1	4	10
Scones (2)	8	5	56
Scones au bacon, au cheddar et à la ciboulette	13	6	126

	vol	n°	page
Scone au lait de coco	16	2	119
Scones aux bleuets	13	6	146
Scones aux framboises	19	6	49
Scones aux pacanes et aux épices	9	1	24
Scones, tartinade au chocolat blanc et au pamplemousse	22	3	103
Scones végétaliens aux fraises	21	6	103
Scotch eggs (oeufs frits à la saucisse)	14	4	70
Smoothie orange-vanille ( <i>creamsicle</i> )	20	5	32
Strata à la saucisse dans un pain	13	2	52
Tarte courtepoinette aux asperges, aux oeufs et au jambon	11	4	53
Tartinade à l'avocat et aux pois chiches	21	4	41
Tartinade aux dattes, au cacao et aux arachides	21	4	41
Tartinade choco-noisette	14	8	154
Tartinade de haricots noirs chocolatée	20	3	54
Tartines à la burrata, aux tomates rôties et à l'oeuf frit	20	5	35
Tartines à la confiture « gâteau aux carottes »	19	7	86
Tartine d'oignons, asperge et feta	15	1	167
Tartines à la truite brûlée et à l'oeuf parfait	21	6	49
Tartines aux oeufs et aux champignons	17	8	32
Tartines au beurre, à la dinde fumée et aux tomates cerises	8	7	5
Tofu brouillé	19	4	90
Toast au jambon et à l'oeuf	15	2	50
Trempepette au yogourt grec et aux betteraves	20	7	94
Trempepette de yogourt grec façon shortcake aux fraises	20	5	96
Yogourt grec, granola à la cannelle et pommes confites	21	7	108
Yogourt grec, granola caramélisé aux arachides et petits fruits	21	7	107
Yogourt grec, granola croquant et ananas caramélisé	21	7	108
<b>Dinde</b>			
Boulettes de dindon aux épinards	20	4	51
Burgers de dinde et mayonnaise au sriracha	14	6	40
Burgers de dindon aux canneberges	22	6	92
Chili à la dinde et au chipotle	11	2	40
Chili de dinde et de légumes gratiné	15	1	70
Club sandwich réinventé	10	6	72
Confit de dinde	4	1	62

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page		vol	n°	page
Cuisses de dindon tandoori	10	8	68	Quesadillas à la dinde, salsa de tomates et avocats	4	1	110
Dinde à la soupe à l'oignon	15	8	61	Ragoût d'orge aux légumes racines et à la dinde	9	1	37
Dinde aux épices et au miel	15	1	123	Rôti de dinde à la clémentine	9	1	115
Dinde et ses trois farces	2	1	36	Rôti de dinde à l'ananas	6	1	49
Dinde farcie au porc et aux champignons	14	1	150	Rôti de dinde à la saucisse et aux canneberges sans gluten, sans produits laitiers, sans noix et sans oeufs	13	1	143
Dinde farcie et oignons rouges caramélisés	5	1	57	Rôti de dinde à la saucisse et aux pistaches	13	1	130
Dinde fumée pour sandwich	12	5	126	Rôti de dindon au chorizo et aux herbes	12	1	90
Dinde pochée à l'orange et à la cannelle	4	1	58	Rôti de dindon sous vide, sauce aux champignons et au chorizo	19	1	79
Dindon farci et sa sauce aux canneberges et au gingembre	1	1	27	Rôti de dinde aux dattes et aux clémentines	18	1	114
Dinde rôtie au beurre d'épices	10	1	130	Rôti de dinde aux canneberges	14	1	52
Dinde rôtie au beurre de sauge, sauce au marsala	11	1	138	Rôti de dinde aux canneberges et au porto	2	1	24
Dinde rôtie au genièvre, sauce aux oignons rouges	16	1	127	Rôti de dinde aux épices farci aux noix	7	1	72
Dinde rôtie frottée au sel	9	1	37	Rôti de dinde aux herbes	15	1	119
Dinde rôtie, sauce au jus de pommes	12	1	140	Rôti de dinde au ragoût de boulettes	8	1	74
Dinde rôtie, sauce au pastis et à l'érable	13	8	112	Rôti de dinde farci	3	1	40
Dindon en sauce, garniture de châtaignes	17	1	120	Rôti de dinde farci à la californienne	4	1	62
Dindon farci rôti	21	1	85	Rôti de dinde farci au porc, sauce aux champignons	14	1	152
Dindon rôti à la moutarde	10	8	67	Rôti de dinde farci aux poires et aux canneberges	5	1	47
Dindon rôti aux poires et au gingembre	22	1	50	Rôti de dinde farci aux pommes et à la courge, sauce au marsala	11	1	122
Dindon rôti farci au porc et aux fruits séchés	19	1	147	Rôti de dinde farci au poireau et au jambon, sauce béchamel au fromage	17	8	108
Dindon style shawarma express	16	8	102	Rôti de dindon au bacon sous vide	18	5	77
Dindon Wellington aux oignons caramélisés, sauce aux champignons	20	1	61	Rôti de dindon aux carottes et aux épices	16	8	100
Escalopes de dinde, purée de panais et canneberges au miel	10	1	140	Rôti de dindon aux pommes et au balsamique	10	8	72
Escalopes de dindon <i>milanesa</i>	12	1	82	Rôti de dindon de Noël	17	1	43
Filets de dinde croustillants, sauce miel et moutarde	16	3	85	Sandwich à la dinde et chutney aux canneberges	5	1	81
Galettes de tofu et de dinde au lait de coco	15	6	43	Sandwich à l'effiloché de dindon à tremper	21	1	127
Gratin de dinde forestière	1	1	75	Sandwich chaud de dindon au parmesan	10	8	71
Guédilles au dindon effiloché, sauce barbecue crémeuse aux épices à steak de Montréal	19	6	65	Suprêmes de dinde farcis aux champignons, sauce demi-glace à la gelée de groseille	2	1	26
Mijoté de dindon aux pommes de terre et aux poivrons	18	1	124	Tartine gratinée à la dinde et aux poires	11	8	70
Minipâtés au dindon, aux pleurotes et au chou toscan	16	8	102	Tetrazzini de dindon	10	8	64
Pastillas de dinde	16	4	99	Won-ton à la dinde et à la coriandre	15	4	75
Paupiettes de dinde au quinoa, sauce aux courges	7	1	92				
Poitrine de dinde rôtie aux pommes, et à la courge, sauce au marsala	11	1	136				
<i>Pot pie</i> à la dinde	13	1	80				

	vol	n°	page
<b>Fondues</b>			
Bouillon à l'ail rôti	8	3	39
Bouillon au lait de coco	8	3	39
Bouillon de bœuf à l'anis et au soya	8	3	39
Fondue au fromage	1	2	16
Fondue au fromage au cidre de glace	6	2	62
Fondue au fromage moitié-moitié (gruyère et vacherin)	14	4	174
Fondue au fromage suisse	10	3	29
Fondue au gruyère et aux morilles	14	4	174
Fondue aux fromages du Québec	17	2	44
Fondue chinoise au curcuma	5	2	50
Fondue chinoise de la mer	19	2	80
Fondue chinoise en sauté	8	3	46
Fondue japonaise (shabu-shabu)	17	2	45
Fondue parmesan aux trois fromages	8	1	63
<b>Gibier</b>			
Biftecks de viande sauvage, sauce forestière au whisky	2	1	48
Bison, sauce au thé	4	3	83
Burgers de bison au bacon et céleri rémoulade	18	5	100
Brochette d'autruche, sauce chimichurri	4	3	82
Brochettes de lapin au cari et au concombre à la lime	13	6	24
Cuisses de lapin grillées au BBQ, sauce vierge aux légumes	12	6	70
Cailles au thé noir et à l'anis étoilé	15	5	103
Cailles confites	12	8	96
Faisan et légumes rôtis, sauce aigre-douce	12	8	94
Lapin à la pancetta et aux champignons	4	1	114
Lapin à la moutarde	14	8	104
Lapin au citron et au parmesan	10	8	103
Lapin au septième ciel	8	2	76
Lapin (ou poulet) aux olives et aux cœurs d'artichaut	1	3	13
Lapin aux pommes	4	5	43
Lapin aux prunes	2	5	36
Lapin braisé à la bière	11	8	142
Pain de viande en croûte	16	1	131
Perdrix à la Rob Roy	4	5	115
Perdrix au vin rouge	12	8	88
Pintade rôtie et pois chiches aux poivrons caramélisés et aux raisins secs	12	8	94

	vol	n°	page
Polenta grillée au lapin et aux tomates cerises	12	6	70
Rôti de chevreuil aux légumes d'automne	6	5	84
Steaks de cerf sauce grand veneur	4	1	74
<b>Légumineuses</b>			
Asperges grillées, hummus de betteraves et pois chiches au cari	14	6	42
Aubergines grillées et pois chiches au cari	21	5	84
Bols de patates douces, pois chiches à l'harissa et yogourt à l'avocat	19	3	110
Bol-repas au riz brun, lentilles, carottes et raisins	15	7	37
Boulettes végétariennes	9	2	54
Burritos végétariens aux haricots noirs	18	4	106
Cari d'aubergines, de tofu et de pois chiches	13	2	57
Cari de lentilles et de courge à l'autocuiseur	17	7	61
Cari de lentilles et d'épinards	13	4	70
Cari de pois chiches et de chou-fleur	19	6	87
Cari de pois chiches et de courge aux amandes	22	4	21
Carottes rôties, couscous aux lentilles et feta	20	8	83
Casserole de haricots blancs et de saucisses	19	8	22
Chili à l'indienne	18	7	23
Chili blanc végétarien	6	5	18
Chili express aux haricots pinto	1	2	62
Chili végé aux haricots noirs	11	2	44
Chili végétarien	3	2	75
Chili végétarien aux edamames	17	7	30
Chou braisé aux haricots blancs	21	3	52
Couscous marocain végétarien	6	2	39
Couscous repas	10	3	96
Dahl	11	2	85
Dahl aux spirales de patates douces	19	7	81
Falafels	13	8	94
Fèves au lard	6	3	69
Fèves au lard au sirop d'érable	3	3	38
Fèves au lard au sirop d'érable à la mijoteuse	9	4	58
Frittata mexicaine aux haricots noirs	7	5	86
Galettes de falafel aux saveurs péruviennes	19	3	99
Galettes de pois chiches	8	1	98
Guédilles végés aux pois chiches	21	6	25
Hamburgers aux lentilles	9	7	114

	vol	n°	page
Haricots blancs	14	7	60
Haricots blancs au bouillon cuits au four et oeufs mollets	21	2	69
Lentilles	14	7	62
Parmentier aux lentilles sans produits laitiers	20	8	31
Plaque de légumes racines et de pois chiches au cari, sauce à la mangue	21	3	24
Pois chiches rôtis, blé mou et légumes marinés	14	5	101
Quesadillas végétariennes	8	4	55
Ragoût de lentilles et de haricots	14	8	102
Rôti de Trinidad aux pois chiches	16	8	66
Salade d'asperges et de pois chiches avec fromage halloumi grillé	14	5	42
Samosas déconstruits et cari de pois chiches	17	4	33
Tacos de pois chiches rôtis à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	22	1	28
Tortillas farcies aux haricots noirs ( <i>taquitos</i> )	22	5	24
Tourtière sans viande aux pois chiches et aux champignons	7	1	88
Tostadas végétariennes	10	7	113
Végé burger aux haricots noirs, chermoula et champignons	15	5	70
Végé burgers aux pois chiches et aux légumes rôtis	18	4	63
Végé-pâté	9	7	92
<b>Marinades pour barbecue</b>			
Assaisonnement à steak	9	6	92
Basilic dans le sel	9	7	56
Escale au Pérou	19	3	97
Escale au Portugal	19	3	97
Escale aux caraïbes	19	3	97
Épices à steak de Montréal	13	5	41
Épices à steak sans sel	17	6	59
Épices tandoori	13	4	80
Marinade asiatique	1	4	28
Marinade asiatique (2)	3	4	26
Marinade aux herbes	3	4	22
Marinade à frotter « style américain »	1	4	23
Marinade à frotter « style asiatique »	1	4	23
Marinade à l'américaine	5	4	41
Marinade à la bière mexicaine	7	4	61
Marinade à la mélasse et au citron vert	7	4	55
Marinade asiatique	7	4	82

	vol	n°	page
Marinade à frotter au laurier	7	5	17
Marinade à l'indienne	5	4	42
Marinade au lait de beurre	12	8	72
Marinade au yogourt épicé	13	4	78
Marinade balsamique	7	4	72
Marinade barbecue	7	4	52
Marinade bourguignonne	7	4	67
Marinade italienne	5	4	42
Marinade japonaise	5	4	41
Marinade « jerk » (jamaïcaine)	5	4	42
Marinade italienne	1	4	28
Marinade lime et miel	7	4	63
Marinade Margarita	7	4	75
Marinade passe-partout	7	4	65
Marinade sèche de base	16	5	93
Marinade shish taouk	1	4	28
Marinade teriyaki	3	4	22
Marinade thaïe	5	4	42
Méditerranéenne	3	2	55
Mélange d'épices pour cari	13	4	84
Pâtes de cari	13	4	82
Rub rooibos	10	4	123
Sauce à laquer japonaise pour brochettes de porc	11	4	138
Sauce barbecue	1	4	28
Sauce barbecue aux fruits	14	6	74
Sel à frotter barbecue	1	4	26
Sel aux herbes	HSP		61
Sel aux herbes et à la fleur d'ail	17	4	47
Sel aux herbes fraîches et à l'ail	19	6	42
<b>Œufs</b>			
Bols à l'oeuf mollet, fromage cottage, betteraves, houmous et pitas grillés	18	3	73
Burrito déjeuner	9	4	56
Cari de lentilles et de pommes de terre	9	8	37
Casserole d'oeufs aux poireaux (chakchouka verte)	20	4	54
Club sandwich à l'oeuf et à l'aubergine	6	2	72
Frittata à la courgette et aux tomates séchées	20	4	23
Frittata à la laitue	12	3	76
Frittata à la patate douce et au poivron	17	3	32
Frittata aux artichauts	1	5	49
Frittata aux chips et aux oignons caramélisés	21	7	64



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Frittata aux épinards et à la feta	21	8	27
Frittata aux légumes verts et au cheddar d'ici	12	7	60
Frittata aux saucisses et au fromage en grains	13	3	94
Frittata aux saveurs de pesto	4	5	25
Frittata aux têtes de violon	4	4	69
Frittata de légumes marinés	8	8	101
Frittata de pâtes	6	1	130
Frittata de pâtes façon pizza	18	3	121
Frittata de pommes de terre à l'oignon	7	2	88
Frittata de pommes de terre au micro-ondes	5	2	34
Frittata di pasta	2	2	63
Galettes de sarrasin, pesto de persil et salade de chou-fleur rôti	13	8	96
Gâteau salé aux œufs et au jambon	3	1	74
Miniquiches aux endives et au jambon	5	1	77
Nids de patates douces aux petits pois et à l'œuf	16	3	66
Oeuf au micro-ondes	5	4	96
Oeufs à la coque et mouillette « pain doré »	16	3	63
Oeufs à la florentine	16	3	66
Œufs au curcuma	4	2	29
Oeufs au plat et légumes au sésame grillé	16	8	32
Oeufs au plat sur la flamme	10	3	96
Œufs Bénédicte	1	2	26
Œufs bénelictine à la pancetta, sauce au fromage	9	4	60
Oeufs bénelictine au homard sur röstis	10	5	46
Oeufs bénelictine (les meilleurs)	12	4	111
Oeufs brouillés	13	2	24
Œufs en cocotte forestière	8	4	40
Œufs en coupelles de jambon	4	3	44
Œufs en meurette	2	2	22
Oeufs farcis	15	1	189
Œufs farcis au saumon fumé	5	3	24
Œufs marinés au soya	17	2	118
Oeufs pochés au poivron et à l'aubergine	17	7	48
Oeufs pochés en sauce tomate	11	2	65
Œufs pochés en sauce tomate à l'indienne	22	4	77
Oeufs pochés, épinards et lentilles	19	2	25
Œufs sur röstis et sabayon au jus de carotte	7	1	59
Omelette au chèvre frais	8	5	47

	vol	n°	page
Omelette au four	3	3	40
Omelette au saumon mariné, sauce maltaise	5	1	95
Omelette au vieux cheddar et aux pommes	4	2	64
Omelette aux artichauts	10	8	128
Omelettes aux blancs d'œufs et salade de kale	16	6	86
Omelettes aux champignons et chapelure aux herbes	16	4	66
Omelette aux courgettes, aux petits pois et à la feta	12	2	86
Omelette aux courgettes et aux pommes de terre rissolées	14	4	126
Omelette aux poireaux et au chèvre	12	8	53
Omelette aux tomates, à la mozzarella et au pesto	20	8	20
Omelette de chou, de lard et de fruits de mer ( <i>okonomiyaki</i> )	11	4	134
Omelette jambon-brocoli	12	7	94
Omelette rustique	6	3	69
Omelette soufflée au cheddar, popcorn à l'érable	22	4	50
Omelette soufflée aux asperges, sauce maltaise	1	3	13
Omelette soufflée mexicaine	15	4	43
Omelettes aux têtes de violon	5	4	118
Pitas aux aubergines et à l'œuf ( sandwich sabich )	18	4	100
Pita-pizza à l'aubergine et à l'œuf	13	3	47
Quiche à l'oignon, au jambon blanc et au kale	14	4	72
Quichettes au poireau et triple crème avec salade de petits pois à la menthe	15	4	73
Roulade d'omelette aux épinards	2	3	30
Sandwich à l'œuf au plat	5	3	83
Sandwich aux œufs et aux crevettes nordiques	17	7	34
Strata au poireau, au jambon et à la mimolette	22	2	63
Strata vide-frigo	9	2	59
Tostadas à l'œuf frit et sauce barbecue	18	4	32
<b><i>Oies, pintades et autres volailles</i></b>			
Assiettes de grillades <i>surf and turf</i>	14	5	116
Cailles au cari	4	4	90
Cailles confites	12	8	96
Cailles et poires, sauce aux épices	8	8	92

	vol	n°	page
Cailles rôties, sauce aux cerises et au vin rouge	10	3	42
Faisan et légumes rôtis, sauce aigre-douce	12	8	94
Oie de Noël de Jean-François Lépine	3	1	42
Perdrix au vin rouge	12	8	88
Pintade braisée au vin rouge	2	1	48
Pintade rôtie à la grenade	6	2	31
Pintade rôtie aux herbes	3	1	43
Pintade rôtie aux pois chiches aux poivrons caramélisés et aux raisins secs	12	8	94
Pintade saumurée à la mélasse	8	8	96
<b>Pâtes alimentaires</b>			
Agnolottis à la courge, sauce aux cèpes	14	7	96
Bolognaise minute	10	1	79
Bouillon pour tortellinis	21	3	83
Bucatinis au poireau, au bacon et aux noix de pin	13	7	77
Bucatinis aux tomates et aux mactres de Stimpson	20	5	86
<i>Cacio e pepe</i>	19	8	102
Cannellonis à la viande « ragoût de boulettes »	18	1	112
Cannellonis aux champignons	1	5	53
Cannellonis de truite et salade de fenouil	13	5	130
Cannellonis ricotta-épinards, sauce rosée	15	1	45
Capellinis à la crème (Vers blancs)	6	5	H-14
Capellinis aux moules grillées et persillade aux anchois	14	6	39
Casserole de nouilles au thon	21	3	47
Carbonara au brocoli	15	1	47
Cavatellis à la saucisse et aux petits pois	18	1	119
Cavatellis à la saucisse et aux poivrons	21	1	73
Cavatellis maison	21	1	73
Cocquilles géantes farcies à la ricotta et aux épinars, sauce rosée	18	4	102
Cocquilles au chorizo, aux tomates cerises et au maïs	20	2	21
Coquilles géantes farcies au veau et aux champignons	6	5	62
Coquilles géantes farcies aux légumes, sauce crémeuse à la ciboulette	22	4	84
Cuisses de canard au ketchup aux fruits	17	8	105
Farfalles à la courgette et au yogourt	7	2	20
Farfalles au boeuf et aux légumes	13	4	87
Farfalles au poulet, à la lime et à la menthe	7	5	74

	vol	n°	page
Farfalles au radicchio et aux noix de Grenoble	9	8	118
Farfalles aux champignons et chips de pancetta	3	5	80
Farfalles aux légumes et au saumon	2	5	52
Farfalles style vol-au-vent	19	7	27
Fazzolettis farcis à la ricotta et aux épinards	9	8	109
Fettucines Alfredo	4	2	16
Fettucines au pesto d'épinards	1	2	75
Fettuccines aux anchois, au thon et aux tomates cerises ( <i>pasta al tonno</i> )	21	6	80
Fettucines aux champignons et aux noisettes	18	2	27
Fettucines aux légumes et aux bocconcinis	4	2	17
Fettuccines aux petits pois, aux courgettes et au fromage de chèvre	11	3	47
Fusillis à la courge et prosciutto croustillant	16	7	103
Fusillis à l'ail, au citron et aux anchois	18	6	54
Fusillis aux moules et au cari	5	4	69
Fusillis farfelus	2	1	52
Fusillis gaspacho	4	4	93
Gemellis à la sauce tomate, aux haricots blancs, au fenouil et aux saucisses	9	8	118
Gemellis au porc, au maïs et au cheddar	11	1	64
Gemellis aux palourdes, au maïs et au bacon	5	4	77
Gemellis crémeux au poulet	17	3	28
Gnocchis à la crème d'ail	5	2	84
Gnocchis à la ricotta, chou-fleur caramélisé et chapelure croustillante aux amandes	19	8	37
Gnocchis à la ricotta, sauce au vin rouge et aux champignons	9	8	112
Gnocchis à la romaine	1	5	50
Gnocchis à la parisienne	6	5	64
Gnocchis à la sauce tomate, aux saucisses et au fenouil tout-en-un	17	7	51
Gnocchis alla puttanesca	3	2	58
Gnocchis au chou-fleur caramélisé	16	1	28
Gnocchis au fromage, aux courgettes et au chou-fleur	18	4	27
Gnocchis au fromage et à la saucisse	14	1	91
Gnocchis au fromage crémeux, aux champignons et au bacon	10	7	104
Gnocchis aux asperges et au jambon	20	4	25
Gnocchis au poireau et à la saucisse	22	3	19
Gnocchis au porc effiloché	11	8	88

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page		vol	n°	page
Gnocchis « coquille Saint-Jacques »	19	1	36	Linguines au citron et aux artichauts	20	2	57
Gnocchis de betterave	15	8	117	Linguines au ragoût d'agneau et aux olives	16	8	28
Gnocchis de courge, sauce à la crème aux herbes	8	8	68	Linguines au thon et aux olives	6	3	88
Gnocchis de pommes de terre	14	7	94	Linguines aux fruits de mer	5	2	87
Gnocchis de ricotta aux épinards	14	7	92	Linguines aux moules safranées	1	5	18
Gnocchis sans gluten et beurre à la sauge	14	7	65	Linguines aux palourdes et au chorizo	14	5	118
Gratin de macaroni à la purée de carotte	7	2	85	Linguines aux palourdes et au safran	9	8	105
Gratin de macaronis au fromage, au chorizo et au maïs	20	3	43	Linguines aux palourdes express	21	5	21
Gratin de rigatonis aux poireaux et à la courge	12	8	50	Linguines aux trois fromages	3	2	54
Lasagne <i>al ragù</i> à la béchamel	16	4	101	Linguines cajuns aux crevettes	21	2	23
Lasagne à la ricotta et aux épinards	20	2	97	Linguines primavera	1	2	68
Lasagne à la viande	19	8	33	<i>Mac'n cheese</i> au poulet et au chou-fleur	14	8	138
Lasagne à la viande sauvage	11	8	108	Macaronade	6	1	134
Lasagna della mia mamma (lasagne de la famille de Marina Orsini)	3	2	56	Macaronade au porc braisé	11	1	79
Lasagne au poulet et béchamel au céleri-rave	17	8	89	Macaronis à la viande style tex-mex	19	5	20
Lasagne au poulet réconfortante	9	4	29	Macaronis au fromage à la courge	22	1	27
Lasagne au poulet, sauce au chou-fleur	13	3	82	Macaroni au fromage, à la pancetta et à la vodka	12	5	81
Lasagne aux petits pois et au poisson	11	3	52	Macaroni au fromage <i>one pot</i>	15	8	85
Lasagne cacciatore	10	7	84	Macaronis au fromage « full cool »	1	2	54
Lasagne crémeuse à la courge et au porc rôti	8	8	66	Macaronis au fromage sans gluten	22	2	93
Lasagne crémeuse aux légumes et aux saucisses	18	2	56	Macaronis au « fromage » végétalien	17	7	19
Lasagne crémeuse aux légumes rôtis	13	8	88	Macaronis au pesto et au poulet	17	4	127
Lasagne roulée ( <i>rotolo</i> ) à la bette à carde et au tofu	16	8	69	Macaronis gratinés au fromage	9	3	74
Lasagne-tourtière	12	1	147	Macaronis aux tomates et aux saucisses italiennes	9	7	91
Lasagne « tout-en-un » dans une poêle	14	7	120	Manicottis farcis à la ricotta, au cambozola et aux épinards	3	5	81
Lasagnes à la citrouille grillée	3	5	45	Manicottis farcis au Ciel de Charlevoix	4	5	42
Lasagnes à l'aubergine	2	5	63	<i>Mezzelune</i> à la ricotta et à la courgette	19	4	82
Lasagne à la mijoteuse	9	2	90	Nouilles à la crème sure	7	4	65
Lasagnes au bœuf braisé	6	2	70	Nouilles asiatiques aux carottes, sauce aux arachides	HSP		74
Lasagnes au caviar d'aubergine et aux poivrons rouges grillés	2	3	81	Nouilles au bœuf épicé et au tamari	19	4	53
Lasagnes au poulet	6	3	60	Nouilles au beurre et à la sauge	5	2	71
Lasagnes bolognaise aux champignons	4	5	77	Nouilles au poulet et au cari	9	8	68
Lasagnes de poisson au pesto	5	5	40	Nouilles aux asperges, au mascarpone et à la rosette de Lyon	6	3	29
Lasagnes fraîches	3	2	56	Nouilles aux œufs à la merguez	5	1	88
Lasagne végé au tofu et aux épinards	19	4	56	Nouilles cantonaises et oeufs frits au sésame	21	7	66
Lasagnes végétariennes sans pâtes	5	3	101	Nouilles de longévité ( <i>yi mein</i> )	21	2	98
Les meilleures pâtes carbonara	18	2	91	Nouilles de riz au porc et aux légumes	22	3	48
				Nouilles ramen au kimchi et au porc	20	4	26
				Nouilles ramen maison	19	8	106

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Nouilles sautées au gingembre rôti	12	7	63
Nouilles sautées aux légumes	17	2	60
Nouilles soba au tofu poêlé	7	3	31
Nouilles soba aux légumes et omelette roulée	18	4	102
Nouilles soba maison	19	8	101
Nouilles soba, sauce aux oignons verts	19	8	101
Nouilles thaïes aux légumes	5	4	77
Nouilles udon au poulet et oignons rôtis au cari	18	3	28
Nouilles udon au tofu et aux haricots verts	20	7	25
Nouilles vietnamiennes	4	4	44
<i>One pot</i> de gnocchis aux légumes	21	5	52
Orecchiettes à la saucisse et aux rapinis	5	4	76
Orecchiettes au poulet, aux olives et aux champignons	12	2	86
Orechiettes aux petits pois, labneh, menthe et chips de pancetta	21	6	80
Orechiettes aux tomates fraîches, crevettes et pancetta	9	8	115
Orecchiettes primavera	17	2	33
Orzo à la bette à carde	5	5	69
Orzo aux champignons	8	4	84
Orzo aux crevettes et au chorizo	16	3	30
Orzo aux tomates séchées	3	5	81
Pad thaï (le meilleur)	13	4	93
Pad thaï au tempeh croustillant et au brocoli	18	4	63
Pad thaï aux crevettes	11	2	72
Pad thaï aux crevettes et au citron vert	4	5	50
Pad thaï sans arachides et sans oeufs	12	2	89
Pappardelles à la courge et aux tomates rôties	13	4	37
Pappardelles au boeuf braisé, au porto et au fromage bleu	10	8	108
Pappardelles au boeuf braisé et à la courge	17	8	104
Pappardelles au citron et aux crevettes nordiques	21	6	82
Pappardelles au lapin braisé	9	8	106
Pappardelles au lapin braisé (2)	19	3	32
Pappardelles au ragoût de veau et tomates cerises confites	15	3	111
Pappardelles au saumon et au shiitakes	15	8	36
<i>Pastitsio</i>	21	2	72
Pâte fraîche à raviolis	12	3	104
Pâte fraîche aux jaunes d'oeufs	14	7	82
Pâte fraîche aux oeufs	21	3	83

	vol	n°	page
Pâtes « <i>one pot</i> » aux tomates séchées et aux épinards	15	7	115
Pâtes à l'ail et à l'huile ( <i>aglio e olio</i> )	19	6	86
Pâtes à la chaudière de crevettes et de maïs	22	6	61
Pâtes à la courge et à la crème aux herbes ( <i>fettuccine alla zucca con crema alle erbe</i> )	15	4	39
Pâtes à la crème au saumon	9	5	65
Pâtes à la dinde et au cari	1	1	75
Pâtes alla Norma	6	5	58
Pâtes à la fondue d'oignon et aux moules ( <i>bigoli in salsa veneziana con cipolle e cozze</i> )	18	3	55
Pâtes à la pancetta et aux épinards	10	3	37
Pâtes à la piperade	7	5	77
Pâtes à la ricotta et à la saucisse	15	4	39
Pâtes à la sauce à la viande ( <i>rigatoni al ragù di carne</i> )	18	3	55
Pâtes à l'espardon et à l'aubergine ( <i>busiate alla siciliana con pesce spada e melanzane</i> )	18	3	56
Pâtes <i>all'amatriciana</i> (tomate et pancetta) ( <i>bacuati all'amatriciana</i> )	18	3	56
Pâte à raviolis aux épinards	4	3	74
Pâtes au boeuf, aux champignons et aux arachides	20	1	26
Pâtes au boeuf braisé aux oignons à la provençale	11	7	114
Pâtes au chou et aux champignons	10	8	154
Pâtes au citron, au poivre et au parmigiano reggiano	3	5	82
Pâtes au crabe, au citron et aux asperges	11	5	78
Pâtes au porc braisé à la moutarde	19	3	18
Pâtes fraîches	19	4	82
Pâtes fraîches de Christina	11	5	64
Pâtes au citron, au jambon et à la roquette	21	3	24
Pâtes au fromage cottage et aux légumes	6	2	18
Pâtes au gorgonzola, au fenouil et au speck ( <i>garganelli con gorgonzola, finocchio e speck</i> )	18	3	54
Pâtes au homard	19	5	67
Pâtes au maïs et aux petits pois	1	5	20
Pâtes au pesto, aux tomates crues et à la burrata	19	6	42
Pâtes au pesto de petits pois, épinards et citron	14	4	48
Pâtes au pesto et au poulet	5	2	87
Pâtes au poulet citronnées au persil	9	6	77
Pâtes au poulet piccata	7	2	32
Pâtes au poulet et au miso	10	3	31

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page		vol	n°	page
Pâtes au ragoût de porc à la mijoteuse	21	2	71	Pâtes fraîches aux poivrons et aux crevettes nordiques	11	8	73
Pâtes au saumon et aux pignons	1	1	46	Pâtes italiennes aux fruits de mer	8	4	118
Pâtes au saumon fumé et au « caviar »	2	1	29	Pâtes rustiques maison	10	8	136
Pâtes au saumon, sauce crémeuse à la courgette	21	7	26	Pâtes rustiques maison ( <i>pici</i> )	14	7	154
Pâtes au thon, aux oignons caramélisés et au kale	22	2	25	Pâtes soba aux arachides et au poulet	4	5	25
Pâtes aux champignons et au boeuf braisé	20	8	80	Pâte translucide à dim sum	2	3	60
Pâtes aux champignons séchés et au porc braisé ( <i>mafaldine al sugo di funghi e maiale</i> )	18	3	57	Pennes à la pancetta, aux petits pois et aux amandes	20	5	17
Pâtes aux courgettes et à la pancetta	20	3	24	Pennes à la Romanoff sans crème	5	2	108
Pâtes aux crevettes et aux olives « j'ai tout à la maison »	14	4	105	Pennes à la sauce tomate au four	2	5	18
Pâtes aux légumes et aux crevettes	13	4	115	Pennes à la saucisse italienne et à l'aubergine	16	7	59
Pâtes aux moules et au chorizo	3	5	81	Pennes à la tunisienne	8	4	52
Pâtes aux petits pois et au saumon	16	5	34	Pennes all'amatriciana	5	2	85
Pâtes aux petits pois, à la courgette et à la ricotta ( <i>tubettini e piselli, con zucchini e ricotta</i> )	18	3	54	Pennes all'arrabiata aux crevettes	7	5	24
Pâtes aux poivrons confits et aux asperges	14	4	132	Pennes au canard confit et aux légumes verts	9	4	70
Pâtes aux saucisses, au poivron et au fromage	22	5	24	Pennes au fromage bleu et aux noix de Grenoble	6	2	78
Pâtes aux saucisses et aux courgettes	16	2	33	Pennes au poulet et au gruyère	8	1	96
Pâtes aux saucisses et aux légumes verts grillés	7	4	53	Pennes au poulet et au poireau	5	2	70
Pâtes aux tomates, aux haricots blancs et au fromage	4	3	36	Pennes au ragoût de boeuf à la betterave et au vin rouge	19	8	103
Pâtes aux tomates confites et au chorizo	18	7	48	Pennes aux asperges, au jalapeno et au cheddar	13	1	62
Pâtes aux tomates et aux crevettes	8	7	37	Pennes aux champignons et à la pancetta ( <i>penne alla Gigi</i> )	20	8	23
Pâtes aux tomates et aux poivrons rôtis ( <i>zitie al pomodoro e peperoni arrostiti</i> )	18	3	57	Pennes aux tomates et aux saucisses italiennes	12	5	61
Pâtes aux tomates farcies	10	8	49	Pennes de blé entier à la courge et au cheddar	15	2	29
Pâtes aux tomates séchées et aux noix de pin	7	3	32	Pennes de blé entier, aux haricots verts, à la pancetta et aux noix	10	8	151
Pâtes carbonara	10	4	54	Pennes de blé entier, asperges et chorizo	8	8	28
Pâtes crémeuses au miso et aux champignons	21	4	94	Pennes genevoises	8	5	60
Pâtes crémeuses aux tomates cerises sans produits laitiers	21	7	59	Pennes maison à la betterave	19	8	103
Pâtes crémeuses sans produits laitiers	21	3	71	Pennes pizza	7	3	54
Pâtes de blé entier aux légumes	5	2	24	Pennes, sauce végétarienne aux lentilles rouges	21	4	26
Pâtes en pot	13	1	168	Pierogis	12	2	124
Pâtes façon risotto au Saint-Honoré	10	8	110	Pierogis au brocoli et au bacon	20	4	52
Pâtes fraîches	1	2	68	Pierogies aux champignons et à la choucroute	18	4	104
Pâtes fraîches à la semoule de blé dur	15	6	87	Porc braisé et rigatonis à l'oignon	13	8	110
Pâtes fraîches à raviolis	12	8	98	Poivrons farcis aux pâtes	18	3	121
				Raclette de raviolis à la crème	14	3	55

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Raviolis à la bette à carde et à la ricotta	17	2	90
Raviolis à la sauce tomate et à l'aubergine	19	2	22
Raviolis à la saucisse et à la ricotta	12	3	102
Raviolis au boeuf, sauce aux champignons	22	2	33
Raviolis au fromage	8	3	55
Raviolis au fromage et au saumon fumé	19	7	82
Raviolis au pesto de kale	20	7	21
Raviolis aux cailles confites, à la ricotta et au citron	12	8	98
Raviolis d'aiglefin poêlés au beurre de sauge	4	3	74
Raviolis de homard, sauce au beurre au homard	9	6	72
Raviolis gratinés à la ratatouille	15	7	115
Rigatonis à la caponata	21	6	78
Rigatonis à la sauce tomate, jarret de porc et boulettes de saucisses à la mijoteuse	19	2	82
Rigatonis à l'aubergine	10	8	154
Rigatonis à la sauce Romanoff	20	4	53
Rigatonis à la sicilienne	7	5	92
Rigatonis au porc, au citron et aux épinards	12	4	61
Rigatonis au prosciutto fumé, rapinis et zeste d'orange	9	8	116
Rigatonis au reste de ratatouille	5	5	70
Rigatonis aux boulettes de poulet à l'aneth	21	8	70
Rigatonis, sauce crémeuse au chou-fleur et au poulet	21	1	25
Rotinis aux légumes grillés gratinés à la mozzarella fraîche	9	5	71
Sauce à spag'	12	7	94
Sauce à spaghetti	9	7	113
Sauce à spaghetti au four	15	1	74
Sauce à spaghetti aux côtes levées	10	7	54
Sauce au fromage et au jambon	4	2	98
Sauce au porc braisé	10	8	136
Sauce aux boulettes de viande de tante Nancy	3	2	21
Sauce aux boulettes de viande en deux versions	4	2	98
Sauce aux saucisses italiennes	4	2	98
Sauce aux tomates et boulettes	10	7	58
Sauce aux tomates fraîches	9	7	41
Sauce aux tomates grillées et au thon	3	5	53
Sauce aux tomates grillées sur le barbecue	3	5	50
Sauce bolognaise	4	5	77

	vol	n°	page
Sauce bolognaise à l'aubergine et aux champignons	16	2	53
Sauce bolognaise à l'autocuiseur	17	7	63
Sauce bolognaise (la meilleure)	14	7	47
Sauce bolognaise sans viande	6	2	40
Sauce rosée au romarin	14	7	92
Sauce rosée aux tomates grillées	3	5	53
Sauce rosée pour pâtes	3	3	53
Sauce tomate à l'ail et aux piments ( <i>salsa all'aglio</i> )	14	7	154
Sauce tomate aux boulettes de viande	9	2	54
Sauce tomate avec tomates en conserve	6	5	56
Sauce tomate avec tomates fraîches et machine	6	5	56
Sauce tomate avec tomates fraîches sans machine	6	5	56
Sauce tomate de base rapide	1	5	52
Sauce tomate (en pots)	1	5	65
Sauce tomate et origan	14	7	94
Sauce vierge au persil	14	7	116
Spaghettis à la boulette géante	12	2	74
Spaghettis à l'aiglefin et au citron	14	2	45
Spaghettis à l'ail et aux tomates fraîches	8	2	42
Spaghettis au pecorino et à la tomate fraîche	18	5	25
Spaghettis à la fleur d'ail et à l'huile d'olive ( <i>aglio e olio</i> )	17	4	49
Spaghettis à la sauce tomate piquante	10	8	152
Spaghettis au chou	15	3	117
Spaghettis au pesto, aux artichauts et aux tomates cerises	15	5	43
Spaghettis au saucisson et aux épinards	11	4	94
Spaghettis au vin rouge	17	3	70
Spaghettis aux asperges et aux crevettes	19	4	31
Spaghettis aux boulettes à l'aubergine et à la sauce tomate	17	8	30
Spaghettis aux champignons	8	3	54
Spaghettis aux fruits de mer	15	2	71
Spaghettis aux moules sur le barbecue	12	6	56
Spaghettis aux tomates cerises et aux courgettes	14	7	33
Spaghettinis à la morue et aux haricots verts	16	6	34
Spaghettinis aux tomates confites	1	5	50
Spaghettinis aux tomates confites (2)	9	8	74
Spaghettis aux tomates fraîches et aux artichauts	9	1	97

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Spaghettis de blé entier aux légumes grillés et à la feta	8	8	25
Spaghettinis carbonara	1	2	75
Spaghettinis carbonara version santé	1	2	75
Spaghettis al broccoli	6	2	42
Spaghettis <i>alle vongole</i>	18	6	81
Spaghettis au bacon, au piment et au pecorino	12	3	71
Spaghettis au pesto de roquette	6	5	46
Spaghettis au thon et aux artichauts	2	3	70
Spaghettis au thon et aux champignons	13	2	64
Spaghettis aux anchois, olives et pain grillé	9	8	105
Spaghettis aux milles herbes	12	4	69
Spaghettis aux petits pois et au basilic	HSP		103
Spaghettis carbonara aux asperges et au prosciutto	5	3	84
Spaghettis collés	12	8	61
Spaghettis et courgettes sauce rosée	16	7	82
Spaghettis express à la tomate et au thon	12	1	80
Spaghettis gratinés au veau et aux champignons	13	8	64
Spaghettis gratinés aux champignons	8	2	43
Spaghettis Jambalaya	6	5	60
Spaghettis sauce tomate au cantaloup	8	6	30
Spaghettis, sauce bolognaise	1	5	53
Spaghettis, sauce ragù épicée au porc et aux anchois	22	3	76
Spaghettinis alla puttanesca	6	5	62
Spaghettonis aux boulettes de poulet au pesto	6	5	32
Spaghettonis <i>cacio e pepe</i> aux œufs	16	3	64
Spaghettonis carbonara au maïs	21	6	78
Spaghettonis maison à la semoule de blé	19	8	102
Spätzles (pâtes fraîches alsaciennes)	6	1	102
Spätzles à la roquette et au poulet	13	5	50
Tagliatelles à la crème de noix de Grenoble	17	3	93
Tagliatelles au fenouil, aux raisins et aux croûtons de parmesan	17	5	34
Tagliatelles au féta et aux asperges	3	3	20
Tagliatelles au poulet, aux olives et au citron confit	19	8	105
Tagliatelles aux choux de Bruxelles	14	8	104
Tagliatelles aux truffes	9	8	111
Tagliatelles maison	19	8	104
Tagliatelles maison (sans machine électrique)	19	8	105

	vol	n°	page
Tagliatelles sans gluten	20	8	37
Tagliatelles, sauce bolognaise au thon	21	7	53
Tortellinis au bouillon ( <i>tortellini in brodo</i> )	21	3	84
Tortellinis au fromage tout-en-un	17	1	35
Tortellinis express	8	2	43
Tortellonis à la ricotta ( <i>tortelloni alla ricotta</i> )	21	3	80
Vermicelles froids aux crevettes	15	7	32
<b>Pizzas</b>			
Calzone aux légumes et au salami de Calabre (calabrese)	2	2	16
Calzones grillés au poulet sauce barbecue	5	4	38
Croûtes à pizza à congeler	10	7	48
Foccacia à la pomme de terre et à la viande fumée	14	5	56
Foccacia aux courgettes, à la roquette et aux amandes grillées	17	5	106
Pain naan aux légumes	14	8	78
Pâte à pizza	5	4	38
Pâte à pizza (2)	9	5	106
Pâte à pizza (3)	15	6	111
Pâte à pizza (4)	22	4	94
Pâte à pizza (à la main)	21	5	64
Pâte à pizza à la <i>poolish</i>	19	5	71
Pâte à pizza croûte mince	14	7	80
Pâte à pizza à la bière	4	5	87
Pâte à pizza de base	11	6	100
Pâte à pizza maison	2	2	12
Pâte à pizza maison (2)	4	1	122
Pâte à pizza pour 8	17	4	87
Pâte à pizza pour 8 (2)	19	6	46
Pâte à pizza pour quatre	20	2	29
Pissaladière	13	3	65
Pita-pizza à l'aubergine et à l'oeuf	13	3	47
Pizza all'uovo	8	4	37
Pizza à l'aubergine, à l'ail et au provolone	2	2	14
Pizza à l'aubergine et à la pancetta	11	6	102
Pizza antipasti	16	5	60
Pizza à la courgette et au saumon fumé susr pita	18	5	22
Pizza à la crème de brocoli	17	4	87
Pizza à la crème de parmesan et à la saucisse	14	2	77
Pizza à la poêle	18	2	118

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Pizza à la ratatouille et aux saucisses	9	7	43
Pizza au barbecue	1	4	30
Pizza au boeuf et aux poivrons au barbecue	11	6	106
Pizza au canard séché, aux figues et au cresson	11	6	102
Pizza au poulet, aux tomates séchées et à la coriandre	2	2	16
Pizza au saucisson, au poivron et au maïs	9	5	98
Pizza au saumon fumé	2	2	14
Pizza au smoked meat sur le barbecue	18	5	100
Pizza aux aubergines et à la tartina de poivrons grillés	20	5	22
Pizza aux champignons	22	4	93
Pizza aux crevettes <i>fra diavolo</i>	11	6	104
Pizza aux fruits de mer et aux herbes fraîches	11	6	90
Pizza aux pommes de terre et au romarin	19	5	71
Pizza aux trois fromages	2	2	12
Pizza avec croûte de chou-fleur	18	7	31
Pizza blanche aux courgettes, à la truite et aux crevettes	15	6	111
Pizza César	18	7	49
Pizza croûte mince au fromage frais	6	2	18
Pizza extra viande	15	6	111
Pizza froide à la tomate	20	3	43
Pizza hawaïenne sur le barbecue	20	6	77
Pizza margherita croûte mince	14	7	80
Pizza merguez et hummus	14	5	34
Pizza minute	12	8	69
Pizza-pita à la courge et au bacon	16	2	35
Pizza sans lactose, sans protéines bovines et sans gluten	12	6	73
Pizza sur pain naan	8	2	52
Pizza sur pains naans aux légumes marinés et aux œufs au barbecue	19	5	32
Pizza toute garnie façon Ricardo	11	6	106
Pizza végé toute garnie	18	4	31
Pizzas à la burrata et aux tomates confites	21	5	65
Pizzas à la mortadelle	21	5	64
Pizzas au capicollo et aux poivrons	10	7	86
Pizzas au maïs sur pains naans	21	7	48
Pizzas au poulet et à la coriandre	10	7	84
Pizzas au poulet sur pains naans	20	1	26
Pizzas aux endives, au saucisson et aux pêches	9	6	68
Pizzas aux légumes grillés et au prosciutto	21	5	65

	vol	n°	page
Pizzas fines au jambon de Bayonne et à la roquette au barbecue	8	5	71
Pizzas pochettes	3	3	54
Pizzas pochettes toutes garnies	11	3	37
Sauce à pizza	2	2	12
Tartes alsaciennes (flammekueche)	4	1	122
Tarte flambée (flammekueche)	6	1	102
Tarte flambée alsacienne au gruyère ( <i>flammekueche</i> )	17	8	105
Tortilla au chorizo	15	3	69
<i>Tronchetti</i> aux trois fromages ( <i>calzones</i> )	11	6	104
<b><i>Poissons et fruits de mer</i></b>			
Aiglefin à la César	20	7	25
Aiglefin au citron et aux capres, salade de fenouil et de concombres	19	8	19
Aiglefin en croûte de noix de pin, sauce au basilic	6	5	48
Aiglefin sur poêlée de pommes de terre aux olives	7	3	55
Aiglefin sauce aux abricots	6	2	69
Assiette de grillades <i>surf and turf</i>	14	5	116
Assiette de saumon froid à l'aneth	14	4	68
Bar grillé à la tapenade tomate	1	5	93
Bâtonnets de poisson	3	3	56
Blanquette de lotte	4	2	83
Bol aux edamames et saumon	15	6	43
Bol de riz vinaigré et poisson cru ( <i>sukimi don</i> )	11	4	134
Bol de riz vinaigré et poisson cru ( <i>sukimi don</i> ) (2)	19	3	46
Bol express de saumon mariné au miso et au miel	20	1	25
Bol <i>poke</i>	16	8	110
Bol poké au thon et à l'ananas	17	6	48
Bol poké aux crevettes épicées	18	3	76
Bols de nouilles ramen et saumon à la sauce hoisin	20	8	24
Bols de saumon, quinoa, courgettes et patates douces	18	3	73
Bols « tacos de poisson »	21	6	25
Bouchées de saumon laqué à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	22	4	24
Bouillabaisse	16	4	93
Bouillabaisse rapide	5	2	75
Brochettes de crevettes au balsamique	7	4	72
Brochettes de crevettes au cari	6	4	46
Brochettes de crevettes et piperade	18	6	26



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Brochettes de crevettes piri-piri et vodka	14	5	86
Brochettes de lotte	1	4	30
Brochettes de lotte et de banane plantain rôtie, beurre noisette à la lime	3	2	25
Brochettes de lotte au curcuma et à l'aneth	14	5	84
Brochettes de lotte laquée aux agrumes	8	6	45
Burgers de morue et de cornichons frits	17	6	50
Brochettes de pétoncles et chorizo à la marocaine	8	6	49
Brochettes de pétoncles laqués aux agrumes	6	4	45
Brochettes de saumon et de choux de Bruxelles soya-miso-érable	19	5	52
Brochettes de tataki de thon	15	5	99
Brochettes de thon au pesto à la coriandre et aux pistaches	3	4	26
Burger de saumon et <i>picklies</i> de radis et de concombres	15	5	70
Burgers au saumon, sauce au cari	11	6	57
Burgers au thon	5	4	72
Burgers de crevettes aux courgettes marinées et aux feuilles de capucines	19	6	45
Burgers de saumon	10	5	55
Burgers de saumon, sauce barbecue et poivrons grillés	21	6	64
Burgers de thon à l'œuf (pan-bagnat)	6	4	77
Burgers de truite et salade de chou à l'orange	13	5	128
Calmars farcis	1	5	53
Calmars farcis à la saucisse italienne	6	3	58
Calmars frits à la bière, sauce au concombre	1	3	60
Cari de crevettes	3	1	90
Cari de poisson au lait de coco	12	2	86
Cari de poisson aux arachides	11	2	85
Cari de poisson rapide au micro-ondes	5	2	32
Carpaccio de thon rouge	1	2	73
Casserole de fruits de mer au safran	13	4	58
Casserole de légumes et saumon vapeur	11	1	63
Casserole de moules et de pommes de terre	11	8	86
Casserole de poisson aux poivrons	12	3	74
Casserole de poisson aux tomates et aux haricots verts	13	6	68
Casserole de sole et de pommes de terre	2	1	48
Chaudrée de moules et de topinambours	15	3	87
Chaudrée de saumon	6	2	40
Chou farci au saumon et sauce aux tomates cerises	15	2	67

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Ciabatta au saumon grillé à l'orange	2	4	34
Coquille Saint-Jacques à partager	21	1	115
Court-bouillon à la créole	7	2	104
Couscous israélien au poisson et aux légumes	15	6	83
Couscous tunisien au poisson	6	5	102
<i>Crab boil</i> à l'américaine	12	4	80
Crabe chaud au beurre	12	4	79
Crêpes de sarrasin au saumon fumé et aux poireaux	11	3	70
Crevettes à la vietnamienne, poivrons et choux de Bruxelles	19	7	24
Crevettes à l'ail et au pastis	1	3	59
Crevettes au massalé, ragoût de poivrons à la tomate	4	2	71
Crevettes au miel et au sésame	3	5	33
Crevettes au piment fort et à la menthe	5	4	37
Crevettes cajuns cuites sur une planche d'érable	9	5	90
Crevettes fumées	12	5	126
Crevettes grillées à la citronnelle	15	5	97
Crevettes grillées et pain au beurre à l'ail	18	5	52
Crevettes grillées et salade d'avocat	10	5	32
Crevettes grillées, salade de mangue	20	5	65
Crevettes sautées au <i>chili crisp</i>	22	3	71
Crevettes tandoori et raïta	5	2	78
Croque-monsieur aux crevettes sur muffins anglais	18	3	30
Croquettes de maquereau et sauce tartare	17	7	46
Croquettes de poisson et mayonnaise au raifort	9	4	94
Croquettes de pommes de terre au thon, sauce aux cornichons	9	1	93
Croquettes de riz et de thon à la tomate	10	7	54
Croquettes de saumon et mayonnaise à l'estragon	11	6	57
Croquettes de saumon et salsa	4	5	78
Croquettes de thon, sauce marinara	7	3	32
Dim sum aux crevettes	2	3	61
Dim sum aux fruits de mer	2	3	60
Dorades royales barbecue à la sauce persillée d'Helena Loureiro	11	5	144
Doré amandine	8	8	75
Doré, sauce à l'oignon caramélisé et aux champignons	20	7	103
Escargots et aubergines fondantes, caramel de soya	8	3	58
Espadon grillé, salsa de kiwis et de tomates	2	4	32

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Éperlans frits à l'échalote	17	4	60
Espadon grillé, sauce tomate et courge spaghetti	5	5	36
Estouffade de crevettes (ou d'écrevisses)	2	3	90
Fagots de turbot au prosciutto	6	4	49
Fajitas de poisson	1	2	43
Farfalles aux légumes et au saumon	2	5	52
Fenouil braisé au cari rouge et crevettes grillées	20	6	91
Filet de sole et sauce mayonnaise citron-anchois	13	2	58
Filets de doré, sauce aux champignons	2	3	16
Filets de poisson panés aux flocons de maïs et beurre aux herbes	18	2	111
Filets de poisson rôtis aux saveurs portugaises et sofrito d'oignon	19	3	98
Filets de sole aux câpres et aux tomates confites	10	8	78
Filets de sole teriyaki	7	2	86
Filets de turbot meunière	17	3	51
Filets de truite et réduction de vinaigre balsamique	1	3	47
Fish and chips	4	3	72
<i>Fish and chips</i> de truite	11	8	140
<i>Fish and chips</i> de vivaneau	16	2	86
Fish and chips santé	8	2	22
Fish and chips sur une plaque	16	7	44
<i>Fish and chips</i> traditionnel	8	2	98
Flétan au raifort et à la vodka	7	1	74
Flétan poêlé, champignons et petits pois	20	5	81
Flétan rôti, crevettes nordiques et saumon fumé	16	2	57
Fond de homard	10	5	104
Fricassée de crevettes et de grelots à la sauce piccata	18	5	21
Galettes de poissons (fishcakes)	6	4	22
Galettes farcies aux crevettes et au fromage ( <i>pupusas</i> )	19	3	39
Gratin de morue aux herbes	19	4	55
<i>Grits</i> aux crevettes	17	5	63
Guédilles au crabe des neiges	9	5	56
Guédille au saumon	12	7	43
Guédilles aux crevettes et au céleri rémoulade	6	4	100
Guédilles aux crevettes nordiques	20	5	89
Hamburger de crevettes cajun	8	5	93

	vol	n°	page
Hamburgers aux crevettes nordiques et à l'avocat	11	2	87
Homard à l'américaine	10	5	90
Homard à la vanille	1	4	69
Homard au cari et au lait de coco	1	4	69
Homard aux petits pois façon bédictine	17	5	69
Homard cuit à la vapeur	9	6	73
Homard des Îles à la Newburg	5	3	111
Homard et son beurre aux herbes	3	4	32
Homards grillés au beurre de laitue de mer	20	5	83
Homard grillé aux herbes	10	5	88
Homard thermidor	10	5	92
Huile de homard	10	5	104
Huîtres aux pickles de salicornes, au concombre et à l'aneth	17	4	60
Huîtres gratinées	11	2	102
Huîtres sur écailles et sauces d'accompagnement	1	1	55
Keftas de poisson, sauce à l'ail	22	6	58
<i>Lobster roll</i> à la rémoulade	10	5	106
<i>Lobster rolls</i>	13	6	85
Lotte à l'orange et au prosciutto	5	1	88
Mahi-mahi teriyaki	16	2	86
Makis au tempura	3	3	77
Maquereau au fenouil et pommes de terre aux olives	10	2	78
Maquereau poêlé et purée de céleri-rave aux oignons verts	17	4	66
Maquereau poêlé, sauce tomate et roquette	8	1	42
Miniburgers de thon	16	2	84
Morue à l'ail sur lit d'épinards au pesto	10	2	77
Morue au fenouil et aux tomates cerises	20	7	85
Morue au paprika et aux tomates cerises	21	8	23
Morue au paprika fumé enrobée de prosciutto	18	7	63
Morue charbonnière au miso	10	3	126
Morue enrubannée de pomme de terre et salade de concombre	14	1	96
Morue et maïs, bouillon au cari épicé	19	7	83
Morue pochée aux légumes et à l'oseille	16	8	44
Morue poêlée au gingembre, courgettes et avocat	15	8	39
Morue poêlée et kale aux amandes	20	3	23
Morue poêlée, couscous au pesto et au pamplemousse	21	2	24

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Morue rôtie aux champignons, bette à carde et lait de persil	19	1	116
Morue, velouté de petits pois, lardons et salade de concombres	22	6	64
Moules à la bière	9	4	69
Moules à la bière et sauce chermoula	21	1	81
Moules à la crème et au Pernod	3	1	50
Moules à la salsa verde	4	3	94
Moules à la saucisse façon Hortense	10	3	42
Moules au barbecue	5	4	68
Moules au jus de persil	5	5	47
Moules barbecue à la <i>salsa verde</i>	13	7	77
Moules gratinées	11	2	102
Moules au lait de coco	8	3	62
Moules aux tomates et au thym	2	3	72
Moules marinière	1	2	60
Moules marinière et frites	16	3	81
Moules rôties au four, aux tomates et aux pommes de terre	5	1	68
Nigiri sushi au saumon	3	3	74
Ombre de chevalier au lait de poireau au basilic sur légumes braisés	8	1	38
Ombre chevalier au vermouth et au beurre	1	1	46
Ombre de l'Arctique et poireaux confits à l'érable	14	8	134
<i>Onigiri</i> farcis au saumon et à l'avocat	21	3	66
Paëlla	15	5	109
Paëlla sur courge spaghetti	7	1	101
Pangasius sauce au chou-fleur sur tombée d'épinards	6	5	44
Panure aux graines de lin (pour poisson, porc, poulet)	4	5	94
Papillote de poisson aux légumes et aux pois chiches	5	4	32
Papillotes d'aiglefin au lait de coco	6	4	69
Papillotes de bar aux artichauts	6	5	42
Papillotes de flétan aux concombres marinés	6	4	49
Papillotes de morue, crevettes et bok choy	14	6	66
Papillotes de pétoncles au beurre à la lime	8	6	77
Papillotes de poisson à l'avocat	2	4	40
Papillotes de poisson à l'orange sanguine et aux pistaches	7	2	45
Papillotes de poisson blanc et saucisse chorizo	9	5	94
Papillotes de poisson et vinaigrette au cari	9	6	102

	vol	n°	page
Papillotes de saumon au gingembre	1	2	74
Papillotes de saumon au miso	7	4	75
Papillotes de saumon aux artichauts et aux olives noires	4	5	22
Papillotes de tilapia et de tofu à la sauce soya	4	4	92
Parmentier de poisson	14	4	46
Pâté au saumon sans croûte	18	2	28
Pâté au saumon style pot en pot de Ricardo	11	7	102
Pâté au saumon et béchamel surprise de Brigitte	11	7	101
Pâté chinois au saumon	15	7	113
Pâté niçois au thon	10	3	57
Paupiettes d'omble de l'Arctique en feuille de chou	10	2	73
Pavés de morue, salade d'asperges et de brocoli	22	4	77
Pavés de poisson à l'orange sanguine	9	1	112
Pavés de saumon grillés, salade et yogourt grec aux herbes	21	2	108
Pavés de saumon sur lit de lentilles	1	5	17
Pétoncles et foie gras poêlés, sauce au cidre de glace et pomme verte	14	5	120
Pétoncles et légumes grillés avec salsa de mangue et de fruit de la passion	13	5	74
Pétoncles géants au citron et au gingembre	2	3	53
Pétoncles, houmous d'edamames et salade de pamplemousse	17	4	66
Pétoncles, lentilles, champignons et sauce crémeuse au miso	19	3	59
Pétoncles noircis <i>blackened</i>	10	3	81
Pétoncles poêlés à la sauce tomate	10	2	80
Pieuvre cuite sous vide	18	5	79
Plateau de fruits de mer	21	5	50
Plateau de fruits de mer canadiens	15	6	79
Plaque de crevettes, haricots noirs et chorizo	17	1	39
Plateau de truite et de légumes au cari	21	1	23
Poisson à l'aigre-doux	2	2	50
Poisson à la brésilienne ( <i>Moqueca</i> )	12	6	100
Poisson à la sauce vierge	3	5	49
Poisson à la tomate et à l'aneth	10	2	115
Poisson à l'indienne	9	8	41
Poisson à l'orange, au fenouil et au poireau	13	1	57
Poisson au céleri braisé et haricots blancs au citron	15	2	101

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>		<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Poisson aux herbes salées	5	2	52	Pommes de terre farcies au brocoli, au maïs et aux crevettes nordiques	13	8	63
Poisson aux pacanes et aux bok choy	9	8	64	Poisson sur ratatouille aux pois chiches	2	5	50
Poisson aux pistaches et aux tomates séchées, chou-fleur grillé	8	4	51	Pot-en-pot des îles de la Madeleine	8	5	61
Poisson blanc, bouillon au gingembre et bettes à carde	13	3	96	Pot pie d'aiglefin	8	2	34
Poisson blanc et moules pochés dans un bouillon asiatique	10	2	73	Poutine au homard	17	6	50
Poisson blanc, sabayon au pamplemousse et au miel	10	4	64	Purée de poisson blanc (pour bébé)	8	4	64
Poisson blanc, salade d'oranges et vinaigrette lime-coco	20	5	63	Quenelles de poisson, sauce au homard	8	3	105
Poisson blanc, sauce vierge aux olives	16	2	31	Raie au beurre noisette et aux câpres	2	3	15
Poisson confit à la mijoteuse et salade de betteraves à l'estragon	15	3	85	Ragoût de merlu et de pommes de terre, mayonnaise à l'ail rôti	17	4	64
Poisson croustillant au citron et aux tomates séchées	14	7	34	Ragoût de poisson au curcuma, patates douces et carottes	15	1	49
Poisson cuit dans le saké	7	2	79	Raviolis de crevettes, beurre blanc aux litchis	9	1	64
Poisson cuit vapeur à la cantonaise ( <i>zheng yu</i> )	21	2	96	Raviolis de pétoncles et de crevettes au paprika	3	2	33
Poisson en croûte de noix, betteraves jaunes minute et huile de ciboulette	17	7	48	Rillettes de crabe	17	4	64
Poisson en croûte de pain d'épices	4	1	49	Risotto aux crevettes nordiques et aux petits pois	20	4	74
Poisson en croûte de sel	14	2	69	Riz à la mexicaine et poisson tomate	11	3	68
Poisson en papillote sur la braise	3	4	83	Rosaces de saumon sur fenouil à la crème	1	3	59
Poisson et chou-fleur rôtis au cari, raïta de radis	18	1	120	Rôti de lotte aux poireaux	17	2	88
Poisson et légumes au court-bouillon	14	3	41	Rôti de morue grillée au bacon et aux herbes	12	6	66
Poisson et maïs grillés, sauce vierge à l'aneth et aux noix	11	7	66	Rouget à la rhubarbe et aux tomates confites	4	4	66
Poissons entiers grillés au citron et aux herbes	2	4	50	Roulades de poisson aux épinards	8	2	60
Poisson glacé à la moutarde	10	4	59	Roulades de sole aux épinards et au parmesan	1	2	73
Poisson grillé à la grecque	9	2	111	Salade de tomates, de haricots verts et d'aiglefin poché au vin blanc	13	8	36
Poisson grillé à la Margarita	7	4	75	Salade tiède de nouilles udon et truite confite	20	2	21
Poisson grillé au cari rouge	15	5	99	Salade tiède de fenouil, de raisins et de poisson	12	1	90
Poisson grillé et son confit d'oignons	1	3	60	Sardines à la tomate	15	6	87
Poisson grillé et vermicelles aux légumes	13	3		Saumon amandine aux pommes	21	8	96
Poisson grillé sur risotto citronné	3	2	58	Saumon asiatique à la vapeur	9	3	36
Poisson, légumes rôtis et beurre noisette aux câpres et aux anchois	14	1	90	Saumon au balsamique et aux lentilles	7	3	34
Poisson noirci (blackened fish)	2	3	89	Saumon au cari et pois chiches tikka masala	17	8	33
Poisson pané et purée de petits pois	11	3	48	Saumon au cari rouge et aux arachides	21	7	52
Poisson poêlé et salade d'orange au fenouil	16	4	31	Saumon au four à la betterave, choux de Bruxelles et pancetta	18	1	117
Poisson rôti aux épices et purée de carottes	13	8	26	Saumon au four et salade croquante de chou-rave au citron	17	2	33
Poisson sous vide, sauce aigre-douce aux ananas	5	3	84	Saumon aux canneberges	16	1	127
				Saumon au chutney à la mangue	15	1	39

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Saumon aux épices cajuns, chou rôti et polenta	19	3	22
Saumon aux épices cajuns et légumes	14	6	40
Saumon aux herbes en croûte de meringue salée	8	4	40
Saumon aux herbes et asperges à la plaque	10	7	98
Saumon confit cuit vapeur	9	5	65
Saumon confit dans l'huile d'olive	5	5	69
Saumon en croûte (koulbiac)	14	1	154
Saumon fumé à chaud	12	4	121
Saumon en croûte	2	1	29
Saumon en croûte d'avoine épicée sur purée de pois chiches à la lime	3	3	71
Saumon en robe de bettes à carde	HSP		95
Saumon étagé aux pommes de terre et aux courgettes	6	1	75
Saumon et asperges 5 minutes	4	5	22
Saumon et légumes rôtis au four, yogourt à l'estragon	16	3	34
Saumon et salade chaude, aux haricots blancs, fèves de soya et brocoli	8	5	30
Saumon farci aux légumes et au fromage	4	1	102
Saumon farci et mayonnaise au citron rôti	5	3	42
Saumon froid en gelée	2	4	72
Saumon froid, taboulé et petits pois	32	7	32
Saumon grillé à la méditerranéenne	8	5	46
Saumon grillé au miel et à la coriandre	2	5	55
Saumon grillé au miel et au vinaigre balsamique sur planche d'érable	9	5	100
Saumon grillé au miso et condiment à l'arachide et au gingembre rôti	13	5	76
Saumon grillé au miso et condiment à l'arachide et au gingembre rôti (2)	17	5	83
Saumon grillé en filet entier	16	5	99
Saumon grillé, sauce au beurre blanc à l'oseille	4	3	73
Saumon grillé sur pierre de sel	12	6	64
Saumon grillé sur purée de petits pois et salade tiède de tomates cerises	4	2	30
Saumon grillé, tomates confites et artichauts	16	4	78
Saumon laqué à la bière et à l'érable	6	3	76
Saumon laqué à l'érable et au gingembre	1	3	22
Saumon laqué au gingembre, bok choy et carottes	19	1	31
Saumon laqué et boulgour aux asperges	20	5	23
Saumon poché au lait de raifort	6	2	33
Saumon poêlé et boulgour aux betteraves	14	8	78

	vol	n°	page
Saumon poêlé et purée de pommes de terre aux poireaux	12	8	49
Saumon poêlé et orge aux champignons	12	4	62
Saumon rôti aux champignons et à l'orange	5	3	78
Saumon rôti en croûte de dukka	18	7	46
Saumon thaï grillé	18	5	54
Saumon rôti sauce au cidre et purée de céleri-rave	13	7	60
Saumon sauce aux œufs	6	3	85
Saumon sur planche d'érable	3	4	22
Saumon sur salade de concombre et de fenouil	11	5	80
Saumon tandoori	13	4	80
Saumon teriyaki	12	8	108
Saumon thaï sur vermicelles au lait de coco	3	5	82
Sauté de crevettes au citron brûlé	17	3	74
Sauté de crevettes au kimchi	19	8	63
Sauté de crevettes au sésame	5	5	85
Sauté de crevettes aux racines de coriandre	15	6	135
Sauté de crevettes et de légumes	1	3	59
Sauté de laitue Iceberg et crevettes aigres-douces	8	8	76
Sauté de pétoncles vietnamien	6	2	76
Sauté italien aux crevettes	8	3	46
Sébaste et asperges grillés, salade de couscous israélien	20	5	81
<i>Sloppy Joe</i> au poisson	12	5	66
Sole amandine sur une plaque	15	7	113
<i>Surf and turf</i> classique	14	5	120
Taboulé aux légumes et au maquereau fumé	10	2	80
Tacos au poisson	11	7	116
Tacos au poisson et à la salsa de tomates	16	6	53
Tacos au poisson sur la plaque	12	7	85
Tacos aux crevettes et salsa à la mangue	16	6	49
Tacos de crevettes chipotle et de patate douce	13	5	64
Tacos de crevettes chipotle et de patate douce (2)	17	5	85
Tacos de crevettes, salsa de maïs et avocats	19	7	86
Tacos de poisson	6	5	74
Tacos de poisson sur une plaque et salsa à la coriandre	15	5	45
Tamales aux crevettes	2	4	90

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Tartare de saumon au pamplemousse et à l'aneth	20	2	37
Tartare de saumon (le meilleur)	14	4	57
Tartare de thon aux fruits tropicaux	20	6	72
Tartare d'omble chevalier aux agrumes	17	4	64
Tarte au saumon et aux champignons	5	2	26
Tartelettes aux poireaux et au crabe	20	5	84
Tartines au thon et au brocoli	8	7	66
Terre et mer	10	5	92
Thon à l'ananas, au concombre et au céleri aigres-doux	10	6	62
Thon au jambon de Bayonne et aux petits légumes	3	1	53
Thon confit sous vide et salade de fenouil et de pamplemousse	18	5	77
Thon en croûte d'épices	10	2	78
Thon et fenouil grillés, gremolata à la coriandre fraîche	6	4	46
Thon mi-cuit aux amandes sur purée de courge musquée au gingembre	2	3	53
Thon poêlé et tombée de bette à carde, bouillon aux oignons verts	18	2	86
Tilapia aux agrumes	8	3	78
Tilapia aux tomates et aux oignons rôtis	10	2	80
Tilapis et sauté de légumes	11	7	116
Tilapia grillé sur vermicelle à la salsa d'ananas	3	3	86
Tilapia noirci aux épices de Noël	6	1	17
Tilapia pané aux croustilles de maïs	20	4	25
Tilapia poêlé, salade croustillante aux asperges	21	4	23
Tilapia poêlé, salade de maïs et de tomates cerises	19	4	30
Tilapia poêlé, vinaigrette chaude au pamplemousse	9	5	73
Torsades de poissons, sauce aux olives vertes	2	3	16
Tortillas aux crevettes grillées et salsa mangue-avocat	17	7	42
Tostadas aux crevettes et aux tomates grillées	20	6	18
Tostadas de poisson	14	6	116
Truite à la ciboulette et purée de courge	15	3	39
Truite à la plaque, salade à la mangue	22	3	22
Truite au four et légumes rôtis au basilic	13	8	64
Truite au pesto de tomates séchées	6	2	37
Truite aux amandes	13	5	126

	vol	n°	page
Truite épicée et confite à l'huile d'olive	13	5	134
Truite et chou rouge sur pains naans	21	3	25
Truite et salade de betteraves	18	7	23
Truite et ratatouille en pot	13	5	126
Truite froide et salade de concombre à l'aneth	1	4	45
Truite fumée au mesquite	9	5	104
Truite grillée, boulgour au cari, asperges et tomates cerises	19	5	23
Truite poêlée et salade de courgettes aux graines de citrouille	16	1	36
Truites entières sur le grill	6	4	45
Turbot, lait de maïs et grémolata à la courgette	19	3	59
Vermicelles froids aux crevettes	15	7	37
Vermicelles froids et piquants aux crevettes	7	4	27
Vivaneau aux herbes et aux courgettes confites	12	6	80
Vivaneau grillé à la crème d'ail à l'oseille	HSP		110
Vol-au-vent au saumon, aux crevettes et au citron	4	1	108
Wraps de laitue aux crevettes nordiques	20	6	70
<b>Porc</b>			
Assiette de grillades <i>surf and turf</i>	14	5	116
Bacon croustillant épicé	4	2	64
Bacon laqué au café et à l'érable	16	2	57
Bavette de porc aux champignons et aux figues	9	4	72
Beignets de porc à l'ananas	4	5	49
Bifteck d'échine de porc et sauce chimichurri	15	7	88
Bol de riz au porc croustillant et aux légumes marinés	15	2	71
Bols de quinoa, de courgette et de filet de porc grillés	22	6	40
Boudin blanc aux pommes de terre et aux radis	6	3	55
Boudin et sauce aux pommes	16	3	85
Boulettes de farce	22	1	56
Boulettes de porc à la courge et à la crème	17	7	75
Boulettes de porc à la sauce barbecue et aux poivrons	17	7	75
Boulettes de porc aigres-douces aux prunes	9	8	46
Boulettes de porc extra moelleuses	17	7	75

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Boulettes de viandes épicées et sauce au fromage	13	8	134
Braisé de porc aux piments chipotle	19	8	68
Braisé de porc et boudin aux pommes	6	5	78
Brochettes de porc à la gelée de pommes	6	5	88
Brochettes de porc aux épices espagnoles	8	6	56
Brochettes de porc et d'orange	4	4	44
Brochettes de porc japonaises ( <i>yakiton</i> )	11	4	136
Brochettes de porc, riz à la noix de coco	22	5	21
Brochettes de porc satay sans arachides	15	4	85
Brochettes de porc souvlaki	5	4	34
Brochettes de porc vietnamiennes	2	1	84
Brochettes de satay de porc	4	4	48
Brochettes de saucisses et d'agrumes	13	5	68
Brochettes de saucisses et de poivrons	8	6	58
Brochettes porc et boeuf, sel aux herbes	11	5	144
Brochettes de porc frotté aux épices	14	5	80
Brochettes de porc haché au gingembre et à la citronnelle	14	5	86
Brochettes souvlaki	21	5	29
Bulgogi de porc	16	2	69
<i>Buns</i> au flanc de porc braisé	19	3	72
Burger d'hiver au pain de viande	10	1	87
Burger « vraiment cochon »	13	6	102
Burgers <i>al pastor</i> , sauce au yogourt grec, à la coriandre et à la lime	22	5	82
Burgers de porc à la sauce barbecue (Char Siu Bao)	6	4	78
Burgers de porc barbecue	2	4	34
Burgers de porc barbecue et salade de chou	9	6	76
Burgers de porc et de crevettes	12	6	82
Burgers de porc sauce hoisin	16	6	31
Carré de porc à la crème	11	8	138
Carré de porc à la mode orientale cuit au tournebroche	3	4	23
Carré de porc, courge rôtie et sauce aux champignons et aux canneberges	17	1	92
Carré de porc en croûte d'herbes	2	5	26
Carré de porc et oignons rôtis au cidre, crumble d'épeautre et tombée de laitue	14	8	111
Carré de porc et vinaigrette au bacon	9	2	82
Carré de porc rôti à la sauge, sauce aigre-douce à l'oignon rouge	21	1	110
Carré de porc, sauce à l'érable	12	4	108
Carré de porc, sauce à l'orange	14	1	156

	vol	n°	page
Carré de porc, sauce aux champignons blancs	11	2	104
Casserole de pommes de terre, d'épinards et de poisson	10	1	77
Casserole de porc et de fromage pour tortillas	20	7	86
Casserole de saucisses et de brocoli au cheddar	21	3	25
Casseroles de saucisses à la ratatouille	11	3	72
Cassoulet	2	2	45
Cassoulet au ragoût de boulettes et pattes de cochon	13	1	156
Cassoulet du verglas 1998 façon Ricardo	10	3	66
Cassoulet toulousain de Martine Defruyt	7	1	136
Chaussons au porc haché, au fromage et aux figues	22	1	132
Cheeseburgers au porc et au brocoli	17	4	34
Chili au porc et aux haricots blancs	11	2	42
Chili de porc aux trois haricots à la mijoteuse	12	2	76
Chili <i>pot pie</i>	15	8	83
Chou braisé aux saucisses et aux patates douces	18	2	32
Chou et porc braisé à la bière	11	2	69
Chou farci à l'italienne	1	3	65
Choucroute garnie	22	2	101
Confit de porc	1	1	47
Côtelettes d'agneau en croûte d'herbes	17	5	65
Côtelettes de porc à la mélasse et au citron vert	7	4	55
Côtelettes de porc à la vietnamienne	12	5	65
Côtelettes de porc à l'asiatique	1	5	17
Côtelettes de porc à l'érable	4	3	17
Côtelettes de porc à l'érable et au cari	13	3	48
Côtelettes de porc à l'orange	5	1	87
Côtelettes de porc à la moutarde à la mijoteuse	20	4	52
Côtelettes de porc au fenouil et aux agrumes	8	7	69
Côtelettes de porc au ketchup aux fruits	14	3	70
Côtelettes de porc au lait de beurre	14	8	187
Côtelettes de porc au maïs, oignon mariné et fromage en grains	16	7	101
Côtelettes de porc au romarin	12	3	76
Côtelettes de porc aux agrumes et aux baies de genièvre	14	7	114
Côtelettes de porc aux herbes	HSP		108

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Côtelettes de porc barbecue à l'ananas	9	5	69
Côtelettes de porc en croûte d'épices	8	4	71
Côtelettes de porc et courgettes grillées	21	6	26
Côtelettes de porc et fromage aux herbes, pêches grillées	9	6	60
Côtelettes de porc et kale, sauce à la crème	22	3	22
Côtelettes de porc et quinoa au brocoli et aux asperges	18	6	25
Côtelettes de porc et sauce barbecue blanche	19	7	83
Côtelettes de porc express	6	2	35
Côtelettes de porc farcies	3	5	33
Côtelettes de porc grillées, salade de nouilles ramen aux asperges grillées	20	5	64
Côtelettes de porc grillées au curcuma et au miel	17	6	30
Côtelettes de porc frottées aux épices	10	3	74
Côtelettes de porc grillées	22	6	34
Côtelettes de porc grillées aux figues	10	6	60
Côtelettes de porc grillées et salade citron-parmesan	14	6	42
Côtelettes de porc laquées à l'érable	16	2	109
Côtelettes de porc, maïs en crème et tomates cerises	13	7	76
Côtelettes de porc marinées à la coriandre et au citron	14	1	92
Côtelettes de porc, orzo à la crème aux champignons	21	4	26
Côtelettes de porc panées et salade d'endives rouges	17	1	94
Côtelettes de porc piccata	22	1	28
Côtelettes de porc sauce aigre-douce, petits pois, concombre et mangue	19	5	22
Côtelettes de porc sauce pomme et moutarde, salade de roquette	19	8	18
Côtelettes de porc saumurées	5	4	37
Côtelettes de porc sur tombée de pommes et de poireau	10	4	56
Côtes de porc à la <i>salsa verde</i> et concombres farcis aux tomates cerises	13	5	72
Côtes de porc au Dr. pepper	9	7	98
Côtes de porc de Mama	4	2	70
Côtes levées à la mijoteuse	14	6	72
Côtes levées à la sauce barbecue au chocolat	6	2	89
Côtes levées à l'érable	1	3	22
Côtes levées au barbecue	8	6	33

	vol	n°	page
Côtes levées au cola	13	6	96
Côtes levées au miso et à l'érable	15	3	83
Côtes levées au tamarin	18	6	54
Côtes levées caramélisées et chiffonnade de légumes verts	18	2	86
Côtes levées de Jeff Dinelle	9	7	82
Côtes levées de porc au BBQ	16	5	99
Côtes levées fumées	9	5	86
Côtes levées fumées(2)	12	5	126
Côtes levées laquées au fenouil et à l'orange	22	3	77
Courge farcie au poulet et au porc	4	5	16
Courge spaghetti et sauté de porc asiatique	10	2	52
Couronne de porc aux canneberges, au romarin et au balsamique	7	1	77
Couscous d'été sur le barbecue	14	6	62
Crêpes à la courgette et au jambon	15	7	123
Crêpes burritos	10	3	60
Cretons de porc	1	1	27
Cretons maison allégés	7	1	56
Croûtes chaudes au fromage	10	8	112
Épaule de porc braisée à l'orange et à la cannelle	7	2	50
Dim sum au porc	2	3	61
Dumplings au porc effiloché barbecue à l'autocuiseur	20	1	68
Dumplings au porc, au gingembre et à la coriandre	21	8	72
Échine de porc glacée à la coréenne ( <i>bo ssam</i> )	20	3	41
<i>Empanadas</i> à la colombienne	15	8	121
Enchiladas au porc et aux haricots noirs	13	2	62
Épaule de porc barbecue	16	5	101
Épaule de porc braisée à l'orange et à la cannelle	7	2	50
Épaule de porc barbecue en mijoteuse (Pulled pork)	5	3	88
Épaule de porc effilochée de Bruce Banfill (Pulled pork)	9	7	78
Épaule de porcelet de lait braisée à la tomate et au vin blanc	4	3	82
Escalopes de porc à la crème et à la moutarde	16	3	97
Escalopes de porc au marsala	15	7	117
Escalopes de porc, sauce au jus de pomme	11	2	61
Escalopes de porc sauce rosée	6	5	58
Farce au porc et aux pommes à la mijoteuse	15	1	125



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Farce de porc aux champignons et à la pancetta	10	1	120
Farce traditionnelle aux pommes et aux saucisses	12	1	140
Feuilleté de porc à la moutarde	21	1	120
Fenouil confit à l'orange et au safran avec côtes de porc	20	2	58
Fèves au lard	6	3	69
Fèves au lard au sirop d'érable	3	3	38
Fèves au lard au sirop d'érable à la mijoteuse	9	4	58
Fèves au lard nouveau genre	15	1	167
Filet de porc à la salade grecque	14	6	66
Filet de porc à l'orange et au thé vert	2	5	52
Filet de porc à la cannelle et aux canneberges	6	1	22
Filet de porc au tamarin	15	5	101
Filet de porc aux herbes, salade de pâtes crémeuse au yogourt	20	7	87
Filet de porc croustillant	15	8	42
Filet de porc grillé et haricots blancs aux olives	20	6	22
Filets de porc aigres-doux aux pommes	15	3	44
Filets de porc à la mangue et au cari	2	3	70
Filets de porc à la moutarde, salade de roquette	21	1	26
Filets de porc à la pêche	4	5	58
Filets de porc au café	8	4	86
Filet de porc au caramel et aux poires	9	3	40
Filet de porc rôti au prosciutto	8	4	56
Filets de porc au cari, panais caramélisés et sauce chocolatée	8	3	57
Filets de porc au chorizo et aux pruneaux	5	2	77
Filets de porc au chutney	1	5	16
Filets de porc au jus de pommes	12	7	64
Filets de porc au piment d'Espelette	7	5	76
Filets de porc aux pommes, farcis aux oignons caramélisés	1	5	10
Filets de porc barbecue aux épices et salade de chou aux épinards	11	5	77
Filets de porc barbecue sur lit de mâche	5	3	65
Filets de porc Buffalo	18	7	48
Filets de porc en croûte à l'italienne	3	1	53
Filets de porc et chou-fleur caramélisé	17	2	34
Filets de porc et salade de betteraves et de bleuets	10	5	31
Filets de porc farcis aux olives			

	vol	n°	page
et au citron confit	13	5	74
Filets de porc glacés à la figue et aux herbes	16	4	68
Filets de porc glacés à l'érable	3	3	38
Filets de porc grillés au fenouil et au piment	11	7	45
Filets de porc grillés, salade de poivrons et de feta	21	7	23
Filets de porc laqués à l'érable, patates douces et panais sur une plaque	19	4	56
Filets de porc, légumes et lentilles à la plaque	22	4	23
Filets de porc, prosciutto et pommes	10	7	98
Filets de porc, sauce aux champignons	5	2	71
Flanc de porc à l'ail rôti	15	7	90
Flanc de porc aigre-doux cuit sous-vide, purée de rutabaga et oignons frits	20	1	70
Flanc de porc rôti croustillant ( <i>siu yuk</i> )	21	2	98
Frittata au pesto	4	5	25
Frittata à la patate douce et au poivron	17	3	32
Frittata aux saucisses et au fromage en grains	13	3	47
Galettes de patates douces, de chorizo et de maïs	21	7	50
Galettes de porc alla parmigiana	7	5	84
Galettes de porc au gingembre, ananas et brocoli grillés	19	6	16
Galettes de saucisses italiennes maison	9	4	50
Gâteaux de riz ( <i>tteok</i> ) au porc épicé	16	2	69
Gratin de chou-fleur à l'épautre	18	1	116
Gratin de chou-fleur, de jambon, d'oeufs et de dentelle de pain	13	3	68
Gratin de boulettes à la ratatouille	19	7	28
Gratin de jambon et d'asperges	3	3	20
Gratin de pommes de terre au jambon	6	3	86
Griot	19	3	74
Hachis de rôti de porc	9	3	35
Hamburgers hawaïens au porc	8	6	74
Hot-dog mitraillette belge	13	6	98
Hot-dogs à l'oignon confit et au gruyère	8	6	65
Hot-dogs argentins au chorizo ( <i>choripan</i> )	22	5	23
Hot-dogs au chili	9	3	81
Hot-dogs au chili à partager	16	5	60
Hot-dogs aux saucisses au bacon	22	6	92
Hot-dogs de merguez aux oignons caramélisés	12	6	80
Hot-dogs laqués à l'asiatique	9	5	62

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Hot-dogs, persillade de canneberges et de cornichons	15	6	117
<i>Involtini</i> de boeuf à la saucisse	12	3	104
Jambon à la bière et à la mijoteuse	8	3	77
Jambon au four à l'érable	9	4	97
Jambon au miel et aux épices	15	2	69
Jambon braisé à l'érable et au gingembre	22	4	50
Jambon glacé à la pomme épicée	12	4	94
Jambon glacé au jus d'ananas et à la mélasse	4	3	44
Jambon glacé au miel, sauce aux pommes et au gingembre	2	3	30
Jambon laqué au jus d'abricot	17	7	74
Jambon mijoté à la canadienne	6	3	71
Jambon rôti à la caribéenne	8	2	74
Jambon mijoté à l'érable	19	4	93
Joues de porc braisées au xérès	15	7	88
Légumes et boulettes de saucisse à la mijoteuse	15	3	42
Longe de porc rôtie en croûte de graines de citrouille et oignons au jus de carottes	20	1	69
Longe de porc, sauce à l'érable et aux poires	10	1	134
Merguez grillées et tomates aux herbes	20	7	85
Méchoui de porc	10	6	110
Médailles de porc à la sauce hoisin et concombres marinés	6	2	32
Médailles de porc à l'érable	6	3	75
Médailles de porc au prosciutto et salade de courgettes à la menthe	17	5	33
Médailles de porc, sauce à la clémentine	9	1	76
Médailles de porc, sauce aux cerises et aux épices	3	2	31
Médailles de porc, tombée de poireau et d'épinards	16	5	33
Mijoté de porc aux patates jaunes	13	3	82
Mijoté de porc aux tomates	14	7	114
Mini-burgers aux boulettes marinara	10	5	70
Minitourtières	3	1	68
Mijoté de viande à la tomate ( <i>estofado</i> )	18	7	93
Nouilles asiatiques au porc de style Dan Dan	21	8	41
Nouilles croustillantes aux légumes et au porc	7	2	75
Oignons rouges farcis	4	2	78
Oreilles de crisse	6	3	65
Orzotto au brocoli et porc aux épices à steak de Montréal	16	8	34

	vol	n°	page
Osso buco de porc à l'autocuiseur	17	7	61
Osso buco de porc à la bière et aux agrumes	22	1	134
Osso-buco de porc aux petits pois et gremolata au fenouil	17	1	92
Osso buco de porc et gremolata à l'orange	8	4	98
Pain de viande au fromage cheddar	10	1	87
Pain de viande au porc et aux pommes	7	5	38
Pain de viande en croûte	16	1	131
Panure à la graine de lin (pour poisson, porc, poulet)	4	5	94
Parmentier de saucisses	11	8	86
Pâté feuilleté à la viande	12	1	149
Pâté rustique à la viande	17	1	122
Pâtés à la viande	9	1	118
Pâtés à la viande et au canard confit	19	1	143
Pâtés-tourtière au porc	13	1	128
Petits pâtés à la viande	4	1	51
Plaque de saucisses, légumes et fromage en grains	15	1	49
Poc-chuc (lanières de porc marinées)	5	2	103
Porc au chou et aux pommes	13	3	96
Porc braisé au gingembre et aux patates jaunes	19	1	149
Radis rôtis, côtelettes de porc au lait de beurre et beurre noisette	20	3	72
Ragoût de boulettes	8	1	72
Ragoût de haricots rouges louisianais	9	8	42
Ragoût de saucisses et polenta	15	8	40
Porc à la clémentine	16	3	33
Porc à l'érable et à l'ail rôti	14	2	67
Porc à l'indienne (vindaloo)	17	3	70
Porc aux légumes d'automne à l'autocuiseur	13	8	62
Porc braisé à l'oignon	11	1	79
Porc braisé aux champignons et à la tomate	12	7	62
Porc braisé au lait de coco	9	7	87
Porc braisé aux pois chiches	11	2	83
Porc braisé et rigatonis à l'oignon	13	8	110
Porc et vermicelles de chou rôtis à la coréenne	16	7	33
Porc kalua	15	4	113
Porc sauté et tomates cerises confites à l'aneth	12	8	104
Porc sucré-salé à la mijoteuse	15	7	117
Porc tonkatsu	11	4	132

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Porc vietnamien au caramel	22	2	27
Pot-au-feu de porc à la mijoteuse	16	7	61
<i>Pot pie</i> au jambon	12	4	94
Poutine au porc braisé au vin rouge	21	2	70
Purée de pommes de terre rouges, saucisses et petits pois	22	4	24
Quesadillas au porc braisé et au maïs	19	8	68
Ragoût de boulettes à la québécoise	5	1	93
Ragoût de boulettes belle-maman	3	1	70
Ragoût de boulettes et de pattes de cochon	13	1	156
Ragoût de porc au caramel	10	2	130
Rôti d'épaule de porc barbecue sur la broche	6	5	84
Rôti de flank de porc	14	7	116
Rôti de porc à sandwich	12	2	53
Rôti de porc au cidre	3	5	14
Rôti de porc au citron et à l'ail	5	2	49
Rôti de porc au lait vanillé	1	2	20
Rôti de porc aux épices de Noël	12	1	80
Rôti de porc aux figues et au fenouil	1	5	52
Rôti de porc aux patates jaunes	9	3	35
Rôti de porc aux petits pois et aux tomates confites	11	3	50
Rôti de porc barbecue de 4 heures	4	4	60
Rôti de porc braisé à l'orge et au maïs	14	8	100
Rôti de porc braisé aux pommes	13	7	58
Rôti de porc cajun à la broche	2	4	40
Rôti de porc froid et mayonnaise à l'ail rôti	7	1	62
Rôti de porc froid au gingembre	18	1	66
Rôti de porc mojo	9	1	162
Rôti de porc sous vide à l'érable	21	4	59
Salade de chou nappa au porc grillé	6	3	58
Sandwich déjeuner à la saucisse	9	4	50
Saucisses aux flageolets	2	5	63
Saucisses aux raisins rôtis	17	8	115
Saucisses de porc	16	2	97
Saucisses et mangues grillées	7	5	80
Saucisses italiennes braisées au vin rouge	14	6	36
Saucisses hot-dog frites sur bâton au paprika fumé	17	6	46
Saucisses maison	12	3	100
Saucisses marinées à la bière, servies en hot-dogs	3	4	23
Saucisses polonaises et moutarde épicée au miel	10	4	52

	vol	n°	page
Saucisses rôties, betteraves chaudes et pommes caramélisées	13	2	107
Saucisses et légumes rôtis aux pommes	20	8	23
Saucisses rôties et haricots sur une plaque	12	1	82
Saucisses sur bâtonnet (Pogos)	2	2	27
Sauté de porc haricots verts au porc haché	21	5	23
Sauté de porc au gingembre	9	7	106
Sauté de porc au jus d'ananas	5	5	44
Sauté de porc au kale et au maïs	17	7	34
Sauté de porc et brocoli	6	1	122
<i>Scotch eggs</i> (oeufs frites à la saucisse)	14	4	70
Spareribs à la mijoteuse (côtes de porc aigres-douces)	5	3	91
Steaks de porc et frites au citron et au romarin	17	8	29
Strata à la saucisse dans un pain	13	2	52
Strata à la saucisse italienne	11	1	66
Super burger doublement cochon	17	5	134
Taboulé au brocoli, poivrons et filet de porc grillés	13	6	67
Tacos au chorizo et aux patates douces, crème à l'avocat	21	2	21
Tacos au flank de porc, au fenouil et à l'ananas	15	7	90
Tacos au porc grillé	9	5	80
Tacos au porc mariné et à l'ananas (tacos <i>al pastor</i> )	19	3	50
Tacos au ragoût de boulettes	19	1	34
Tacos de porc à la salsa verde	10	7	86
Tacos de porc braisé	9	7	101
Tagliatelles aux pattes de cochon	5	1	94
Tarte à la farce de Noël	8	1	76
Tarte aux endives et au boudin	12	2	72T
Tartines de rôti de longe de porc à la coriandre, chutney à l'ananas	22	1	130
Tartines de patates douces et de filet de porc rôti	20	1	25
Tombée de chou au porc et au vin blanc	3	2	18
Tourtière au cheddar et aux herbes	6	1	118
Tourtière au porc braisé et au canard confit	10	1	132
Tourtière briochée	6	1	90
Tourtière de Jocelyne Cazin	8	1	79
Tourtière du Lac-Saint-Jean	2	1	30
Tourtière « la meilleure »	11	1	76
Travers de porc grillés à la sauce Ponzu	6	4	57

	vol	n°	page
Wraps de laitue au sauté de porc ( <i>san chay bow</i> )	21	7	51
<b>Poulet</b>			
Aubergines et poulet grillés, sauce tahini aux herbes	20	8	79
Baguette farcie comme un vol-au-vent	15	7	111
Blancs de poulet à l'orange sanguine	5	1	80
Blancs de volaille aux pommes et à la cannelle	1	5	10
Blanquette de poulet	9	2	86
Bol burrito au poulet à l'autocuiseur	17	7	63
Bols de poulet, aubergine rôtie, pitas grillés au sumac et yogourt	19	3	109
Bols de poulet barbecue, salade de céleri et d'ananas	17	4	90
Bols de riz créole au poulet, bananes plantains et pikliz	18	3	76
Bouillon de pochage pour poulet	5	3	66
Boulettes de poulet aigres-douces	9	2	52
Boulettes de poulet à l'aneth	21	8	72
Brochettes de poulet à la citronnelle	2	3	72
Brochettes de poulet à la coriandre et à la lime	12	6	102
Brochettes de poulet à l'asiatique	3	4	26
Brochettes de poulet au cari et gremolata à la noix de coco grillée	8	6	56
Brochettes de poulet au garam masala	14	6	59
Brochettes de poulet aux épices sur purée d'avocat	11	5	114
Brochettes de poulet aux olives et au chorizo	14	5	80
Brochettes de poulet barbecue	18	5	81
Brochettes de poulet et aubergine à la lime	6	4	54
Brochettes de poulet et de légumes au sésame	21	7	25
Brochettes de poulet grillé et pesto à la coriandre	7	4	63
Brochettes de poulet, sauce aux arachides	8	2	63
Brochettes de poulet, sauce hoisin	9	5	102
Brochettes de poulet, sauce hoisin (2)	17	6	87
Brochettes fajitas au poulet	4	4	47
Burger de poulet, bacon et sauce mayonnaise aux câpres	15	5	63
Burgers au poulet barbecue	10	5	56
Burgers de chili aux haricots et au poulet	15	6	37
Burgers de poulet et de salade de chou (Kottlety Pozharskie)	6	4	81
Burgers de poulet et salade de chou	13	4	108

	vol	n°	page
Burgers de poulet frit	19	6	59
Burgers de poulet fumé	12	5	125
Cari au poulet et aux pommes	7	5	40
Cari de citrouille et de poulet	3	5	42
Cari de poulet et de poivron rouge	6	2	111
Cari japonais au poulet	8	7	110
Cari vert au poulet	22	3	48
Casserole de poulet au maïs, aux petits pois et aux tomates <i>succotash</i>	14	4	128
Casserole de poulet aux patates sucrées	4	1	65
Casserole de poulet, de riz brun et de fenouil tout-en-un	22	4	78
Casserole de saucisses et de poulet au riz brun	21	3	68
Cari thaï au poulet et à la courge	14	4	44
Chili verde au poulet	11	2	44
Chips de chou kale et cuisses de poulet rôties au parmesan	10	2	51
Chop suey au poulet	8	1	92
Colombo de poulet	13	4	106
Colombo de poulet à la noix de coco	8	2	73
Coq à la bière	1	5	77
Coq au riesling	2	2	42
Coq au vin	15	2	111
Courge farcie au poulet et au porc	4	5	16
Couscous au poulet aux herbes salées et légumes à la rôtissoire	16	7	101
Couscous poulet-merguez à la coriandre	9	2	61
Couscous royal	4	1	66
Croquettes de pommes de terre farcies à la péruvienne ( <i>papas rellenas peuanas</i> )	19	3	49
Croquettes de poulet	3	5	53
Croquettes de poulet (2)	8	3	82
Croquettes de poulet au four	1	1	65
Cuisses de poulet à la sauce Hoisin	4	5	79
Cuisses de poulet au citron et au gingembre	11	5	114
Cuisses de poulet au citron et au paprika	8	6	75
Cuisses de poulet au flocons de maïs	15	8	83
Cuisses de poulet au jus de de cornichons et sauce aux herbes	15	2	69
Cuisses de poulet au vinaigrette	17	3	66
Cuisses de poulet aux herbes	7	3	39
Cuisses de poulet aux olives et aux noix	22	3	78
Cuisses de poulet aux olives et aux artichauts	20	4	50

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Cuisses de poulet croustillantes aux amandes et purée de carottes	18	3	28
Cuisses de poulet érable et soya	12	6	82
Cuisses de poulet farcies et champignons au persil	21	1	114
Cuisses de poulet glacées à l'érable	4	3	17
Cuisses de poulet moutarde et miel	14	1	91
Cuisses de poulet rôties à l'oignon et au poivre	10	4	67
Cuisses de poulet Shake'n Bake revisité	7	5	88
Enchiladas au poulet et aux haricots noirs	14	3	92
Escalopes de poulet asiatiques et salade de concombre	9	6	83
Escalopes de poulet au beurre d'oseille	8	6	78
Escalopes de poulet au citron et au thym	16	3	34
Escalopes de poulet, couscous israélien crémeux au jus de carotte	17	2	34
Escalopes de poulet en croûte de noix de pin	7	3	34
Escalopes de poulet et chou-fleur sur une plaque	13	3	80
Escalopes de poulet et légumes grillés	6	5	34
Escalopes de poulet, gnocchis et kale, sauce crémeuse aux champignons	19	4	53
Escalopes de poulet grillées à la coréenne	22	5	48
Escalopes de poulet grillées à la sauce tomate et à la mozzarella fondue	19	6	18
Escalopes de poulet panées, sauce à l'arachide	17	7	76
Escalopes de poulet panées <i>alla parmigiana</i>	12	7	100
Escalopes de poulet panées au couscous	4	2	100
Escalopes de poulet, radis et haricots grillés, sauce à l'estragon	21	6	26
Faux poulet frit	5	1	66
Fajitas au poulet	7	3	53
Filets de poulet croustillants	10	7	52
Foies de poulet glacés à l'érable	5	1	67
Foies de volaille aux radis, aux petits pois et au xérès	7	3	31
Foies de volaille et pommes poêlées au xérès	16	7	92
Fricassée de poulet aux légumes	21	7	29
Fricassée de poulet au maïs et aux champignons	9	7	94
Fricassée de poulet aux pêches et au chorizo	9	6	68
Fricassée de poulet aux olives	13	3	47
Guédilles au poulet	8	5	59

	vol	n°	page
Hamburger au poulet raïta	7	4	64
Hauts de cuisses de poulet à la confiture d'oignon	18	5	25
Jerky	3	4	84
Lasagnes au poulet	6	3	60
Manchons de poulet barbecue	3	4	15
Mijoté de poulet aux pruneaux et aux épinards	18	2	58
Nems au poulet grillé	22	5	86
<i>One pot</i> d'escalopes de poulet, de patate douce et d'olives	21	3	21
Osso buco de poulet	5	2	68
Paella	4	1	65
Paëlla sans fruits de mer	15	5	113
Panure à la graine de lin (pour poisson, porc, poulet)	4	5	94
Papillotes de poulet à l'asiatique	9	5	77
Papillotes mexicaines	1	1	75
Patate farcie style galvaude	11	8	79
Pâté au poulet	6	2	62
Pâté au poulet (2)	8	2	34
Pâté au poulet de Pierrette	21	1	69
Pâté au poulet (le meilleur)	10	7	63
Pâtés au poulet en ramequins	2	5	65
Paupiettes de poulet au parmesan	14	7	42
Paupiettes de poulet au tomates séchées et au parmesan	11	5	112
Pilons de poulet à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> ), sauce satay	21	8	46
Pilons de poulet à l'ail et aux herbes et salade d'asperges, fenouil et figues fraîches	11	5	112
Pilons de poulet à l'orange et à la bière	16	5	30
Pilons de poulet au paprika et au curcuma	5	1	30
Pilons de poulet aux épices indiennes	6	4	70
Pilons de poulet aux tomates et aux lentilles	18	2	30
Pilons de poulet croustillants au sésame et sauce épicée au citron	17	4	30
Pilons de poulet de Réal St-Amant	9	7	77
Pilons de poulet grillés au sésame et salade de chou	18	6	22
Pilons de poulet laqués à l'érable	11	4	74
Pilons de poulet mariné à la bière mexicaine	7	4	61
Pilons de poulet miel et ail	21	7	52
Pilons de poulet, salade de fenouil aux olives	22	6	21
Planche de grillades façon parilla argentine	18	5	96

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Plaque de poulet à la jerk, salade de concombres	17	7	49
Plaque de poulet au romano et au citron	21	8	21
Pogos au poulet	5	4	56
Poitrines de poulet à la brique marinées au café	4	4	57
Poitrines de poulet barbecue	7	4	52
Poitrines de poulet farcies à la roquette et au parmesan	21	5	92
Poitrines de poulet marinées au pesto, légumes rôtis	7	1	103
Pommes de terre au jerky	3	4	84
Pot-au-feu de poulet au jus de pomme	5	5	48
Pot pie au poulet et aux patates douces	5	1	64
Pot pie aux champignons et au poulet	10	1	82
<i>Pot pie</i> d'été	10	6	67
Poule au pot et légumes d'automne à l'estragon	13	8	36
Poule au pot express	15	5	45
Poulet à l'ananas rôti et couscous israélien au citron	20	6	21
Poulet à la bière et aux abricots	4	5	88
Poulet à la courge et à la fleur d'ail	11	8	126
Poulet à la crème, aux pommes et au calvados	7	5	40
Poulet à la Kiev	9	1	66
Poulet à la limonade	1	4	24
Poulet à la Méditerranéenne	3	2	55
Poulet à la moutarde	2	5	52
Poulet à la moutarde et poivrons tricolores	5	3	83
Poulet à la sauce aux dattes et rutabaga rôti	20	3	21
Poulet à la sauce crémeuse aux piments poblano	21	7	94
Poulet à la sauce tarator	19	3	71
Poulet à la papaye	8	2	61
Poulet à la toscane	22	4	23
Poulet à la tzatziki	8	3	76
Poulet à l'érable et bok choy à l'ail	5	3	76
Poulet à l'étouffée	14	3	78
Poulet à l'haïtienne	1	3	74
Poulet à l'harissa à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> ), couscous à la menthe	22	5	21
Poulet à l'orange, betteraves et radis rôtis	14	3	42
Poulet à l'orientale et purée de haricots blancs au sésame grillé	8	4	60
Poulet asiatique sur une plaque	11	7	114

	vol	n°	page
Poulet au beurre express	10	7	110
Poulet au beurre (le meilleur)	19	3	27
Poulet au cari	11	3	67
Poulet au céleri à l'autocuiseur	9	8	29
Poulet au chorizo et au citron	13	3	94
Poulet au cidre rosé	1	3	76
Poulet au citron et au romarin	4	2	81
Poulet au citron et aux oignons	16	2	33
Poulet au coca-cola ou à l'Orangina	1	5	77
Poulet au four à la sauce aux arachides	13	2	68
Poulet au gingembre	11	3	57
Poulet au gingembre et au curcuma	18	7	20
Poulet au piment de la Jamaïque	5	2	79
Poulet au riesling	6	1	101
Poulet au sumac et concombres acidulés	17	6	30
Poulet au vinaigre	7	5	31
Poulet aux 40 gousses d'ail	15	3	54
Poulet aux abricots et au gingembre	19	8	20
Poulet aux arachides de mon ami Ha	2	5	46
Poulet aux carottes et au parmesan	9	1	95
Poulet aux chips	2	2	27
Poulet aux épices berbères	11	2	81
Poulet aux herbes et aux endives caramélisées	6	5	32
Poulet aux herbes et salade à l'échalote frite	14	4	38
Poulet aux morilles et aux asperges blanches	8	3	60
Poulet aux olives et au citron grillé	7	2	20
Poulet aux pois chiches et pitas croustillants ( <i>fatteh</i> )	21	5	21
Poulet aux tomates et aux olives	22	1	25
Poulet aux pruneaux et aux champignons	7	2	84
Poulet aux pruneaux façon tajine	14	8	46
Poulet aux prunes et à l'ananas	10	7	107
Poulet barbecue	6	3	49
Poulet barbecue au four (le meilleur)	11	8	93
Poulet barbecue asiatique et salade de fèves germées	8	4	56
Poulet basquaise	7	1	138
Poulet BBQ sur canette de racinette et salade de patates douces grillées	18	5	53
Poulet biologique à l'orge, au citron confit et au fromage de chèvre	6	4	115
Poulet braisé au brandy	6	3	54

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Poulet braisé aux figues et au citron	2	2	36
Poulet braisé aux tomates gratiné	6	5	68
Poulet braisé épicé ( <i>chilate de pollo</i> )	18	7	93
Poulet cacciatore	9	3	39
Poulet, chou-fleur et brocoli au cheddar	11	8	73
Poulet chasseur	17	2	21
Poulet croustillant au fromage parmesan	11	4	96
Poulet croustillant au parmesan et au basilic	15	2	31
Poulet de Cornouailles aux abricots et à la moutarde	8	8	92
Poulet du Général Tao	2	5	42
Poulet épicé au cantaloup et au chorizo	16	6	33
Poulet en citrouille (Corbeau et ses entrailles lentement bouillis)	6	5	H-17
Poulet en crapaudine au miel et aux agrumes	9	5	84
Poulet en crapaudine, sauce chimichurri	11	5	110
Poulet en crapaudine, sauce chimichurri	13	4	106
Poulet et bok choy rôtis, sauce à l'ail confit	15	3	85
Poulet et chou-fleur frits	17	8	106
Poulet et chou-fleur gratinés, kale et fromage bleu	22	2	64
Poulet et chou rôtis, sauce aux pommes	15	7	111
Poulet et légumes au cari 30 minutes	12	4	54
Poulet et pommes de terre à la portugaise	10	7	95
Poulet et salade de légumes rôtis au fromage de chèvre	10	8	112
Poulet farci à l'avocat et au fromage	14	8	100
Poulet farci au chèvre et au chou rouge	4	3	66
Poulet farci au fromage brie	9	4	68
Poulet farci au fromage Oka façon cordon bleu	13	3	36
Poulet farci au gâteau aux fruits	18	1	174
Poulet farci aux marrons	5	1	92
Poulet forestier (aux champignons)	5	5	79
Poulet frit	12	5	109
Poulet frit (2)	14	2	32
Poulet frit au sésame	13	4	110
Poulet frit au sésame et mayonnaise au wasabi <i>karaage</i>	10	3	127
Poulet frit, panure croustillante à la bière	19	6	59
Poulet frit, sauce au fromage	21	2	75
Poulet froid et sauce mayonnaise à l'orange	5	3	66
Poulet frotté au sel et au citron	12	6	56
Poulet fumé au café	6	4	58

	vol	n°	page
Poulet fumé au thé	1	3	76
Poulet général Tao sans friteuse	12	4	61
Poulet glacé au miel et au vermouth	3	5	34
Poulet grillé	12	7	66
Poulet grillé à la portugaise	14	5	89
Poulet grillé au romarin et poivrons sautés aux raisins secs	14	5	42
Poulet grillé au safran et aux abricots	8	5	46
Poulet grillé à la sauce ranch	17	6	79
Poulet grillé à la vietnamienne	13	6	58
Poulet grillé à l'érable	3	3	38
Poulet grillé au fenouil et aux abricots	10	5	36
Poulet grillé en crapaudine au miel et au parmesan	13	7	58
Poulet grillé en crapaudine et mayonnaise au pesto	10	3	83
Poulet grillé, marinade à la moutarde	18	6	52
Poulet grillé, salade de tomates et poivrons grillés aux olives	20	5	64
Poulet grillé sur une canette de bière	1	4	26
Poulet hâché à la citronnelle (larb)	17	2	60
Poulet huli-huli	15	4	110
Poulet Jerk	14	6	64
Poulet « Kung Pao »	18	1	123
Poulet laqué au miel et à l'anis	7	2	79
Poulet laqué au miel et à l'anis	13	4	102
Poulet mariné à la tequila, sauce au chocolat	1	2	45
Poulet mariné au rhum et ketchup à la pêche	4	5	56
Poulet mariné express et légumes au four	20	7	86
Poulet pané, nouilles de légumes et vinaigrette tao	18	7	44
Poulet poché et bouillon de poulet à l'italienne	12	3	72
Poulet portugais express	15	4	45
Poulet rôti à la marmelade	8	4	25
Poulet rôti à la ratatouille	5	5	68
Poulet rôti à la thaïe, champignons enokis frits	21	4	96
Poulet rôti à l'orange	10	3	31
Poulet rôti à l'orange et au miel	16	1	34
Poulet rôti au cari	16	2	55
Poulet rôti au citron et aux deux céleris	14	8	134
Poulet rôti au yogourt et aux épices	22	1	90
Poulet rôti aux épices de Montréal	9	5	104

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Poulet rôti aux herbes	6	2	57
Poulet rôti aux légumes	12	7	96
Poulet rôti aux oignons caramélisés	19	7	23
Poulet rôti aux raisins verts	3	5	77
Poulet rôti de l'Action de grâce	12	8	136
Poulet rôti, sauce au vin blanc et au thym	3	5	58
Poulet rôti et pommes de terre croustillantes	20	3	48
Poulet style shawarma express	15	8	39
Poulet tandoori	1	3	73
Poulet Tikka	3	1	90
Poulet tikka masala	8	2	96
Poulet toscan	12	3	74
Poulet toscan	13	4	108
Poulets barbecue en crapaudine	16	5	101
Poulet de Cornouailles grillés au fenouil et au citron	16	6	74
Purée de poulet (pour bébé)	8	4	64
Quesadillas de poulet	6	1	124
Quesadillas de poulet au Jack Daniel's	9	7	80
Ragoût d'orge, de légumes verts et de poulet	5	2	25
Riz frit au poulet, aux champignons et au gingembre	21	2	23
Riz <i>one pot</i> au poulet et au gingembre	22	3	19
Rôtis de poulet au bacon et à la moutarde	22	1	73
Roulades de poulet aux légumes d'automne	2	5	23
Roulade de poulet froide aux artichauts, coulis de poivrons rouges	3	4	32
Salade de poires grillées et de poulet à la moutarde	2	4	40
Salade de quinoa au poulet et aux abricots séchés	14	5	98
Saltimbocca de poulet	1	3	74
Saltimbocca de poulet au basilic et aux câpres	10	6	67
Sauté de poulet aigre-doux	6	5	34
Sauté de poulet à la grecque	6	2	71
Sauté de poulet au poivron et à la mangue	20	7	23
Sauté de poulet et de légumes de Sébastien Benoît	2	5	44
Sauté de poulet et de légumes au gingembre	1	2	62
Shortcake au poulet à la King	6	3	47
Sous-marin au poulet	4	3	22

	vol	n°	page
Suprêmes de poulet farcis au fromage de chèvre, sauce de poivrons grillés	1	2	74
Suprêmes de poulet, sauce moutarde et pruneaux	6	5	34
Suprêmes de volaille, sauce minute	8	7	67
Tacos au poulet	3	3	54
Tacos au poulet à la lime et au melon d'eau	16	6	53
Tajine de poulet	4	3	78
Tajine de poulet (2)	13	4	104
« Tajine » de poulet sur une plaque	12	8	108
Tamales au poulet	11	7	74
Vol-au-vent	22	3	57

**Quiches et tartes salées**

Cakes salés au jambon et au brocoli, salade crémeuse de brocoli	20	7	82
Chili <i>pot pie</i>	15	8	83
Minitourtières	3	1	68
Pâte à tarte au blé entier	14	8	84
Pâte brisée	11	7	102
Pâte brisée (2)	19	1	143
Pâte brisée à la graisse végétale	21	1	69
Pâte semi-feuilletée	20	5	84
Pâtés à la viande	9	1	118
Pâté au boeuf braisé	14	1	148
Pâté au boeuf en croûte de pain	15	1	96
Pâté au poulet	6	2	62
Pâté au poulet (2)	8	2	34
Pâté au poulet (le meilleur)	10	7	63
Pâtés au poulet en ramequins	2	5	65
Pâté au saumon et béchamel surprise de Brigitte	11	7	101
Pâté au saumon style pot en pot de Ricardo	11	7	102
Pâté du sportif	8	2	32
Pâté-tourtière au porc	13	1	128
Petits pâtés à la viande	4	1	51
<i>Pot pie</i> au jambon	12	4	94
Pot pie au poulet et aux patates douces	5	1	64
<i>Pot pie</i> au saumon et aux crevettes	14	2	73
Pot pie aux champignons et au poulet	10	1	82
<i>Pot pie</i> végétalien aux légumes	22	1	37
Quiche à la bette à carde	6	5	48
Quiche à la betterave et au fromage feta	HSP		68
Quiche à la courge	11	2	89



	vol	n°	page
Quiche à la ricotta, à la courgette et à la pancetta	4	3	35
Quiche à l'oignon, au jambon blanc et au kale	14	4	72
Quiche à l'oignon rouge et au saumon fumé	11	8	142
Quiche au brie et aux canneberges	1	1	73
Quiche au brocoli	9	8	46
Quiche au chou palmier de Toscane et à l'oignon rouge	18	2	84
Quiche au poireau et au jambon	21	2	27
Quiche au poireau et aux crevettes	5	2	72
Quiche aux asperges et au fromage Valbert	5	5	58
Quiche aux tomates jaunes	7	3	70
Quiche en croûte de pain aux tomates cerises	9	5	50
Quiche lorraine	9	4	65
Quiche rösti	13	2	50
Quichettes au poireau et triple crème avec salade de petits pois à la menthe	15	4	73
Quiches en courge spaghetti au bacon et à l'aneth au barbecue	19	5	33
Socca anisée	17	6	77
Tarte à la farce de Noël	8	1	76
Tarte à la ratatouille et au Jarlsberg	13	4	128
Tarte aux courgettes	20	8	82
Tarte aux épinards	9	4	94
Tarte aux épinards et à la feta	7	3	48
Tarte au saumon et aux champignons	5	2	26
Tarte aux endives et au boudin	12	2	72
Tarte aux patates sucrées, courgettes et cheddar	4	5	66
Tartes aux tomates ancestrales	16	7	78
Tarte courtepoinite aux asperges, aux oeufs et au jambon	11	4	53
Tarte de pommes de terre et de fromage en grains	7	4	90
Tarte fine de pommes de terre et fromage gruyère	6	1	120
Tarte rustique au kale	14	8	84
Tarte rustique aux carottes, aux abricots et au gruyère	10	8	101
Tarte rustique aux champignons	22	2	45
Tarte salée au flanc de porc confit à l'érable	15	4	80
Tarte salée au fromage et aux tomates confites	15	3	87
Tarte salée aux pommes de terre et au bacon	12	5	70
Tarte salée aux tomates cerises	12	4	74

	vol	n°	page
Tarte Tatin de champignons	8	2	36
Tartelettes aux tomates et à la ricotta	16	8	111
Tortilla au chorizo	15	3	69
Tourte végé au quinoa et à la patate douce	15	1	121
Tourtière au cheddar et aux herbes	6	1	118
Tourtière au porc braisé et au canard confit	10	1	132
Tourtière briochée	6	1	90
Tourtière de Jocelyne Cazin	8	1	79
Tourtière du Lac-Saint-Jean	2	1	30

***Riz, risotto, orge...***

<i>Bibimbap</i> (bol coréen de riz, de légumes d'oeuf et de boeuf)	13	2	61
Bols de couscous aux herbes, d'oeufs mollets et de légumes marinés	22	6	39
Bols de lentilles, quinoa, tatsoï et oeuf poché	20	3	74
Bol-repas au riz brun, lentilles, carottes et raisins	15	7	37
Casserole de riz au boeuf et aux tomates	11	2	87
Casserole d'orge aux légumes et au cheddar	9	7	91
Couscous au jus de carottes	14	5	82
Couscous aux crevettes et aux merguez	10	7	100
Couscous d'été sur le barbecue	14	6	62
Couscous express au poulet	15	3	54
Couscous israélien au poisson et aux légumes	15	6	83
Crème de blé au parmesan	10	2	80
Gruau salé aux champignons	16	3	64
Orge aux champignons	15	3	44
Orge pilaf	1	5	30
Orge tomate aux légumes	11	2	89
<i>One pot</i> de couscous aux boulettes de merguez	21	7	50
Pilaf à la dinde aux saveurs indiennes	15	1	130
Pilaf de lentilles	6	5	68
Pilaf de poulet aux d'agrumes	5	5	83
Pilaf de riz sauvage aux canneberges et aux noix	8	8	92
Pilaf d'orge	4	2	46
Pilaf d'orge aux lardons	3	3	48
Pilaf d'orge aux légumes racines rôtis	6	3	76
Polenta au fromage et aux champignons	3	2	53
Polenta minute au fromage fontina	14	7	42
Pot de risotto	15	1	74

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Quinoa au citron	5	1	30
Quinoa aux épinards	4	5	58
Quinoa au légumes grillés et au tofu	17	4	33
Quinoa au tofu et salade de kale	18	7	44
Quinoa aux légumes racines	10	2	48
Quinoa végétarien au cari	8	8	74
Ragoût de lentilles végétalien	16	3	33
Ragoût de lentilles aux saucisses et aux rapinis	20	3	24
Ragoût d'orge aux boulettes de saucisses	21	1	25
Ragoût d'orge aux légumes racines et à la dinde	9	1	37
Ragoût d'orge safrané	10	5	41
Risotto à la citrouille et aux fruits de mer	8	8	57
Risotto à la courge et au chou toscan	15	7	56
Risotto à la milanaise	12	3	58
Risotto à la tomate	12	3	56
Risotto au brocoli et fricassée de poulet	8	4	78
Risotto au chorizo et aux champignons séchés	9	6	95
Risotto au four au poireau et aux épinards	12	3	54
Risotto au homard, aux petits pois et au mascarpone	10	5	86
Risotto au jus de betterave et aux flocons de poisson	5	5	44
Risotto au poulet et à la courge	9	8	48
Risotto au veau haché, aux épinards et aux tomates rôties	16	1	32
Risotto aux boulettes de porc et aux pois sucrés	19	6	44
Risotto aux carottes et aux crevettes	17	8	73
Risotto aux champignons	21	8	51
Risotto aux champignons à l'autocuiseur	19	1	34
Risotto aux champignons et à la pancetta	12	3	56
Risotto aux crevettes et aux pétoncles	21	5	52
Risotto aux crevettes de type <i>chowder</i>	14	4	44
Risotto aux fruits de mer et au laurier	12	3	54
Risotto aux petits pois	11	3	50
Risotto aux restes du frigo	2	2	62
Risotto d'été	7	4	56
Risotto de base	12	3	52
Risotto de quinoa aux petits pois et aux champignons ( <i>quinotto</i> )	18	4	65
« Risotto » d'orge printanier aux asperges	2	3	12
Risotto d'orge aux champignons et au cheddar	15	3	89

	vol	n°	page
Riz 15 minutes au micro-ondes	5	2	32
Riz à la lime	8	3	78
Riz à la mexicaine et poisson tomate	11	3	68
Riz au curcuma	16	7	61
Riz au djon djon et aux haricots de lima	2	2	52
Riz au fenouil et au vieux cheddar	4	5	43
Riz au jasmin	4	1	102
Riz au maïs grillé	5	3	112
Riz aux amandes	5	2	79
Riz aux herbes	22	4	63
Riz aux herbes et truite rôtie	16	8	83
Riz aux haricots noirs	16	6	51
Riz aux lentilles et aux choux de Bruxelles	14	2	108
Riz aux noix de pin et aux herbes	5	3	78
Riz aux vermicelles, au poulet et aux petits pois	14	2	46
Riz aux pacanes	2	3	89
Riz aux tomates	5	2	104
Riz aux tomates (2)	14	3	94
Riz basmati au poulet	5	2	24
Riz biryani	1	3	73
Riz brun aux lentilles et aux oignons caramélisés	18	4	35
Riz brun, crevettes et tofu grillé	13	6	67
Riz collé	19	3	76
Riz créole à la mangue	19	3	98
Riz créole au poulet (à la mijoteuse)	7	5	51
Riz djon djon de Luck Mervil	8	2	76
Riz épicé au chili	18	7	95
Riz frit à la mexicaine	9	2	65
Riz frit à l'edamame et aux crevettes	12	8	102
Riz frit au boeuf et à la courge	15	4	45
Riz frit au bœuf et aux petits pois	9	8	48
Riz frit au poulet	7	5	74
Riz frit au poulet (2)	11	7	112
Riz frit aux crevettes sur une plaque	19	2	25
Riz frit « touski »	16	2	35
Riz grillé	2	1	83
Riz jaune	10	4	130
Riz libanais à l'agneau	9	3	38
Riz « <i>one pot</i> » aux saucisses, au fenouil et au poivron	19	7	82
Riz parfumé au curcuma	8	2	61
Riz pilaf aux épices	13	4	82

	vol	n°	page		vol	n°	page
Riz pilaf au poulet et à l'orange	8	4	25	Garniture aux oeufs et au poivron rôti (pour sandwich)	11	7	54
Riz pilaf de base	11	4	44	Grilled-cheese	4	2	56
Riz pour les sushis	3	3	73	<i>Grilled cheese</i> à la pomme, au cheddar et au bacon	20	7	100
Verrines de risotto d'orge aux cèpes et au foie gras	8	1	50	<i>Grilled cheese</i> à l'avocat	17	2	46
<b>Sandwichs</b>				<i>Grilled cheese</i> à la purée de pommes de terre et au gruyère	20	2	103
<i>Arepas</i> au poulet	15	4	73	<i>Grilled-cheese</i> à la tombée de poireau et au bacon	19	8	86
Baguette farcie comme un vol-au-vent	15	7	111	Grilled-cheese au fromage de brebis et roquette	9	5	60
<i>Banh mi</i> au tofu et aux champignons	19	3	22	<i>Grilled cheese</i> au gouda	17	3	32
<i>Banh mi</i> au <i>smoked meat</i>	17	5	59	<i>Grilled cheese</i> au jambon	16	3	82
Banh mi chaud au porc	14	4	46	Grilled-cheese au jambon et à la moutarde	9	4	97
B.O.L.T (bacon oeuf laitue tomate)	12	5	76	<i>Grilled cheese</i> au kale	13	7	73
Bagels à la salade de poulet épicée	5	5	120	<i>Grilled cheese</i> au macaroni au fromage	12	5	81
Bagel au poulet, aux pommes et au bacon	7	5	59	Grilled-cheese au pain aux noix	7	2	59
Baguel au saumon fumé et aux poireaux	11	3	70	<i>Grilled cheese</i> aux tomates et aux oignons caramélisés	17	8	104
Baguette aux radis, beurre et fleur de sel	HSP		60	<i>Grilled cheese</i> pané	14	7	42
Baguette prosciutto double figue	12	7	50	<i>Grilled-cheese</i> revisité	12	1	88
Barros Luco (sandwich au bœuf, avocat et fromage fondu)	4	5	81	Guédilles aux crevettes et au céleri rémoulade	6	4	100
BLT végété	18	7	118	Gyros au rôti de porc et à la mangue	12	7	50
Bocadillos (sandwichs espagnols)	10	1	182	Hot chicken	9	3	68
Burgers de champignons portobellos au fromage	21	4	94	Keftas de veau en sandwich	11	7	112
Ciabatta au thon grillé et gremolata	7	4	72	Minibagels au saumon fumé	18	1	62
Club sandwich à l'œuf et à l'aubergine	6	2	72	Minisandwichs au concombre	7	2	54
Club sandwich de canard confit	5	2	76	Muffaletta	2	3	90
Club sandwich Everest	9	3	67	<i>Muffaletta</i> à partager	14	6	64
Croissant aux crevettes nordiques	12	4	57	Nems au tofu	12	7	57
Croque-ado	3	3	54	Pain à l'ail et au fromage à la crème, façon <i>grilled cheese</i>	20	7	100
Croque-madame	15	5	41	Pains farcis à la salade niçoise	12	7	52
Croque-monsieur aux asperges	6	3	29	Pain sandwich	11	1	54
Garniture au poulet BLT (pour sandwich)	11	7	55	Pain sandwich (2)	20	1	113
Garniture au poulet de base (pour sandwich)	11	7	55	Pain sandwich revisité	22	1	45
Garniture au poulet, raisins et noix (pour sandwich)	11	7	55	Panini à la mozzarella di buffala	3	2	54
Garniture au thon à la niçoise (pour sandwich)	11	7	54	Panini à la mortadelle et au provolone	12	3	64
Garniture au thon, artichauts et citron (pour sandwich)	11	7	54	Panini au poulet, au poivron rôti et au gouda fumé	19	4	28
Garniture au thon de base (pour sandwich)	11	7	54	Panini au poulet et aux poivrons grillés	1	3	43
Garniture aux oeufs de base (pour sandwich)	11	7	54	Panini au thon et aux tomates séchées	10	7	112
Garniture aux oeufs et au jambon (pour sandwich)	11	7	54	Paninis au bocconcini, aux tomates et au basilic	6	2	36

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Paninis aux patates douces, au cheddar et au bacon	10	4	56
Petits pains farcis au boeuf (pains gombos)	20	1	115
Petits pains farcis au poulet et aux champignons	9	8	66
Petits pains farcis végés	20	1	115
Petits sandwichs au «tofu effiloché»	21	7	51
<i>Piädina</i> au poulet, au prosciutto et aux pickles de chou-fleur	13	3	80
Pita à la salade Olivier	12	7	48
Pita feta et concombre	12	7	48
Pitas à la salade de haricots noirs et de maïs	6	5	20
Pitas à la salade de porc	20	7	23
Pitas à la salade de poulet et au riz sauvage	7	3	69
Pitas à la salade de poulet grillé et au chorizo	6	5	30
Pitas au chou-fleur Buffalo	21	7	25
Pitas aux boulettes de dinde	16	5	62
Pitas aux croquettes de poisson	15	4	43
Pitas aux pois chiches « taouk »	14	8	138
Pitas farcis au boeuf haché	13	5	49
Pitas grillés au poulet et à la mangue	11	5	110
Quesadillas aux petits pois, aux edamames et au seitan	18	6	25
Quesadillas végétaliennes à la courge rôtie	20	4	87
Rouleaux <i>Banh mi</i>	12	7	33
Sandwich à la dinde et chutney aux canneberges	5	1	81
Sandwich à la salade grecque	8	7	65
Sandwich à l'œuf au plat	5	3	83
Sandwich à partager aux légumes rôtis	11	6	66
Sandwich au boeuf pané, haricots noirs frits et avocats	14	6	120
Sandwich au canard confit et aux poivrons	11	8	136
Sandwich au jambon à congeler	12	7	46
Sandwich au pastrami et à la choucroute	5	5	57
Sandwich au poisson frit	4	3	72
Sandwich au poulet, à la mangue et à l'avocat	8	7	64
Sandwich au poulet grillé	7	2	57
Sandwich au poulet à la mangue	15	7	38
Sandwich au poulet, à la mangue et au cari	2	4	12
Sandwich au poulet à la vietnamienne	13	5	50
Sandwich au poulet barbecue	14	3	78

	vol	n°	page
Sandwich au poulet barbecue et au fromage bleu	13	1	62
Sandwich au rôti de bœuf	1	5	86
Sandwich au rôti de bœuf (2)	4	3	35
Sandwich au rôti de bœuf, à la salade de chou et au raifort	2	4	12
Sandwich au rôti de dindon et à l'avocat	18	5	79
Sandwich au végété-pâté et légumes croquants	9	7	92
Sandwich aux boulettes à l'italienne	8	2	51
Sandwich aux courgettes, légumes grillés et fleurs de courgette	9	6	30
Sandwich aux crevettes poêlées au bourbon	13	6	56
Sandwich aux tomates et à l'avocat	13	6	79
Sandwich aux tomates et au pesto	10	8	77
Sandwich aux tomates marinées	12	7	48
Sandwich chaud de dindon au parmesan	10	8	71
Sandwich club au homard et à la roquette	2	4	80
Sandwich club niçois	2	2	79
Sandwich crab cakes	7	4	109
Sandwich cubain	9	1	162
Sandwich cubain dans un pain à hot-dog	18	5	105
Sandwich déjeuner à la saucisse	9	4	50
Sandwich déli à la betterave et au tofu	13	8	86
Sandwich fondant au thon ( <i>tuna melt</i> )	20	7	100
Sandwich frittata	8	8	101
Sandwich gargantuesque	4	4	76
Sandwich géant au jambon à l'érable, salade de chou au sésame	22	4	52
Sandwich lyonnais	8	4	44
Sandwich méditerranéen au poulet et au fromage grillé	7	4	54
Sandwich ouvert à la tartina de noix de cajou, aux tomates et aux poivrons grillés	18	4	58
Sandwich ouvert au prosciutto, au radis et à l'œuf poché	9	5	26
Sandwich ouvert aux légumes et aux oeufs	16	4	34
Sandwich pita aux patates douces en croûte de parmesan, chou rouge et sésame	14	3	64
Sandwich pizza	8	7	64
Sandwich pour le thé (garnitures)	1	4	12
Sandwich Rassembleu	8	6	69
Sandwich robuste à la viande	8	7	64
Sandwich vietnamien <i>Bánh mi</i>	7	5	59
Sandwichs à la mortadelle, mayonnaise à la pistache	20	6	71

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Sandwichs à l'omelette, au prosciutto et au pesto de tomates séchées	20	1	88
Sandwichs à la mortadelle, condiment à la pistache	22	5	60
Sandwichs à la salade de poulet revisités	10	6	56
Sandwichs asiatiques au poulet	11	5	116
Sandwichs au boeuf, aux champignons et au chou mariné	20	2	23
Sandwichs au boeuf braisé à la coréenne	21	8	61
Sandwichs au boeuf grillé et au fenouil mariné, sauce à la moutarde	22	5	61
Sandwichs au jambon, aux oeufs et aux herbes	18	7	24
Sandwichs au jambon bien garnis	11	3	70
Sandwichs au porc barbecue	21	5	27
Sandwichs au poulet croustillant épicé	22	5	60
Sandwichs au poulet et à la poire	22	6	70
Sandwichs au rôti de porc froid	12	2	55
Sandwichs au saumon confit express	14	1	118
Sandwichs au tempeh barbecue et salade de chou	17	6	26
Sandwichs aux légumes grillés, tartinade au parmesan	22	5	62
Sandwichs aux oeufs, aux concombres et aux croustilles	20	1	88
Sandwichs aux oeufs et aux herbes	11	1	53
Sandwichs aux oeufs, au saumon fumé et aux oeufs de poisson	20	1	88
Sandwichs aux saucisses et aux épinards gratinés	22	2	27
Sandwichs de poulet shawarma	22	2	25
Sandwichs de tofu grillé	16	5	34
Sandwichs mortadelle et poire	14	1	146
Sandwichs <i>po' boy</i> aux crevettes à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	22	6	20
Sandwichs roulés aux oeufs	14	1	144
Sandwichs roulés au saumon fumé	11	1	54
Sandwichs shish taouk	19	5	98
Sandwichs style bao bun au poulet et à la carotte marinée	19	7	86
Sandwichs végés au tempeh	21	5	23
Sous-marin à l'aubergine <i>parmigiana</i> , à la pancetta et à la mozzarella	19	7	94
Sous-marin à la saucisse et aux rapinis	16	1	36
Sous-marin au boeuf	4	3	22
Sous-marin au boeuf sur pain naan	15	7	121
Sous-marin au chorizo, au capicollo, à la courgette marinée et au chimichurri	19	7	95

	vol	n°	page
Sous-marin au poulet	4	3	22
Sous-marin aux deux salamis, aux cornichons et aux piments bananes	19	7	94
Sous-marins à l'italienne	22	5	62
Sous-marins au boeuf et au poivron	18	7	64
Sous-marins au tempeh	21	1	23
Tartine à l'avocat, à la patate douce et aux crevettes	14	8	44
Tartine à l'aubergine et salade de mâche aux tomates séchées	13	4	89
Tartine de fondue au fromage garnie	21	3	96
Tartine d'oignons, asperges et feta	15	1	167
Tartine gratinée à la dinde et aux poires	11	8	70
Tartines à l'avocat, au bacon et aux pois sucrés	17	5	34
Tartines à l'avocat et à l'oeuf	16	6	33
Tartines à la courge, sauce aigre-douce ( <i>agrodolce</i> )	22	3	78
Tartines à la rémoulade de céleri-rave et au gravlax de saumon	21	3	52
Tartines à la ricotta aux herbes et à la tomate	19	7	54
Tartines à la salade de poulet au cari	19	8	86
Tartines au thon et au fromage cottage	16	8	32
Tartines aux champignons, mayonnaise aux cèpes	21	4	93
Tartines aux merguez et au fenouil mariné	20	4	26
Tartines danoises au saumon et à l'aneth ( <i>smørrebrød</i> )	16	7	101
Tartines de courgettes grillées et de haricots blancs marinés	21	5	83
Tartines de sardines	19	6	87
Tartines jambon et beurre aux radis	19	5	84
Tartines « Reuben » à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	21	8	46
Tortillas à l'aubergine piquante	5	4	73
Wrap à la salade de poulet grillé	18	6	52
<i>Wrap</i> au boeuf et à l'oignon	12	7	68
Wrap au boeuf et aux poivrons grillés	11	3	68
Wrap au boeuf grillé et aux nouilles frites	7	5	62
Wrap au poulet et au gingembre	11	3	57
<i>Wrap</i> au poulet croustillant	12	7	50
Wraps au poulet	1	5	86
Wraps au poulet et à l'hummus	5	5	29
Wrap au poulet et aux tomates séchées	9	7	94
Wraps au tataki de boeuf	5	5	30

	vol	n°	page
Wraps au thon à la niçoise	5	5	29
Wrap au thon et à l'orange	8	7	64
Wraps au tofu et aux légumes grillés	5	5	31
Wraps aux pois chiches rôtis et à la feta	21	4	25
Wraps César au poulet	9	5	75
Wraps de laitue au végépaté	16	7	33
Wraps de poulet aux canneberges et aux épinards	20	7	83
Wraps de tofu au cari, aux avocats et à la salade de chou et de pommes	20	2	95
<b>Tofu, soya et Cie</b>			
Assiette de tofu façon shish taouk	20	7	73
Aubergines <i>alla parmigiana</i>	11	7	116
Bâtonnets de tofu croustillant, sauce moutarde-miel	17	2	30
Bol de quinoa, légumes marinés et edamames	15	4	76
Bols de riz brun, de tofu et de shiitakes	22	6	40
Bols de tofu et d'orge aux légumes	20	4	86
Bols de tofu frit, légumes verts et nouilles de riz	20	6	21
Bols de tofu soyeux aux arachides, salade de vermicelles et de concombres	22	6	20
Bols-repas au tofu laqué	21	3	21
Boulettes de tofu	15	4	76
Brochettes de tofu asiatiques	5	1	96
Brochettes de tofu au miel et au sésame grillé	7	4	82
Brochettes de tofu au miel et au sésame grillé (2)	17	6	86
Brochettes de tofu souvlaki	15	5	43
Brochettes satay végétariennes	21	5	81
Burgers au tofu pané	12	2	85
Burgers doubles végés à l'américaine	19	4	41
Burgers végés au chipotle	21	5	82
Cari d'aubergine, de tofu et de pois chiches	13	2	57
Cari de fromage paneer aux épinards (saag paneer)	18	4	108
Cheeseburgers au tofu	10	5	70
Chili au tofu et salade d'avocat	14	2	46
Cigares au chou à l'orge sans viande	7	5	73
Courge farcie au quinoa et au cheddar d'ici	13	2	64
Courge farcie au tofu, à la ricotta et aux épinards	13	8	114
Courgettes et tofu <i>alla parmigiana</i>	14	3	44
Croquettes de tofu au cari	21	8	23

	vol	n°	page
Dumplings au tofu et aux champignons	17	5	61
Effiloché barbecue au fruit du jacquier et au tofu	18	7	22
Escalopes de tofu ou de poulet panées	20	3	53
Galette perse aux herbes ( <i>kuku sabzi</i> )	16	8	83
Galettes de patate douce et tofu	15	8	42
Galettes de riz brun aux lentilles	16	2	109
Galettes de tofu, de petits pois et de haricots blancs	14	5	44
Hot-dogs végés	13	2	66
Légumes grillés et tofu dans un bouillon	15	5	103
Mijoté de tofu aux champignons	22	2	28
Millefeuille de tofu et d'orzo grillé	4	5	68
Millefeuilles de légumes et de tofu à la méditerranéenne	2	4	32
Moussaka sans viande	8	5	94
Nouilles aux légumes et au tofu, style Singapour	2	5	46
Nouilles soba et au tofu poêlé	7	3	31
Paëlla végétalienne	19	3	48
Pavés de tofu, salade de carottes grillées style Buffalo	20	5	65
Patates douces farcies au tempeh et sauce tahini	18	7	50
Pâté chinois végétarien	17	8	77
Poivrons farcis à l'orge	1	5	30
Poutine au tofu à la plaque, sauce aux poivrons	21	4	23
Ragoût de blé aux champignons, aux légumes rôtis et aux noisettes grillées	13	8	92
Ragoût de lentilles végétalien	16	3	33
Ragoût d'épinards aux herbes et lentilles croustillantes	19	4	55
Ratatouille au tofu	8	5	62
Riz frit au tofu et aux légumes	20	4	53
Rouleaux croustillants au tofu	14	2	106
Sandwichs au tempeh barbecue et salade de chou	17	6	26
Sauté d'aubergines, de tofu et de concombres à l'arachide	18	3	26
Sauté de légumes au tofu	6	2	31
Sauté de tofu au cari	12	7	98
Sauté de tofu aux noix de cajou	10	8	82
Sauté de tofu et de légumes au cari rouge	4	1	106
Sauté de tofu et de légumes au gingembre	3	2	74
Sauté de tofu et de légumes sur hummus au yogourt	14	8	46

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Sauté végétarien aux légumes et au tofu (Buddha's Delight)	7	2	80
Seitan bourguignon	3	2	76
Tacos au temphe et à la patate douce	22	3	21
Tacos végétarien	10	4	51
Tacos végétariens au maïs grillé	21	5	83
Tajine de légumes	15	7	119
Temphe grillé et salade de carottes au lait de coco	15	4	41
Tofu à la moutarde et légumes rôtis au garam masala	19	1	32
Tofu à la sauce aux arachides	20	3	23
Tofu, aubergines et haricots verts frits	17	2	56
Tofu au cari	11	5	77
Tofu au confit d'oignon et assiette mezze	16	8	34
Tofu au gingembre et à l'orange	17	7	51
Tofu au miso et à la tomate	15	1	51
Tofu brouillé à la mexicaine	16	7	53
Tofu aux épices à steak et légumes poêlés	19	2	26
Tofu caramélisé aux graines de citrouille	15	3	44
Tofu croustillant au four, salade de légumes frais	21	2	21
Tofu croustillant et haricots verts	13	4	38
Tofu croustillant et sauce barbecue	15	7	119
Tofu façon poulet au beurre	15	7	119
Tofu façon Sanbeiji	18	4	32
Tofu Général Tao	11	2	67
Tofu Général Tao à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	21	8	45
Tofu grillé à la sauce barbecue	12	6	62
Tofu, légumes rôtis et vinaigrette à la coriandre	14	8	82
Tofu maison	15	8	119
Tofu piri-piri et chou-fleur grillés, sauce à l'aneth	21	5	84
Tofu sauté au brocoli	9	8	38
Tofu soyeux et légumes confits à la tomate	18	4	28
Tofu teriyaki aux champignons et aux minibrocolis avec vermicelles de riz	19	7	31
Végé burger au fromage grillé	15	4	41
Végé burger au quinoa	13	6	100
Végé burger aux haricots noirs, chermoula et champignons	15	5	70
Soupe ramen au tofu	17	2	118
Wellington végétarien aux champignons et au sarrasin	21	1	70

	vol	n°	page
<b>Veau</b>			
Blanquette de veau	1	2	17
Blanquette de veau classique	22	2	98
Boudin blanc aux pommes de terre et aux radis	6	3	55
Boulettes à la sauce tomate	15	8	87
Boulettes de veau à la bette à carde	14	8	80
Boulettes de veau appétitives	10	7	58
Boulettes de veau quatre usages	10	7	58
Brochettes de ris de veau, sauce au marsala	8	6	58
Brochettes de filet de veau et de légumes	19	5	61
Brochettes de veau haché à l'indienne	8	6	46
Boulettes farcies au Jarlsberg	13	4	126
Burgers aux saveurs du Moyen-Orient	3	4	25
Burgers de veau à la mozzarella fraîche et aux légumes	10	5	52
Carré de veau, sauce aux champignons sauvages	11	2	104
Côtelettes de veau à la coriandre	2	4	36
Côtelettes de veau au parmesan	1	5	16
Côtes de veau à la moutarde	10	3	85
Côtes de veau, courge au parmesan et crème d'ail	11	7	96
Côtes de veau en croûte de pistaches	9	1	66
Côtes de veau et polenta	11	7	74
Côtes de veau marinées aux herbes	5	5	85
Courge spaghetti au veau et aux épinards	2	5	53
Courgettes farcies au veau et au parmesan	12	1	86
Croquettes de veau à la Pojarski	12	2	124
Émincé de veau aux champignons	14	4	174
Épaule de veau au pesto de bette à carde et légumes braisés	15	3	113
Escalopes de veau au café et au marsala	8	4	84
Escalopes de veau au cari et aux poires	5	3	81
Escalopes de veau au marsala	4	5	22
Escalopes de veau au parmesan, poêlée de champignons aux épinards à la crème	6	5	69
Escalopes de veau au vinaigre balsamique	1	3	47
Escalopes de veau aux artichauts d'Elena (Involtini di vitello con carciofi di Elena)	2	5	26
Escalopes de veau, courge rôtie et champignons au fromage fondant	15	2	77
Escalopes de veau parmigiana	1	5	49
Escalopes de veau, sauce à l'érable et aux morilles	11	7	95

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Escalopes de veau, sauce aux prunes	10	1	82
Escalopes de veau, sauce forestière au whisky	3	2	48
Foie de veau à la vénitienne	4	2	110
Foie de veau aux pommes	1	2	63
Galettes de veau laquées et salade de chou asiatique	13	5	72
Hamburgers de veau et melon d'eau	11	6	47
Jarrets de veau braisés dans le porto	6	1	116
Jarrets de veau glacés au miel de sarrasin	2	3	78
Joues de veau braisées, sauce au cacao	6	2	89
Keftas et salade verte, vinaigrette au citron	11	7	112
Médaillons de veau à l'érable et aux poires	1	3	22
Médaillons de veau aux tomates fraîches, à l'échalote et aux asperges	3	5	75
Mignons de veau, homard, sauté de pleurotes et de poires sur pilaf d'orge	4	2	46
Mijoté de veau à la tomate et à la sauge	12	3	66
Mini-burgers aux boulettes marinara	10	5	70
Minipains de viande au ketchup	2	2	27
Oignons rouges farcis	4	2	78
Osso buco	1	2	71
Pain de viande à la purée de pois chiches	5	1	69
Pain de viande blanc, sauce aux champignons	11	8	118
Pain de viande de Clémence	8	3	80
Pain de viande et de légumes, sauce barbecue aux poivrons rouges	18	2	63
Pâtés à la viande	9	1	118
Petits pains de viande tofu-veau à la sauce barbecue	15	6	39
Petits pâtés à la viande	4	1	51
Poêlée de ris de veau, cipollinis et courge	9	2	82
Poivrons farcis au veau, sauce aux tomates cerises	17	4	88
Purée de chou-fleur aux pois chiches et foie de veau en croûte d'épices	10	2	49
Ragoût de veau au piment d'Espelette de Gilles Gougeon	2	2	42
Ragoût de veau à la crème	17	8	84
Ris de veau au porto, aux raisins et aux pignons	2	3	78
Rôti de veau à la moutarde et aux poireaux	12	8	55
Rôti de veau aux légumes, sauce à la gelée de pomme	15	3	113
Rôti de veau aux poivrons, sauge et citron	11	7	91
Rôti de veau braisé à la tomate cerise	6	3	84

	vol	n°	page
Roulé de veau braisé	10	8	132
Rôti de veau froid et mayonnaise au thon <i>vitello tonnato</i>	14	7	90
Rôti de veau roulé aux herbes et au piment fort	14	2	78
Saltimbocca	2	3	70
Saltimbocca à la sauge frite et au citron	6	2	76
Tourtière briochée	6	1	90
Veau à la bourguignonne	14	3	70
Veau à la grecque	4	2	83
Veau à l'oignon et kale à la crème	12	2	64
Veau au cumin et à la bière (à la mijoteuse)	7	5	50
Veau braisé au marsala et aux pommes de terre	11	7	88
Veau braisé et panais rôtis au prosciuttini	12	8	113
Veau braisé, sauce au cacao	9	3	56
Veau grillé, salade de betteraves et d'avocats	20	5	66
Veau Stroganoff	7	1	108
Vitello tonnato	2	1	22

## DESSERTS

	vol.	n°	page
<b><i>Barres et carrés</i></b>			
Baklavas	3	5	34
Baklavas (2)	10	4	77
Baklavas (3)	13	8	156
Baklavas à l'érable et aux pacanes	2	2	83
Baklavas aux canneberges et aux pistaches	7	1	122
Baklavas aux pacanes, aux amandes et à l'hydromel	15	3	129
Baklavas sans noix	15	3	131
<i>Bark</i> à la canne de bonbon	12	1	86
<i>Bark</i> à la grenade	13	1	83
<i>Bark</i> aux biscuits soda d'Elaine	22	1	70
<i>Bark</i> biscuit et crème ( <i>cookies n'cream</i> maison)	19	8	120
Barre chocolatée à la guimauve à l'érable	17	4	114
Barres à l'ananas et à la noix de coco	16	2	135
Barres à la noix de coco, aux pacanes et au chocolat	11	3	120
Barres au citron vert et aux canneberges	5	5	121
Barres au yogourt et aux prunes confites	16	8	134



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Barres aux canneberges et aux amandes	5	1	84
Barres de céréales	1	5	87
Barres de chocolat à la noix de coco ( <i>Bounty</i> maison)	19	8	120
Barres de chocolat au caramel et au sablé au beurre ( <i>twix</i> maison)	19	8	122
Barres d'énergie aux amandes et au chocolat noir	19	6	86
Barres granola avoine et miel	8	2	90
Barres granola sans noix	13	8	120
Barres tendres au chocolat noir	18	7	111
Barres tendres au riz soufflé	16	5	70
Barres tendres avoine et noix	9	8	172
Boules d'énergie aux dattes et aux noix de cajou	18	7	111
Carrés à la mangue	15	4	145
Carrés à la rhubarbe	11	5	166
Carrés à l'érable et aux noisettes	19	4	65
Carrés au caramel et au bretzels	16	2	126
Carrés au chocolat blanc, aux canneberges et aux pistaches	5	1	84
Carrés au chocolat blanc et aux framboises	3	4	62
Carrés au chocolat et au caramel	15	1	148
Carrés au citron	10	4	106
Carrés au fromage et à la citrouille	13	2	121
Carrés au yogourt et aux fruits	2	5	53
Carrés aux bleuets	11	8	70
Carrés aux cerises	1	5	87
Carrés aux cerises et aux amandes	16	2	135
Carré aux dattes (le meilleur)	10	2	101
Carrés aux dattes	1	5	87
Carrés aux fraises	4	5	29
Carrés aux framboises et à la noix de coco	5	5	64
Carrés aux pommes	15	8	153
Carrés aux pommes et aux framboises	14	5	40
Carrés aux prunes	22	6	110
Carrés aux raisins et aux noix	16	2	131
Carrés chocolatés au caramel	8	3	87
Carrés croquants au caramel et aux arachides	17	7	107
Carrés de céréales de riz à la guimauve (carrés aux Rice Krispies <sup>MD</sup> )	20	4	109
Carrés de céréales au riz croquant et aux chips	16	5	73

	vol	n°	page
Carrés de crème glacée aux céréales croustillante	14	3	88
Carrés de gâteau au fromage à l'érable	22	4	54
Carrés moelleux aux bleuets et au citron	2	4	12
Carrés <i>s'mores</i>	16	2	133
Carrés tarte au sucre	11	1	176
Dominos de Marleen (barres Nanaïmo)	5	1	82
Fondues parmesan dessert	6	3	42
<i>Kataifi</i> aux noix	21	4	55
Terrine chocomoka	3	1	84

**Biscuits**

Bonshommes en pain d'épice sans gluten	19	2	34
Bouchées sucrées au caramel et aux amandes	18	1	107
Biscottis à l'anis et aux figues	4	1	30
Biscottis aux abricots et aux amandes	4	1	30
Biscottis aux canneberges et aux pistaches	4	1	30
Biscottis aux pistaches et à l'orange	6	2	65
Biscottis végétaliens aux pistaches et au citron	20	1	178
Biscuits à l'avoine et aux raisins	16	3	81
Biscuits à la meringue au chocolat	16	5	64
Biscuits <i>amaretti</i>	15	1	153
Biscottis au café	1	2	26
Biscuits à décorer	10	1	171
Biscuits à l'orange et aux brisures de chocolat	7	2	50
Biscuits « accessoires »	4	1	30
Biscuits à la banane et aux graines de tournesol	9	4	74
Biscuits à la cannelle (Snickers Doodles)	10	1	60
Biscuits à la cannelle <i>snickerdoodles</i> végétaliens	18	1	155
Biscuits à la confiture	2	2	76
Biscuits à la confiture et croustillant au coco	18	1	157
Biscuits à la farine d'avoine	3	2	21
Biscuits à la guimauve, au chocolat et aux noisettes	20	4	100
Biscuits à la mélasse et à la gelée de pommes de Geneviève	11	1	182
Biscuits à la mélasse et aux bananes	5	2	17
Biscuits à l'avoine	5	5	32
Biscuits à l'avoine et aux raisins	16	3	81
Biscuits à la guimauve maison et au chocolat	9	3	62

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Biscuits au beurre (1)	11	1	178
Biscuits au beurre (2)	12	1	180
Biscuits au beurre (3)	16	1	187
Biscuits au beurre d'arachide, aux bretzels et au chocolat	12	5	144
Biscuits au beurre d'arachide et aux Oh Henry!	8	5	85
Biscuits au beurre d'érable	21	4	123
Biscuits au chocolat	12	1	180
Biscuits au chocolat à la canne de bonbon	18	1	155
Biscuits au chocolat blanc et noix de macadam	6	1	143
Biscuits au chocolat en pot	16	1	158
Biscuits au chocolat et aux cerises à congeler	12	1	209
Biscuits au chocolat et aux pacanes à congeler	10	7	50
Biscuits au chocolat sans oeufs et sans produits laitiers	14	1	109
Biscuits au mélange du randonneur	19	2	77
Biscuits « au miroir »	3	3	28
Biscuits au sarrasin et au chocolat	16	8	69
Biscuits au sucre	15	1	153
Biscuits au thé matcha	21	1	144
Biscuits aux amandes	2	1	85
Biscuits aux arachides	1	5	20
Biscuits aux arachides et au chocolat	15	1	151
Biscuits aux épices et au chocolat	16	1	187
Biscuits boules de neige aux amandes	13	1	179
Biscuits aux brisures de chocolat	8	2	54
Biscuits aux cannes de bonbon	8	1	107
Biscuits aux dattes double chocolat (sans sucre ajouté)	22	3	113
Biscuits aux figues	5	1	110
Biscuits aux pacanes	11	6	130
Biscuits aux pépites de chocolat sans gluten	14	4	88
Biscuits aux pommes et au caramel	21	8	95
Biscuits boules de neige aux amandes	13	1	
Biscuits brownies au chocolat	11	6	132
Biscuits <i>brutti ma buoni</i> aux amandes	14	7	134
Biscuits canne de bonbon	22	1	141
Biscuits casse-tête	2	1	73
Biscuits chinois	4	5	53
Biscuits choco-coco	22	3	102
Biscuits choco croquants	1	1	10

	vol	n°	page
Biscuits choco-noisettes (au micro-ondes)	21	7	121
Biscuits cigarette	2	5	58
Biscuits clin d'œil au chocolat et aux amandes	6	1	147
Biscuits congélo aux pacanes	13	1	80
Biscuits craquants au chocolat	4	3	23
Biscuits craquants aux amandes trempés dans le chocolat	3	1	22
Biscuits croquants à l'avoine, au beurre d'arachide et aux pépites de chocolat	20	2	98
Biscuits décorations de Noël	4	1	32
Biscuits de Noël aux canneberges	3	1	22
Biscuits dentelle à l'orange et aux carottes	HSP		74
Biscuits de pain d'épice	4	1	33
Biscuits de pain d'épice (2)	20	1	33
Biscuits double chocolat	20	4	117
Biscuits double gingembre	14	1	184
Biscuits énergie	12	4	54
Biscuits en pots	7	1	114
Biscuits feuilles d'érable	3	3	42
Biscuits florentins	8	4	117
Biscuits fondants au chocolat à partager	15	2	118
Biscuits « fondue au chocolat »	21	3	116
Biscuit géant choco-caramel aux pacanes	17	1	152
Biscuits ginger snap	2	5	58
Biscuits Graham maison	11	3	117
Biscuits linzer	22	1	53
Biscuits minces au chocolat au lait	9	3	58
Biscuits moelleux aux brisures de chocolat (1)	8	8	81
Biscuits moelleux aux brisures de chocolat (2)	10	2	96
Biscuits moelleux aux brisures de chocolat (3)	17	4	99
Biscuits moelleux s'mores au beurre de noisette	18	6	85
Biscuits pain d'épice	12	1	180
Biscuits petits fours au thé matcha et au chocolat blanc	18	1	157
Biscuits pêches pâtisseries de Stéphanie Vecchio	2	2	28
Biscuits polonais aux abricots et à la framboise ( <i>kolaczki</i> )	21	1	160
Biscuits poupées à habiller	6	1	153
Biscuits pour chiens	6	2	61
Biscuits pour chiens (2)	14	1	179

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Biscuits Red Velvet	21	1	144
Biscuits renne	22	1	142
Biscuits rhum-raïsans	12	1	182
Biscuits roulés à la cannelle	12	1	182
Biscuits sablés	2	1	76
Biscuits sablés (2)	8	1	114
Biscuits sablés à la lime	22	6	94
Biscuits sablés à l'érable et au mélilot	20	5	114
Biscuits sablés au beurre	9	1	68
Biscuits sablés au café	20	4	113
Biscuits sablés au chocolat épicé	22	2	113
Biscuits sandwichs au chocolat et crème à la vanille	6	1	149
Biscuits sandwichs choco-allemands	4	1	33
Biscuits sapin à suspendre	5	1	106
Biscuits sapin en trois dimensions	8	1	88
Biscuits spéculoos	21	1	160
Biscuits tendres au citron	16	4	122
Biscuits tendres aux carottes et aux amandes	15	7	132
Biscuits tendres au sucre à la crème	5	3	94
Biscuits tendres aux trois chocolats	6	1	141
Biscuits torsadés grecs ( <i>koulourakia</i> )	21	4	57
Biscuits tortillas	7	2	91
Biscuits trois saveurs	12	1	182
Biscuits ultra noisette	13	2	124
Biscuits végétaliens aux noisettes et au chocolat	20	1	178
Biscuits vitraux	5	1	82
Bonshommes en pain d'épice	1	1	24
<i>Crostoli della nonna</i>	12	3	99
Doigts de sorcière	4	5	109
Galettes à l'avoine et aux pépites de chocolat à la friteuse à air chaud ( <i>air fryer</i> )	21	8	45
Galettes à la mélasse	8	2	90
Galettes à la mélasse et au gingembre confit	10	3	64
Galettes à la mélasse et aux patates douces	16	7	118
Galettes à la mélasse sans oeufs ni produits laitiers	15	8	127
Galettes à l'avoine (les meilleures)	11	2	33
Galettes à l'avoine moins sucrées	19	4	113
Galettes au miel et aux bleuets	15	3	89
Galettes aux carottes et aux grains entiers	17	1	99
Galettes aux pommes	18	7	112
Galette des Rois	19	2	29

	vol	n°	page
Galette des Rois aux noix	5	2	96
Galettes au sucre à la crème	19	2	126
Galettes « <i>top</i> de muffin » au yogourt, aux framboises et au chocolat blanc	20	8	94
Garniture à la vanille	12	1	184
Glaçage royal à la vanille	12	1	184
Glaçage royal à l'érable	19	1	73
Glaçage royal au citron	12	1	184
Langues-de-chat	4	3	47
Langues-de-chat au chocolat et aux framboises	6	2	80
Macarons à la noix de coco sans oeufs et sans gluten	17	4	97
Macarons au café et au caramel	21	2	126
Macarons aux épices et au chocolat	19	3	121
Macarons rose bonbon	5	2	47
Macarons roses aux fraises	9	6	132
Madelaines au chocolat et aux noisettes	21	2	128
Madeleines au citron	10	4	106
Madeleines au lait de poule	17	1	125
Madelaines au thé vert et au citron givré	19	5	113
Madeleines aux deux citrons	3	1	20
Maison en pain d'épice	13	1	138
Mini-biscottis aux amandes	12	3	122
Moelleux à la pâte d'amandes et à l'orange	6	1	141
Palets chocolatés végétaliens	20	1	179
Pêches et crème aux framboises sur sablés bretons maison	9	6	70
Petites madeleines au miel	13	8	159
Petits sablés au chocolat	13	1	184
Pizzelles à l'anis	8	1	104
Pizzelles aux amandes	15	1	151
Sablés à la canne de bonbon	15	1	155
Sablés au caramel salé et aux pacanes	17	2	92
Sablés au chocolat	19	7	117
Sablés au citron	18	1	152
Sablés au limoncello	18	1	153
Sablés aux cerises confites	18	1	153
Sablés aux noisettes, crème au Rassembleu et abricots confits	4	1	78
Sablés aux pacanes	16	1	177
Sablés aux pacanes et au chocolat	6	1	143
Sablés aux raisins glacés au rhum	6	1	144
Sablés bretons	9	6	70

	vol	n°	page
Sablés russes aux noisettes	6	1	158
Sandwichs moelleux à la confiture de lait (dulce de leche)	6	1	151
Shortbread	6	1	144
Shortbread à la vanille	21	7	122
<i>Snickerdoodles</i> (biscuits à la cannelle)	15	1	229
<i>Taralli</i> au fenouil	14	7	89
<b><i>Bonbons, chocolat et friandises</i></b>			
Amandes caramélisées	3	4	88
Amandes chocolatées à l'orange	5	1	109
Amandes et raisins chocolatés	16	1	152
Amandes pralinées	1	1	10
Bouchées chocolatées au caramel butterscotch et aux noisettes	20	1	172
Bouchées muesli aux fruits séchés	16	3	26
Boules au chocolat et au tahini ( <i>kadourei chocolat</i> )	19	3	71
Boules de neige (truffes au chocolat blanc et à la noix de coco)	5	1	113
Bonbons au sel de mer	2	5	75
Bonbons aux patates	2	5	77
Bouchées d'abricots aux noix et au chocolat	17	2	99
Boulettes croustillantes au chocolat	9	2	50
Boulettes frites de riz au lait au caramel	9	2	50
Bretzels au caramel et au chocolat	11	1	182
Brochettes de cerises et de quatre-quarts	4	4	51
Brochettes de fruits barbecue	2	4	38
Brochettes de fruits et de bonbons	4	4	51
Butterscotch (caramel dur écossais)	4	5	116
Caramel à la fleur de sel	7	3	89
Caramel à la fleur de sel (2)	19	1	75
Caramel à l'érable	8	3	94
Caramel au beurre à tartiner	10	1	58
Caramel écossais	3	2	46
Caramel maison	3	5	17
Caramel maison (2)	12	5	65
Caramels mous à la fleur de sel	8	3	89
Caramels mous au chocolat	9	3	60
Cerises au chocolat blanc	13	1	183
Chapeaux de sorcière	6	5	H-18
Coupes au chocolat et au beurre d'arachide ( <i>Reese maison</i> )	19	8	120
Confettis maison	20	3	117

	vol	n°	page
Crème fouettée au caramel	10	7	132
Cromesquis au chocolat et aux framboises du chef Laurent Godbout	3	2	42
Croquant à l'érable	8	4	105
Croquant aux arachides	5	5	106
Déco cornets	11	6	134
Dulce de leche	8	3	90
Éclats de chocolat du temps des fêtes	3	1	20
Éclats de nougatine	2	5	77
Éclats de tire éponge enrobés de chocolat ( <i>Crunchie maison</i> )	19	8	121
Écorces d'agrumes confites	19	1	152
Écorces de pamplemousse confites	12	1	28
Écorces d'oranges confites au chocolat	13	8	138
Extrait de vanille aux épices	16	1	156
Extrait de vanille maison	9	1	124
Facile au cube (collation aux fruits)	3	2	85
Fleur de mangue	11	4	60
Fleurs de chocolat	11	4	62
Fleurs givrées	8	5	50
Fudge à la guimauve et aux pacanes	1	1	10
Fudge au caramel et aux noix	11	1	176
Fudge aux noix	10	1	60
Fudge infaillible	4	1	52
Guimauves à la noix de coco	9	3	77
Guimauves à la vanille	11	7	131
Guimauves au chocolat	10	1	58
Guimauves aux fraises super faciles	5	4	102
Guimauves aux framboises	19	1	73
Guimauves fantôme	5	5	130
Guimauve marbrée à la vanille et à l'orange	18	4	124
Jujubes	4	4	24
Jujubes « tarte aux pommes »	14	3	106
Macarons coco-choco	14	5	138
Maïs éclaté au caramel	2	5	75
Maïs éclaté et beurres aromatisés	5	1	75
Maïs soufflé au caramel et au chocolat	8	6	80
Méli-mélo sucré vide garde-manger	7	3	64
Mendiants aux petits fruits frais	16	1	191
Meringues aux épices	13	1	184
Meringues marbrées à la menthe	16	1	146
Mini-cornets au sucre à la crème	9	1	148
Nougat	2	1	75
Nougat au miel et aux amandes	10	1	58

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Nougat aux pistaches	17	3	92
Nougatine au sésame	8	3	95
Nougatine aux pistaches	11	1	140
Oh Henry! frites	6	2	92
Oranges bonbons	6	4	43
Œufs fondants au chocolat	22	4	101
Pacanes sablées	12	8	134
Pailles à la cannelle	2	1	71
Petites maison en chocolat	13	1	136
Petits sucres décoratifs	5	3	122
Pizza à la guimauve et au chocolat	5	4	39
Pommes caramel	11	8	178
Pommes de tire	2	5	75
Pommes de tire ( <i>candy apple</i> )	15	8	153
Popcorn au caramel d'érable et aux pacanes	20	4	98
Popcorn au caramel, lime et noix de coco	20	1	172
Popcorn chipotle	13	6	128
Pop-Tarts® maison	6	2	102
Rochers aux bleuets et aux noisettes	19	7	116
Rochers-surprises au chocolat	8	1	114
Roulés aux Rice Krispies	8	5	90
Sauce au chocolat	19	1	75
Saucissons de chocolat	8	1	107
Sel ranch à popcorn	16	1	150
Sucette aux Life Savers	4	3	23
Sucettes au sucre d'orge	1	2	55
Sucettes de sucre d'orge aux Smarties	2	5	75
Sucre à la crème	3	1	29
Sucre à la crème (2)	4	1	52
Sucre à la crème (3)	9	1	146
Sucre à la crème (4)	10	1	45
Sucre à la crème à ma façon	2	1	76
Sucre à la crème aux arachides	16	1	149
Sucre à la crème au sirop d'érable	5	3	95
Sucre à la crème mou	7	1	113
Sucre à la crème sans produits laitiers et sans noix	12	1	205
Tire butterscotch sur la neige	9	3	80
Tire de pommes	7	5	47
Tire Sainte-Catherine	7	1	95
Tire sur la neige	1	3	20
Tire sur la neige (2)	5	3	98
Tire sur neige aux épices et aux amandes	19	1	51

	vol	n°	page
Tortoni	3	3	28
Tortues au chocolat (Turtles)	3	1	24
Truffes	2	1	75
Truffes au pain d'épice	8	1	111
Truffes au tahini, aux pruneaux et au chocolat noir	18	7	112
Truffes aux bleuets sans produits laitiers	15	1	77
Truffes blanches aux noix de macadam et coco	10	3	112
Truffes blanches « Gâteau aux fruits »	8	1	111
Truffes croustillantes au chocolat au lait	21	2	126
Truffes noires au nougat	8	1	111

***Brownies***

Blondies à la noix de coco	19	7	117
Brownies	1	2	31
Brownies (2)	5	2	60
Brownies (3)	9	6	132
Brownies à la menthe	9	3	96
Brownies au beurre d'arachide	16	2	133
Brownies au chocolat blanc (Blondie)	9	3	98
Brownies au Nutella	6	2	92
Brownies au Nutella (2)	9	3	96
Brownies au Nutella (3)	9	8	73
Brownies aux noisettes, aux cerises et à l'amaretto	20	3	94
Brownies aux noix de cajou	15	1	155
Brownies aux noix, glaçage au chocolat	9	3	92
Brownies chauds dans une poêle et chantilly au caramel	18	2	106
Brownies classiques	9	3	92
Brownies classiques (2)	17	4	101
Brownies en pot à offrir	12	1	161
Brownies marbrés au fromage	9	3	96
Brownies marbrés Red Velvet et gâteau au fromage	20	1	169
Brownies Red Velvet	13	1	186
Brownies réduits en gras	18	2	113
Brownies Rocky Road	9	3	91
Brownies sans gluten, sans noix et sans produits laitiers	9	3	98
Lollipops de brownies	8	3	68
Minibrownies	6	1	149

	vol	n°	page
<b>Confitures, tartinades et sauces sucrées</b>			
Beurre à la mélasse	9	1	139
Beurre au chocolat	5	4	96
Beurre aux mûres	9	1	139
Beurre aux petits fruits	17	4	95
Beurre aux pommes	9	1	139
Beurre d'arachide au lait de coco	16	2	119
Beurre de mangues	15	4	140
Beurre de poires à la cannelle	8	7	98
Beurre de poires au miel	1	5	59
Beurre de prunes	12	7	119
Beurre d'érable	5	3	96
Compote de bleuets	13	6	140
Compote de bleuets parfumée à la vanille et à l'anis étoilé	7	5	105
Compote de cerises	13	3	120
Compote de pommes au four	15	8	153
Compote de rhubarbe	11	5	165
Compote de rhubarbe et de pommes	7	4	35
Compotée de canneberges	9	1	62
Confiture de banane au rhum	16	7	107
Confiture de bleuets au thym	4	4	37
Confiture de bleuets réduite en sucre	7	4	43
Confiture de cerises	8	8	47
Confiture de coings	19	8	70
Confiture de fraises (la meilleure)	13	6	134
Confiture de fraises rôties	18	7	66
Confiture de fraises d'automne à la menthe sans cuisson	3	5	25
Confiture de fraises et d'ananas sans cuisson	7	4	45
Confiture de fraises et de framboises	17	7	
Confiture de framboises	HSP		120
Confiture de framboises (2)	19	7	56
Confiture de fruits rouges aux arômes d'orange et de poivre rose, sans cuisson	2	5	65
Confiture de griottes et de poires	15	1	72
Confiture de mangues	7	4	43
Confiture de pêches	9	6	62
Confiture de pêches et de fraises	7	4	36
Confiture de prunes au porto	3	5	25
Confiture de prunes rouges	7	4	36
Confiture de raisins et de bleuets	8	5	56
Confiture de tomates vertes	7	4	43

	vol	n°	page
Coulis de framboises	14	4	74
Coulis de framboises (2)	17	3	118
Coulis de fraises	8	3	29
Garniture aux cerises	19	7	54
Gelée de grenade	12	1	48
Gelée de jus de fruits	3	4	56
Gelée de framboises et de pommes	7	4	40
Gelée de pommes	2	5	38
Gelée de pommettes	7	5	43
Gelée de raisins de Concord	7	4	40
Marmelade d'agrumes et de canneberges	7	1	116
Marmelade de citron	16	4	124
Marmelade de pommes	7	5	46
Marmelade d'oranges	15	1	173
Marmelade d'oranges sanguines	13	1	40
Pot de caramel à la vanille et à la cannelle	13	1	170
« Prunetella » (tartina de pruneaux aux noisettes)	16	8	91
Sauce au caramel (pour sundae)	1	4	82
Sauce au chocolat	4	1	60
Sauce aux fraises (pour sundae)	1	4	82
Sauce à l'érable	8	4	108
Sauce aux bleuets	7	2	64
Sauce au chocolat	11	4	150
Sauce butterscotch	8	3	95
Sauce caramel	13	3	118
Sauce caramel aux bananes	14	2	34
Sauce « fudge » au chocolat (pour sundae)	1	4	82
Tartinade à la lime (lime curd)	1	4	12
Tartinade à la pistache et au chocolat blanc	14	1	176
Tartinade au chocolat et aux pacanes, façon Nutella	2	2	20
Tartinade aux fruits	3	1	74
Tartinade aux petits fruits	14	5	124
Tartinade choco-noisettes	14	8	154
Tartinade de chocolat aux amandes	5	2	61
Tartinade de guimauve au caramel	5	2	63
Tartinade d'oranges « amères »	5	2	61
Tartinade fraises-chia	19	7	56
Trempepette au caramel	8	2	91
Trempepette au fromage à la crème citronné	8	2	91
Trempepette sucrée	9	2	100

	vol	n°	page
<b>Crèmes desserts, mousses et meringues</b>			
Bavarois à l'érable	5	3	99
Bavarois aux fraises	8	6	83
Champignons en meringue	5	1	59
Cœur à la crème	4	4	99
Coupes aux fraises et aux biscuits à la crème	22	5	90
Couronne de pavlova aux framboises et à la grenade	16	1	191
Crème à la framboise	13	3	110
Crème au citron	13	3	120
Crema de maïs	11	7	73
Crème anglaise	2	2	20
Crème anglaise (2)	4	4	51
Crème anglaise à l'amande	13	2	126
Crème anglaise au café	3	1	86
Crème brûlée	1	2	32
Crème brûlée à la citrouille	7	5	101
Crème brûlée à l'Amarula	10	4	128
Crème brûlée à la pistache	21	2	130
Crème brûlée au panais	15	7	134
Crème brûlée au rhum vanillé	11	7	136
Crème brûlée Chai (sans lactose)	9	3	28
Crème brûlée Egg nog	5	1	43
Crème brûlée en cuillère	2	1	71
Crème brûlée sans oeufs et sans crème d'Éric Lechasseur	10	2	93
Crème caramel	14	3	105
Crème caramel	1	2	76
Crème caramel au whisky	3	2	48
Crème chantilly	6	4	86
Crème chantilly (2)	13	3	120
Crème fraîche à l'orange	13	6	150
Crème pâtissière	11	3	33
Crèmeux choco-framboises pour 2	10	3	40
Crèmeux au chocolat, aux poires et aux pacanes	18	3	103
Curd au citron	10	4	100
Flan à la lime et à la noix de coco caramélisée	7	2	103
Flan coco ( <i>Manjar Branco</i> )	12	6	99
Flan parisien	11	7	136
Fool à la mousse au chocolat blanc et aux abricots	22	2	126

	vol	n°	page
Fool à la rhubarbe	11	5	166
Ganache à tartiner	13	3	118
Île flottante pour deux	3	2	34
Île flottantes aux fraises, croûtons de pain et mélisse	19	6	46
Îles flottantes aux framboises	12	6	122
Îles flottantes et crème anglaise au micro-ondes	5	2	34
Meringue aux canneberges	18	1	68
Meringues croquantes à l'orange et au cacao	14	4	150
Meringues croquantes au four	3	3	34
Meringue italienne	7	3	85
Minipavlovas	1	4	12
Mousse allégée au yogourt et salade de fruits	22	2	126
Mousse à la ricotta et aux framboises	7	2	31
Mousse à l'érable	2	3	37
Mousse au beurre d'arachide, caramel et croustillant au chocolat	22	2	130
Mousse au café en coupelles de chocolat	3	1	82
Mousse au chocolat	7	3	48
Mousse au chocolat au lait	9	4	106
Mousse au chocolat et au gingembre avec kumquats confits à la vanille	19	3	124
Mousse au chocolat et chantilly au caramel	17	3	111
Mousse au chocolat noir à 3 ingrédients	21	7	121
Mousse au citron	9	4	108
Mousse au lait d'amandes	9	4	103
Mousse au rhum vanillé	9	4	101
Mousse choco-caramel à la fleur de sel et au yogourt	20	8	94
Mousse crémeuse aux fraises	9	4	104
Mousse de yogourt	12	7	128
Mousse express aux framboises	5	3	102
Mousse glacée aux framboises	9	4	105
Mousse mangue et lait de coco	9	4	102
Nids de meringue et petits fruits frais	14	4	153
Panna cotta à la crème fraîche et gelée au café	10	5	130
Panna cotta à la noix de coco et rhum sur ananas grillés	7	4	96
Panna cotta à la purée de mangue	3	3	26
Panna cotta à la vanille	14	7	132
Panna cotta à la vanille, aux canneberges et au chocolat blanc	17	8	84
Panna cotta au café et à l'orange	17	3	108

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Panna cotta au chocolat au lait	10	5	127
Panna cotta au citron	10	4	104
Panna cotta au citron et mousse au jus d'orange	13	8	142
Panna cotta au dulce de leche	10	5	129
Panna cotta au lait d'avoine caramélisée et aux cerises	15	6	75
Panna cotta au lait de beurre	8	5	42
Panna cotta au miel, à la camomille et aux fraises d'automne	12	7	111
Panna cotta « cappuccino »	13	2	54
Panna cotta et coulis de fraises	1	5	56
Panna cotta napolitaine	10	5	129
Pavlova	10	4	100
Pavlova à l'érable et aux bleuets	21	4	124
Pavlova au chocolat	11	4	150
Pavlova au citron	2	4	60
Pavlova Forêt-Noire	14	2	123
Pavlova (aux petits fruits et <i>curd</i> au citron)	17	7	111
Pavlovas, crémeux au fruit de la passion, ananas, coco et basilic	22	2	117
Renversé au yogourt et aux fruits	4	2	34
Ricotta sucrée au miel et à la cannelle	14	7	134
Sabayon à l'érable et au porto	1	3	26
Sabayon au marsala	14	7	130
Sabayon aux framboises	3	4	61
Sabayon et fruits caramélisés au sucre épicé	14	3	113
Sandwichs à la mousse à la clémentine	22	2	128
Soufflés au chocolat	15	2	127
<i>Syllabub</i> à la mangue	15	1	168
Tarte mousse à la framboise, croûte aux pistaches	22	2	128
Tasse de chocolat mousse	4	3	47
Vacherin à la pêche	4	5	58
Vacherin mangue et coco	20	6	116
Vacherins classiques	6	3	97
Vacherins classiques	6	3	97
Vacherins à l'érable et au sorbet à la poire	17	4	112
Verrines « gâteau au fromage » et bleuets	13	6	148
<b>Crêpes et pancakes</b>			
Bouchées de crêpes aux fruits confits et au chocolat	4	1	88
Crêpes au gingembre et aux pacanes	7	5	106
Crêpes aux dattes et aux agrumes	16	2	59

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Crêpes farcies à la ricotta et au Toblerone	5	3	45
Crêpes sans gluten	12	4	113
Crêpes sans oeufs	12	4	113
Crêpes sans oeufs et sans produits laitiers	12	4	113
Crêpes soufflées aux bleuets <i>Dutch Baby</i>	13	6	150
Crêpes Suzette aux kumquats	7	2	47
<i>Crespelles</i> aux épinards	13	7	56
Galettes de sarrasin	9	1	138
Méga-pancake à partager	13	2	54
Pancakes à la laitue et tzatziki	19	4	67
Pancakes au gruau, sauce aux bleuets et aux pommes	9	4	58
Pancake au sirop d'érable et au brunost	13	4	126
Pancakes aux bananes et à l'avoine	19	6	88
Tartines croustillantes choco-banane au gaufrier	20	2	28
<b>Croustades et croustillants</b>			
Bouchées chocolatées à la guimauve et au quinoa croustillant	18	2	58
Brown Betty aux pommes	9	7	120
<i>Cobbler</i> aux fruits sans noix, sans oeufs et sans produits laitiers	11	8	183
<i>Cobbler</i> aux pêches en pots	13	7	75
Croquant à la noix de coco	15	7	132
Croustade à la rhubarbe et aux fraises	18	6	91
Croustade aux fraises et à la rhubarbe sans gluten	21	5	99
Croustade aux pêches et aux amandes	20	7	50
Croustade aux poires et à la purée de dattes	20	2	99
Croustade aux pommes	7	5	44
Croustade aux pommes (2)	17	8	113
Croustade aux pommes et à la noix de coco	14	8	185
Croustade aux prunes, aux pommes et aux graines de lin	4	5	96
Croustillant à la rhubarbe	2	4	24
Croustillant de poires à la noix de coco	6	5	80
Croustillant aux bleuets, à l'ananas et à la noix de coco	14	5	136
Croustillant aux bleuets et aux pommes	9	7	128
Croustillant aux bleuets et aux pommes, version encore plus santé	9	7	128
Croustillant aux poires et aux cerises	9	7	126
Crumble aux fraises et aux bananes	3	3	56
Crumble aux pêches ( <i>crumble di pesche</i> )	14	7	152



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Crumble aux prunes	9	7	130
Crumble de pistaches, crème fouettée et petits fruits	13	6	58
<b>Desserts glacés</b>			
3 saveurs de crème glacée à base de bananes	18	7	111
Affogato à la crème	21	1	108
Ananas Alaska	1	4	80
Ananas farci à la crème glacé et granité à la lime	13	5	98
Bagatelle glacée framboise et mangue	15	6	149
<i>Banana split</i> caramélisé	11	7	138
Banana split grillé pour 8	4	4	63
Barres glacées <i>kulfi</i>	17	3	106
Boî de sorbet à la papaye	17	5	126
Bombe Alaska	4	4	96
Bombe Alaska à l'érable	9	5	114
Bombe Alaska au citron et aux pistaches	22	1	156
Bombe Alaska - la classique	11	7	134
Boules de crème glacée choco-croquantes	5	4	104
Carrés de crème glacée aux céréales croustillantes	14	3	88
Charlotte aux sandwiches à la crème glacée	8	5	90
Coupe de crème glacée à la pâte de biscuits	8	2	54
Coupe glacée à la banane frite	15	6	151
Coupes glacées aux fraises et aux brownies	9	6	125
Crème glacée à la crème brûlée	11	6	131
Crème glacée à la fraise	17	6	114
Crème glacée à la lavande et aux bleuets	20	5	116
Crème glacée à la vanille	1	4	80
Crème glacée à la vanille (2)	13	6	34
Crème glacée à la vanille (la meilleure)	15	6	137
Crème glacée à la vanille et à l'ananas	3	4	40
Crème glacée à la vanille et à la mangue	3	4	40
Crème glacée à la vanille sans oeufs	13	6	37
Crème glacée à la vanille (sans sorbetière)	21	7	121
Crème glacée à l'érable et aux noix	21	4	123
Crème glacée au chocolat	1	4	80
Crème glacée au chocolat (2)	13	6	34
Crème glacée au chocolat blanc	9	3	57
Crème glacée au chocolat végétalienne	20	6	99

	vol	n°	page
Crème glacée aux framboises	3	4	40
Crème glacée choco-cerises	11	6	131
Crème glacée frite	17	6	121
Crème glacée frite à la mexicaine	2	4	80
Crème glacée maison à la vanille	3	4	40
Crème glacée maison au chocolat	3	4	40
Crème glacée toute garnie aux amandes et au caramel	22	6	116
Croustillant pour sundae	6	4	86
Feuilletés glacés à la crème aux fraises	15	6	153
Fleurs d'hémérocalle et sorbet	4	4	22
Fudgesicle maison	3	4	39
Gâteau à la napolitaine	9	5	117
Gâteau Creamsicle	7	4	98
Gâteau glacé à la pistache et aux framboises	12	6	122
Gâteau meringué à la crème glacée Skor	3	4	39
<i>Gelato</i> au chocolat	10	8	138
<i>Gelato</i> aux noisettes (sans oeufs)	10	8	138
Glace à la fraise sans lactose	11	5	120
Granité à la framboise, crémeux au chocolat blanc et à l'estragon	21	6	52
Granité à l'orange et salade de fraises	17	5	110
Granité au café et crème glacée	9	5	113
Granité au litchi et au citron vert	10	3	117
Granité au pamplemousse rose	3	1	76
Granité aux fraises et au champagne	9	6	132
Granité aux fraises et au vinaigre balsamique	1	3	48
Granité « Boule de neige »	4	1	80
Granité cosmopolitain	20	1	55
Granité melon d'eau et lime	11	6	55
Melon d'eau givré	3	4	38
Mochis maison à la crème glacé	19	6	109
Mont-blanc	15	1	227
Parfait au citron	3	4	39
Parfait au yogourt, à la banane et au gâteau aux fruits	18	1	174
Parfait glacé à la framboise sans produits laitiers	14	5	31
Parfait glacé à la lime et au citron	13	6	66
Parfait glacé à la lime et au citron	13	6	66
Parfait glacé au chocolat au lait et aux framboises	17	5	110
Pâté chinois dessert	1	2	54
Pâté chinois dessert (2)	5	2	114

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Pops au citron	8	6	95
Popsicle trois couleurs	3	4	9
Revel maison	1	4	78
Sandwich géant à la crème glacée	11	6	132
Sandwichs à la crème glacée	2	4	60
Sandwich à la crème glacée avec biscuits géants aux pépites de chocolat	19	6	109
Sandwichs à la crème glacée <i>chill</i>	17	6	126
Sandwichs à la crème glacée et biscuits à l'avoine maison	9	5	124
Sandwichs à la crème glacée napolitaine	22	6	115
Sandwichs brownies à la crème glacée	11	6	132
Sandwichs glacés à la fraise	14	6	136
Sandwichs glacés au citron	11	6	134
Sandwichs glacés pacanes et vanille	11	6	130
Sauce au caramel (pour sundae)	1	4	82
Sauce aux fraises (pour sundae)	1	4	82
Sauce « fudge » au chocolat (pour sundae)	1	4	82
Sauterelle glacée (parfait à la menthe)	1	4	80
Semifreddo à l'orange	3	4	18
<i>Slush</i> Mont-Blanc aux cerises	21	5	112
Sorbet à la betterave	15	7	132
Sorbet à la framboise	19	6	111
Sorbet au citron	16	4	114
Sorbet au kaki vanillé	18	1	38
Sorbet aux canneberges	8	1	86
Sorbet aux framboises et au cream soda	8	6	100
Sorbet aux litchis	7	2	96
Sorbet aux pommes confites	15	8	153
Sorbet coco-caramel	5	4	101
Sorbet express au melon d'eau	16	6	105
Sorbet fraise et rhubarbe	HSP		120
Sorbet pomme-rhubarbe	18	6	99
Sucettes glacées à la banane et au caramel	16	6	110
Sucettes glacées à l'ananas et au basilic	20	6	74
Sucettes glacées à la carambole	17	5	128
Sucettes glacées à la gelée de fruits	8	6	100
Sucettes glacées à la gelée de fruits (2)	13	6	96
Sucettes glacées à la limonade et aux fraises	16	6	110
Sucettes glacées à la menthe et au chocolat	16	6	110
Sucettes glacées à la vanille et aux fraises	5	4	101
Sucettes glacées à l'avocat	14	6	120

	vol	n°	page
Sucettes glacées au beurre d'arachide et au chocolat	8	6	98
Sucettes glacées au lait de coco et à la mangue	8	6	91
Sucettes glacées au yogourt, aux cerises et au chocolat	17	6	105
Sucettes glacées « gâteau au fromage »	8	6	98
Sucettes glacées lassi à la mangue	15	4	137
Sucettes glacées paloma (tequila et pamplemousse)	21	5	111
Sucettes glacées sans lactose au kiwi et au chocolat blanc	16	6	113
Sucettes glacées style tarte au citron meringuée ( <i>paletas</i> )	19	6	107
Sucettes glacées vietnamiennes à la carambole	17	5	128
Sundae à la rhubarbe	11	5	166
Sundae double caramel, bananes et croquant aux bretzels et aux arachides	20	6	114
Sundae érable et noix	17	2	46
Sundae forêt-noire	6	4	90
<i>Sundae peanut butter and jelly</i>	18	7	66
<i>Sundae</i> sauce fudge et popcorn au caramel	13	6	104
Sundae tarte au citron	6	4	90
Sundae tarte au sucre	6	4	88
Sundae tarte aux fraises	6	4	86
Sundae Turtle	5	4	103
Tarte glacée au chocolat, Eton mess aux mûres	21	6	111
Terrine glacée à la pâte à biscuits	15	6	151
Truffes de crème glacée (de type tartufo)	9	5	120
Yogourt glacé à la vanille ou au citron	19	6	111
Yogourt glacé trois couleurs	8	6	91

**Fruits**

Ananas Alaska	1	4	80
Ananas au four au sirop d'agrumes	3	3	86
Ananas et beignes grillés au barbecue, sirop épicé au rhum	18	5	116
Ananas farci à la crème glacée et granité à la lime	13	5	98
Ananas flambé au rhum	12	5	146
Ananas grillé au lait de coco	1	4	33
Ananas grillé au lait de coco (2)	13	5	78
Ananas grillé en salade	6	3	34
Ananas rôti et crumble aux noix	5	3	83
Aspic de fruits en coupe	4	5	68

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Assiette d'agrumes à la vanille	13	2	50
Banane au sésame caramélisé	17	2	98
Bananes caramélisées et salade de fruits	17	5	118
Banane grillée au barbecue et croquant à la noix de coco	12	5	65
Bananes flambées à la cannelle	8	2	80
Bananes flambées de mon amie Martine	6	2	98
Bâtonnets d'ananas givrés	8	6	100
Beurre de poires au miel	1	5	59
Beurre aux petits fruits	17	4	95
Bleuets au chocolat	2	2	28
Bleuets au chocolat (2)	4	4	37
Bouchées d'abricots aux noix et au chocolat	17	2	99
Brochettes de fruits et de bonbons	4	4	51
Bruschetta aux fruits	9	4	54
Carpaccio d'ananas, crème à la ricotta et céleri confit	16	8	136
Carpaccio d'ananas rouge	13	1	134
Cerises jubilé au barbecue	18	5	115
Citron confit au limoncello	14	7	100
Citrons confits express	20	2	45
Compote de cerises de terre à la vanille	HSP		117
Compote de poires aux épices	3	5	25
Compote de pommes rose	1	5	13
Compote de rhubarbe	4	4	67
Compotée de camerises	20	8	113
Demi-citrons à la crème ( <i>lemon posset</i> )	22	4	113
Dessert étagé au fromage à la crème et aux framboises sans cuisson	19	4	78
Écorces de pamplemousse confites	12	1	28
Écorces d'oranges confites au chocolat	13	8	138
Figues caramélisées, miel et yogourt	2	4	52
Fleur de mangue	11	4	60
Fleurs d'ananas séchées	6	3	93
Fleurs givrées	4	4	16
Fondue à l'érable et au gingembre	17	2	45
Fondue au caramel	4	1	116
Fondue au chocolat à la nougatine d'amandes	20	3	45
« Frites » d'ananas	2	2	79
Gondole sucrée	3	2	85
Gratin de petit fruits	11	6	68
Griottes confites	7	1	46
Kiwi à la coque	5	4	96

	vol	n°	page
Kumquats confits	12	1	153
Kumquats confits au gingembre	20	2	60
Kumquats confits en sirop	7	2	47
Mangue au fruit de la passion	16	6	36
Mousse aux litchis	1	3	43
Oranges marinées à la cannelle et au citron	14	3	62
Oranges sanguines confites	13	1	40
Papillotes de banane au caramel	1	4	33
Papillotes de bananes au rhum et à la vanille	2	2	53
Pêche Melba revisitée	6	4	102
Pêches caramélisées, chantilly à l'érable et pacanes sablés	22	6	111
Pêches flambées	11	7	127
Pêches grillées au barbecue et framboises	18	5	114
Pêches Melba au miel	21	6	112
Pêches pochées	9	6	70
Pêches pochées au vin blanc	14	7	134
Pêches pochées et granité aux fraises	14	6	136
Pêches rôties au miel et au gingembre	9	6	65
Pelures de pamplemousse rose confites	1	1	11
Petits fruits en gelée de muscat	2	4	22
Plateau de fruits tropicaux	15	4	113
Plateau de gros fruits grillés	16	5	93
Poires au gingembre sur sablés au citron	2	3	54
Poires braisées au vin rouge	16	1	173
Poires caramélisées au miel	10	4	80
Poires caramélisées au sirop d'érable	8	2	88
Poires dans le sirop	13	7	100
Poires en croûte	16	7	103
Poires grillées	14	7	130
Poires pochées au mastic, au safran et à la mandarine	19	3	100
Poires pochées au miel de tilleul	3	1	66
Poires pochées au vin blanc, crumble au seigle et yogourt glacé	16	8	136
Pommes à la guimauve en papillote	1	2	54
Pommes au four à l'érable	10	7	129
Pommes au four au sirop d'érable	4	3	18
Pommes au four « Hasselback »	11	8	174
Pommes caramel	11	8	178
Pommes caramélisées au four	18	1	66
Pommes farcies aux amaretti et à l'érable	7	5	46

INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Pots aux fraises, crumble et crème à la mélisse	21	6	85
Prunes confites	12	7	128
Prunes confites (2)	14	7	132
Prunes rôties et crumble aux amandes et à l'épeautre	17	7	106
Purée de mangue (pour bébé)	8	4	65
Purée de pruneaux (pour bébé)	8	4	72
Raisins frais au sirop	16	4	68
Raisins confits minute à l'anis	17	8	115
Rhubarbe confite	11	5	156
Rhubarbe confite sous vide	18	6	94
Rhubarbe rôtie à la vanille	18	6	96
Risotto aux pêches	4	5	56
Riz gluant à la mangue et à la noix de coco	22	3	47
Rochers aux abricots	14	1	179
Rochers aux bleuets et au quinoa soufflé	17	7	113
Salade d'agrumes au sirop de pain d'épices	7	1	60
Salade de cantaloup au caramel de porto	5	5	86
Salade de clémentines au fruit de la passion	9	1	84
Salade de framboises, de pêches et de fruit de la passion	12	6	128
Salade de fruits	18	1	64
Salade de fruits à l'asiatique	4	5	53
Salade de fruits à la rhubarbe confite	18	6	94
Salade de fruits au sirop de Pimm's	17	6	118
Salade de fruits d'automne	7	5	81
Salade de fruits d'hiver et panettone	5	1	69
Salade de fruits et gelée au citron	10	6	121
Salade de fruits exotiques	4	2	72
Salade de fruits exotiques à la vanille	2	2	53
Salade de fruits exotiques et sorbet	10	6	121
Salade de fruits jaunes	6	5	82
Salade de fruits parfumée	5	4	78
Salade de fruits rouges	1	2	24
Salade de fruits, sirop léger à l'orange	20	7	84
Salade de melon, framboises et menthe	10	6	121
Salade de petits fruits à la vanille	10	6	122
Salade de poires et de raisins	12	1	144
Salade de prunes rouges au miel et au romarin	5	5	86
Salsa de fraises	3	2	34

	vol	n°	page
Sandwichs japonais à la mangue ( <i>fruit sando</i> )	22	4	112
Sushi royal	3	2	85
Sirop concentré d'agrumes	22	2	56
Sirop de fraises	1	4	50
Sirop de fraises (2)	9	6	125
Sirop de raisins Concord	20	7	115
Sirops de fruits parfumés	5	4	78
<i>S'mores</i> aux framboises	22	6	93
Soupe de fraises au muscat	1	4	50
Strudel aux poires	3	5	21
Tajine de fruits	4	3	78
« Tarte » au melon d'eau	11	6	52
Tranches d'agrumes séchées	20	2	59
Tranches de citron confits express	16	4	122
Trio de melons et sirop à la menthe	1	4	46
Verrines aux fruits rouges, amandes et chocolat	19	1	178
Verrines aux poires, au caramel et croquant aux amandes	8	1	54
Yeux globuleux (litchis farcis aux bleuets et aux cerises)	4	5	109
<b>Gâteaux</b>			
Bagatelle aux bananes et à la confiture de lait ( <i>banoffee</i> )	17	1	158
Bagatelle aux brownies et caramel au bourbon	14	1	202
Bagatelle aux canneberges et aux framboises	14	1	198
Bagatelle aux choux à la crème	14	1	202
Bagatelle aux clémentines et aux biscuits pain d'épice	14	1	200
Bagatelle aux pêches et aux abricots	22	6	111
Bagatelle citron et meringue	14	1	206
Billot de Noël Red Velvet	10	1	136
<i>Black out Cake</i>	11	4	154
Brazo de reina	8	3	90
Brazo de reina d'Alexandra Diaz	3	1	66
Bûche au caramel	12	1	192
Bûche au chocolat	12	1	190
Bûche au chocolat (2)	18	1	162
Bûche au chocolat blanc et aux clémentines confites	15	1	223
Bûche au chocolat et au mascarpone	5	1	59
Bûche au sucre à la crème	9	1	152

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Bûche aux canneberges et crème à la vanille	16	1	193
Bûche aux canneberges, framboises, mascarpone et pistaches	11	1	122
Bûche aux canneberges, framboises, mascarpone et pistaches (2)	18	1	164
Bûche aux framboises	19	1	165
Bûche aux framboises à l'assiette	19	1	123
Bûche de Noël au chocolat	1	1	30
Bûche de Noël au chocolat 4 étages	17	1	156
Bûche de Noël <i>eggnog</i>	18	1	160
Bûche de Noël Egg nog	6	1	52
Bûche érable, framboises et chocolat blanc	14	1	160
« Bûche » étagée aux poires caramélisées	16	1	135
Bûche et trois garnitures	2	1	38
Bûche pavlova aux cerises, crème anglaise aux amandes	22	1	159
Bûche roulée à la verticale aux canneberges et au chocolat	20	1	158
Bûche tiramisu	21	1	118
Bûchette au chocolat et clémentines confites	6	1	80
Cake à la betterave	1	3	70
Cake à la courge	8	8	70
Cake à la crème sure et aux pacanes	5	5	64
Cake à la rhubarbe et aux pistaches	11	5	153
Cake à la vanille, fraises, basilic et crème au mascarpone	19	5	111
Cake à l'orange sanguine	13	1	38
Cake au citron et au thé vert	2	5	65
Cake au citron et au yogourt	12	4	124
Cake au citron et au pavot grillé au barbecue	18	5	115
Cake aux 8 citrons	14	8	106
Cake aux carottes	11	8	144
Cake aux prunes et à la crème sure	19	7	116
Cake chocolat et poire	18	3	103
<i>Cassata</i> à l'orange et au chocolat	16	4	65
Charlotte à l'orange	18	2	60
Charlotte au chocolat blanc et aux kumquats confits	1	1	40
Charlotte aux fraises	9	6	130
Charlotte tout chocolat	9	1	128
Clafoutis aux cerises	19	7	116
Compote de cerise	13	3	120
Crème à la framboise	13	3	110
Crème au beurre	3	1	62

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Crème au beurre (2)	7	3	85
Crème au beurre (3)	9	1	62
Crème au beurre à la vanille sans oeufs	11	6	115
Crème au beurre au café	14	4	148
Crème au beurre au caramel	14	8	132
Crème au citron	13	3	120
Crème au citron	16	4	124
Crème au mascarpone et au chocolat blanc	11	1	140
Crème chantilly	13	3	120
Cupcakes	2	3	34
Cupcakes à la vanille	12	7	100
Cupcakes à la vanille moins sucrés	19	4	115
Cupcakes à l'érable	5	3	96
Cupcakes au cacao	11	2	97
Cupcakes au caramel et à la fleur de sel	7	3	89
Cupcakes chocolat	7	3	82
Cupcakes au chocolat (2)	11	2	97
Cupcakes au chocolat, au mascarpone et à l'érable	21	4	122
Cupcakes choco-mayo	19	2	128
Cupcakes choco-noisettes	22	1	116
Cupcakes cow-boy	7	3	90
Cupcakes d'Halloween	8	8	104
Cupcakes meringués fourrés au citron	7	3	95
Cupcakes papillon	7	3	90
Cupcakes princesse	7	3	89
Cupcakes printemps en fleur	7	3	98
Cupcakes Red Velvet	7	3	98
Cupcakes tire d'érable sur la neige	7	3	90
Cupcakes triple chocolat	7	3	95
Cupcakes vanille	7	3	82
Dessert de Noël en pot	11	1	135
Financiers aux deux parfums (matcha et fruit de la passion)	19	3	123
Financiers aux canneberges et aux ananas	9	1	68
Fondant	8	8	110
Fondant (2)	9	8	153
Fondant (3)	10	5	121
Framboisier	1	4	46
Ganache à tartiner	13	3	118
Ganache au chocolat noir	20	3	116
Ganache hyperchocolatée	7	3	85
Ganache hyperchocolatée (2)	8	8	110

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Garniture à la confiture et glaçage au chocolat blanc	2	1	38
Garniture au citron	7	3	95
Garniture aux canneberges et aux framboises	11	1	140
Garniture choco-allemande	2	1	38
Garniture forêt-noire	2	1	38
Gâteau à l'huile d'olive et au citron	22	2	45
Gâteau à la cannelle et aux bleuets ( <i>coffee cake</i> )	22	6	71
Gâteau à la cannelle et aux pacanes	12	3	120
Gâteau à la citrouille	12	8	134
Gâteau à la courge et crumble de pacanes ( <i>coffee cake</i> )	15	7	133
Gâteau à la courge et ganache au chocolat noir	17	8	126
Gâteau à la « gomme balloune »	14	8	180
Gâteau à la goyave	15	4	115
Gâteau à la lavande	3	4	34
Gâteau à la mangue	16	5	120
Gâteau à la pâte d'amandes et aux poires au vin rouge	5	5	80
Gâteau à la pistache	7	3	45
Gâteau à la rhubarbe et à la fleur de sureau	20	5	113
Gâteau à la rhubarbe de Monette	1	4	52
Gâteau à la ricotta, aux fraises et aux framboises	22	6	30
Gâteau à la salade de fruits	9	2	84
Gâteau à la salade de fruits (2)	19	2	128
Gâteau à la soupe aux tomates	19	2	129
Gâteau à la vanille dans une casserole	12	7	100
Gâteau à la vanille dans une plaque	11	1	140
Gâteau à la vanille dans une plaque et garnitures aux framboises	16	5	64
Gâteau à la vanille de base	10	4	109
Gâteau à la vanille de base	19	5	109
Gâteau à la vanille (le meilleur)	9	8	125
Gâteau à la vanille pour mini-cupcakes	10	2	103
Gâteau à la vanille, au caramel et à la mousse au chocolat	2	1	68
Gâteau à la vanille et à la gelée de petits fruits, pâte au chocolat blanc	5	5	103
Gâteau à la vanille fraises-rhubarbe	14	6	134
Gâteau à la vanille marbré au caramel	4	5	73
Gâteau à la vanille réduit en gras	5	2	52
Gâteau à la vanille sans gluten	14	4	88

	vol	n°	page
Gâteau à la vanille sans oeufs	11	6	115
Gâteau à la ricotta	14	7	100
Gâteau à l'avoine et aux pépites de chocolat	10	8	162
Gâteau à l'érable cuit dans une conserve	8	4	108
Gâteau à l'érable et au whisky	15	3	127
Gâteau à l'orange <i>Creamsicle</i>	16	5	115
Gâteau à pois choco-fromage	9	3	60
Gâteau à thé aux pacanes et au Graham	11	3	111
Gâteau au beurre	9	1	62
Gâteau au café et aux marrons	17	8	125
Gâteau au café et à la vodka	15	3	125
Gâteau au café et meringue au chocolat	5	5	100
Gâteau au caramel, au popcorn et aux arachides	14	8	132
Gâteau au caramel aux dattes	6	2	97
Gâteau au caramel, au popcorn et aux arachides en pot	18	3	114
Gâteau aux carottes sans gluten	17	3	97
Gâteau au chocolat	1	1	60
Gâteau au chocolat (2)	5	5	108
Gâteau au chocolat (3)	12	7	100
Gâteau au chocolat (le meilleur)	9	3	43
Gâteau au chocolat, à la guimauve et aux pacanes ( <i>Mississippi Mud Cake</i> )	13	4	157
Gâteau au chocolat au cœur fondant	2	2	76
Gâteau au chocolat, aux framboises et à la rose	20	5	116
Gâteau au chocolat, croquant aux amandes et au caramel	15	8	136
Gâteau au chocolat de Noël	8	1	84
Gâteau au chocolat et au fromage	18	1	103
Gâteau au chocolat et aux bonbons	10	6	125
Gâteau au chocolat et chantilly au caramel	14	4	78
Gâteau au chocolat et à la bière Guinness	4	5	90
Gâteau au chocolat et à l'abricot ( <i>Sachertorte</i> )	13	4	158
Gâteau au chocolat et à la mousse aux fraises	2	4	24
Gâteau au chocolat et aux amandes ( <i>Torta caprese</i> )	13	4	146
Gâteau au chocolat et crème au beurre au caramel	17	8	55
Gâteau au chocolat et sapins dans la neige	19	1	168
Gâteau au chocolat <i>Devil's Food Cake</i> sans produits laitiers	20	8	32
Gâteau au chocolat, ganache au thé	9	3	55
Gâteau au chocolat, glaçage aux épices	7	1	121

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Gâteau au chocolat moins sucré	19	4	116
Gâteau au chocolat, sauce moka	6	2	90
Gâteau au chocolat sucré-salé et croquant aux amandes	16	2	59
Gâteau au citron, confiture à la mangue	20	4	97
Gâteau au citron et au basilic ( <i>poke cake</i> )	21	5	114
Gâteau au citron et aux framboises	13	2	124
Gâteau aux bleuets	16	5	117
Gâteau aux couleurs du Québec	8	6	72
Gâteau au fromage	2	1	66
Gâteau au fromage (2)	8	5	65
Gâteau au fromage (à la mijoteuse)	7	5	54
Gâteau au fromage à la pâte de biscuits	12	8	149
Gâteau au fromage à l'érable et aux poires	21	4	125
Gâteau au fromage allégé	1	1	66
Gâteau au fromage allégé en gras	10	2	94
Gâteau au fromage basque	21	2	68
Gâteau au fromage au beurre d'arachides et à la banane	12	8	147
Gâteau au fromage au caramel et aux amandes	12	8	150
Gâteau au fromage au citron meringué	12	8	152
Gâteau au fromage au lait de poule	15	1	219
Gâteau au fromage, aux bleuets sauvages et au mélilot	18	4	122
Gâteau au fromage aux pêches sur une plaque	17	7	108
Gâteau au fromage basque	21	2	68
Gâteau au fromage express	5	2	80
Gâteau au fromage et à l'érable	1	3	26
Gâteau au fromage et au chocolat blanc dans une tasse	13	5	48
Gâteau au fromage et au citron	20	4	104
Gâteau au fromage Forêt-Noire	14	2	122
Gâteau au fromage, garniture aux fraises	22	5	104
Gâteau au fromage japonais	18	7	97
Gâteau au fromage japonais au persil	16	8	85
Gâteau au fromage marbré aux bleuets	2	5	82
Gâteau au fromage pomme-caramel	11	8	178
Gâteau au fromage Red Velvet	12	8	156
Gâteau au fromage tiramisu	12	8	156
Gâteau au fromage triple chocolat	12	8	154
Gâteau au litchi et à la framboise	13	5	154
Gâteau au parfum de citron et d'orange	1	4	10

	vol	n°	page
Gâteau au thé chaï et aux pommes	21	8	98
Gâteau au yogourt, au thé Earl Grey et aux mûres	20	8	93
Gâteau au yogourt et au citron	4	2	34
Gâteau aux bananes, glaçage à la barre Mars	8	5	89
Gâteau aux bananes, glaçage au fromage à la crème et au beurre noisette	22	3	75
Gâteau aux carottes	2	5	82
Gâteau aux carottes (2)	9	2	93
Gâteau aux dattes à la bière noire	12	5	146
Gâteau aux dattes, glaçage aux amandes	22	3	114
Gâteau aux épices	3	1	61
Gâteau aux épices et à la mélasse	22	1	146
Gâteau aux épices et au chocolat	13	1	136
Gâteau aux épices et au <i>dulce de leche</i>	19	1	174
Gâteau aux fraises	6	4	62
Gâteau aux framboises et à la crème	6	4	65
Gâteau aux fruits	9	1	132
Gâteau aux fruits dans une poêle	15	1	127
Gâteau aux fruits de Mimi	3	1	65
Gâteaux aux fruits sans noix	7	1	91
Gâteau aux fruits traditionnels	12	1	23
Gâteau aux jujubes	4	3	24
Gâteau au maïs	11	7	73
Gâteau aux noisettes	17	8	125
Gâteau aux noisettes, à l'orange et au chocolat ( <i>Dobos torte</i> )	13	4	154
Gâteau aux noix	8	8	50
Gâteau aux noix et à l'érable	16	3	83
Gâteau aux noix et au sucre à la crème	6	1	96
Gâteau aux pacanes et crème au beurre au miel	13	8	150
Gâteau aux poires, caramel maison	3	5	17
Gâteau aux poires et au caramel, chantilly au fromage à la crème	21	2	37
Gâteau aux pommes à 6 ingrédients	21	7	122
Gâteau aux pommes, pacanes et raisins	15	8	155
Gâteau aux pruneaux	8	4	69
Gâteau aux tomates vertes	HSP		33
Gâteau aux trois laits ( <i>tres leches</i> ) au <i>dulce de leche</i>	22	5	81
Gâteau aux trois laits ( <i>tres leches</i> ), aux fraises et au melon d'eau	21	6	113
Gâteau BBQ	1	4	33
Gâteau blanc	11	2	109

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Gâteau Boston	4	5	71
Gâteau Boston (le meilleur)	15	4	129
Gâteau Boston à la rhubarbe et au chocolat blanc	8	6	24
Gâteau boule de Noël	10	1	170
Gâteau brioche à la cannelle	14	8	180
Gâteau « Bundt » à la banane et à la cardamome	5	5	110
Gâteau « Bundt » à la poire et au chocolat	6	5	80
Gâteau Bundt à la vanille	13	3	114
Gâteau Bundt au café	13	3	114
Gâteau Bundt au chocolat	13	3	114
Gâteau Bundt au citron	10	4	104
Gâteau Bundt au citron (2)	13	3	116
Gâteau Bundt au lait de coco et aux fruits rouges	17	1	81
Gâteau Bundt au pavot et à la cannelle	17	8	126
Gâteau Bundt canneberges-betteraves	19	2	109
Gâteau Bundt doré	13	3	116
Gâteau Bundt marbré au chocolat	11	4	156
Gâteau cadeau	3	1	114
Gâteau château de sable	5	4	110
Gâteau château de princesse	5	2	92
Gâteau chantilly aux fraises	15	6	106
Gâteau chiffon à l'orange sanguine	19	1	170
Gâteau chiffon au citron avec crème chantilly	16	4	122
Gâteau choco-allemand	9	3	58
Gâteau choco-photo	9	8	131
Gâteau chocolat passion	14	3	116
Gâteau chou au chocolat blanc	5	3	70
Gâteau Creamsicle	7	4	98
Gâteau crémeux au mascarpone, sauce aux fruits de la passion	6	1	98
Gâteau croquant aux amandes, au chocolat et au café	14	4	148
Gâteau croustillant à l'avoine et aux bleuets	7	2	94
Gâteau croustillant au chocolat et aux marrons	5	1	18
Gâteau « crumble » aux pommes	10	8	160
Gâteau cuit dans un cornet	3	4	98
Gâteau d'anniversaire aux confettis	20	3	117
Gâteau d'anniversaire cheval	20	3	115
Gâteau d'anniversaire dinosaures	20	3	114
Gâteau d'anniversaire <i>skateboard</i>	20	3	116

	vol	n°	page
Gâteau Damier	1	3	16
Gâteau de beignes	20	6	114
Gâteau de la Saint-Valentin au chocolat et aux framboises	21	3	91
Gâteau de Noël à l'assiette	11	1	111
Gâteau de maïs aux bleuets	17	6	116
Gâteau de Savoie	20	4	114
Gâteau des anges	8	3	66
Gâteau des anges à l'érable	11	8	144
Gâteau des anges au sucre brun, crème anglaise au caramel et bananes caramélisées	20	2	130
Gâteau des anges aux framboises, crème fouettée au fromage à la crème	21	6	116
Gâteau dentelle	9	8	128
Gâteau Devil's Food Cake	8	3	67
Gâteau doré glaçage au chocolat	11	4	152
Gâteau double meringue au chocolat	14	8	178
Gâteau du Nouvel An ( <i>vasilopita</i> )	21	1	162
Gâteau éponge au sarrasin et aux marrons	16	2	111
Gâteau étagé à la canneberge	19	1	172
Gâteau flan au caramel et aux épices	22	1	157
Gâteau fleurs	9	8	135
Gâteau Forêt-Noire	14	2	120
Gâteau Forêt-Noire sans œuf, sans noix et sans produits laitiers	1	1	62
Gâteau frangipane aux prunes	12	7	130
Gâteau glacé à la clémentine	7	1	124
Gâteau <i>Kuchen</i> aux pommes	11	8	173
Gâteau Lego	5	4	63
Gâteau marbré choc-banane	13	2	123
Gâteau mille-crêpes	14	4	74
Gâteau « mojito »	16	5	122
Gâteau moka au café	11	1	184
Gâteau moka au chocolat	11	1	184
Gâteau moka au caramel et à la noix de coco	11	1	184
Gâteau mousse à la mangue	2	2	54
Gâteau mousse à l'érable	4	3	19
Gâteau mousse au chocolat	15	1	225
Gâteau-mousse au yogourt à la mangue	15	4	147
Gâteau mousse aux fraises sans gélatine	19	6	93
Gâteau « napolitain »	16	5	119
Gâteau opéra	8	4	92
Gâteau pente de ski	10	3	109
Gâteau Piña Colada	7	2	96



INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Gâteau plaque au chocolat ( <i>Texas Sheet Cake</i> )	12	5	144
Gâteau Pocky-fleurs	9	8	132
Gâteau Pocky-Mikado	9	8	137
Gâteau Pocky-vaches	9	8	136
Gâteau poire Belle-Hélène	14	4	172
Gâteau pouding au caramel et aux dattes	8	3	92
Gâteau pouding au caramel et aux dattes (2)	15	1	225
Gâteau pouding aux framboises pour 1 personne	13	3	84
Gâteau pour oiseaux	8	2	17
Gâteau praliné à la cannelle	1	1	73
Gâteau printanier au chocolat	6	3	92
Gâteau quatre-quarts, compote aux pommes et aux fruits rouges	20	4	76
Gâteau Red Velvet	5	1	105
Gâteau Reine Élisabeth	5	2	95
Gâteau Reine Élisabeth de Jeanne	11	5	66
Gâteau renversé au chocolat et aux canneberges	19	3	60
Gâteau renversé aux ananas	19	2	126
Gâteau renversé aux ananas (2)	22	1	33
Gâteau renversé aux bananes de ma mère	2	2	63
Gâteau renversé aux oranges confites	17	1	144
Gâteau renversé aux pacanes et au caramel butterscotch	8	1	86
Gâteau renversé aux pêches	9	6	66
Gâteau renversé aux poires caramélisées	21	3	50
Gâteau renversé aux pommes confites à l'érable	7	5	101
Gâteau renversé aux pommes dans une casserole	4	5	73
Gâteau renversé aux pommes et aux canneberges	1	5	13
Gâteau renversé aux pommes et sa sauce au caramel	1	3	70
Gâteau rondelle de hockey	8	2	56
Gâteau rose aux framboises	7	4	100
Gâteau roses gourmandes à la lavande	8	5	49
Gâteau « rouge velours »	16	1	189
Gâteau roulé à la rhubarbe	11	5	166
Gâteau roulé aux petits fruits	14	5	24
Gâteau roulé aux pistaches et à la crème au beurre	3	1	62
Gâteau russe à la guimauve	12	2	126
Gâteau sans cuisson Forêt-Noire	21	3	115

	vol	n°	page
Gâteau « sapin » au chocolat	4	1	60
Gâteau <i>S'mores</i>	11	3	120
Gâteau sublime à la noix de coco	2	5	80
Gâteau sublime à l'érable	6	3	81
Gâteau tambour	3	1	60
Gâteau tarte au citron	5	5	98
Gâteau <i>tres leches</i> aux framboises (aux trois laits)	12	6	126
Gâteau triple caramel	8	8	88
Gâteau « truffe » au chocolat	11	4	152
Gâteau truffe choco-orange	22	1	60
Gâteau végétalien à la citrouille, sauce caramel	21	8	101
Gâteau verglas au chocolat blanc et aux framboises	10	3	119
Gâteau zébré	7	5	98
Gâteaux « à la coque »	3	3	26
Gâteaux Barbie	10	5	119
Gâteau étagé à la crème glacée	18	6	49
Gâteaux fondants noir et blanc	4	2	50
Glaçage à la framboise	10	2	104
Glaçage à la mangue	10	2	104
Glaçage à la vanille	7	3	85
Glaçage à la vanille (le meilleur)	9	8	126
Glaçage à la vanille (le meilleur) 2	10	5	120
Glaçage à la vanille (2)	8	8	110
Glaçage à la vanille (3)	13	3	118
Glaçage à la vanille (4)	20	3	113
Glaçage à l'orange	8	8	110
Glaçage au beurre au citron	10	4	109
Glaçage au chocolat	20	8	59
Glaçage ultrarapide (fondant)	4	3	25
Glaçage royal à la vanille	16	1	187
Glace royale	8	8	110
Glace royale (2)	9	8	151
Glace royale (3)	10	1	171
Glace royale (4)	10	5	122
Kouign-amann	22	2	105
Lollipops de gâteau	9	8	151
Le meilleur-meilleur gâteau au chocolat	17	4	100
Maison de Hansel et Gretel	1	4	60
Marquise au chocolat	3	3	22
Marquise au chocolat (2)	5	1	106
Meilleur-meilleur gâteau au chocolat	12	4	107

	vol	n°	page
Mille-crêpes au chocolat noir et au thé Earl Grey	22	5	105
Mini-Bundt à l'orange	11	3	102
Mini-cupcakes à la lime et à la crème de coco	19	5	115
Mini-cupcakes à la vanille	12	1	155
Mini-cupcakes surprises au chocolat	11	3	102
Minigâteaux aux fruits	5	1	110
Mini <i>whoopie pies</i>	13	1	186
Moelleux chocolat-noisettes	7	2	18
Mokas à l'orange et à la noix de coco	4	1	54
Mont-blanc	15	1	227
<i>Panneforte</i> au chocolat à la fleur de sel	15	8	138
Pâte à gâteau à la vanille	20	3	113
Pâte à gâteau au chocolat	20	3	113
Pâte à modeler au chocolat blanc	20	3	113
Pâte de guimauve à tartiner ( <i>marshmallow fluff</i> )	14	4	146
Petits cakes au pamplemousse et au romarin	17	1	158
Petits cakes aux amandes	10	3	114
Petits cakes aux carottes et au miel	10	4	73
Petits fours aux amandes et au chocolat blanc	18	4	119
Petits fours au lilas cristallisé	8	5	52
Petits gâteaux à la crème de mascarpone et à la rhubarbe rôtie	18	6	96
Petits gâteaux à la noix de coco et <i>curd</i> à la mangue	14	4	146
Petits gâteaux au citron à la vapeur	18	2	108
Petits gâteaux au chocolat fondant (mi-cuits)	17	3	118
Petits gâteaux au fromage à l'érable	15	3	115
Petits gâteaux au fromage, aux fraises et au pamplemousse	14	6	134
Petits gâteaux aux amandes et aux framboises	12	6	128
Petits gâteaux aux carottes à la sauce <i>sticky coffee</i>	20	2	126
Petits gâteaux aux carottes et crème mascarpone	14	3	62
Petits gâteaux aux épices, meringue et framboises	20	1	168
Petits gâteaux aux prunes et au crumble de crumble de céréales	16	7	120
Petits gâteaux épicés au chocolat	5	2	44
Petits gâteaux éponge à la crème et aux fraises	1	4	10

	vol	n°	page
Petits <i>shortcakes</i> aux fraises et à la crème au fromage à la crème et au chocolat blanc	17	6	81
<i>Poke cake</i> aux bleuets et à la crème de cassis	15	3	129
Poêlée de gâteau, petits fruits et chocolat fondant	9	6	100
Quatre-quarts	1	3	70
Quatre-quarts à l'abricot	4	4	79
Quatre-quarts aux agrumes	20	6	115
Quatre-quarts au chocolat	8	2	84
Quatre-quarts aux fruits confits de Pierrette Chicoine	2	1	66
Quatre-quarts aux pommes et au chocolat fondant	13	7	60
Renversé aux abricots au barbecue	18	5	114
Renversé aux prunes	2	3	81
Renversé aux prunes (2)	12	7	128
Shortcake aux fraises	2	4	22
Shortcake aux fraises à la japonaise	21	1	156
Shortcake aux fraises (le meilleur)	10	6	117
<i>Shortcake</i> aux fraises et au citron	13	6	104
Shortcake aux fraises sans lait ni oeufs	18	6	57
Shortcakes aux prunes et aux cerises	22	6	110
Tiramisu (le meilleur)	12	3	107
Tiramisu à la citrouille	8	8	70
Tiramisu à la mangue	2	4	72
Tiramisu à la prune confite	14	7	132
Tiramisu à la rhubarbe	4	4	67
Tiramisu allégé sans mascarpone	5	2	108
Tiramisu allégé sans mascarpone (2)	21	5	55
Tiramisu au caramel et au café	20	2	126
Tiramisu au spéculoos en pot	18	3	106
Tiramisu aux framboises	18	6	82
Tiramisu réduit en sucre et en gras	13	8	34
Tiramusi tout blanc	7	1	80
Torte italienne aux fruits, à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique	1	3	48
<i>Victoria sponge cake</i>	17	3	108
<b><i>Muffins et pains desserts</i></b>			
Bébés muffins aux bananes et aux canneberges	4	2	54
Cubes de pain perdu, sauce aux pommes et au brandy	15	3	127
Galettes à l'avoine et à la confiture cuites dans un moule à muffins	17	7	27

## INDEX DES RECETTES RICARDO

	vol	n°	page
Muffins à la citrouille et à la mélasse	5	5	61
Muffins à la mangue, à la noix de coco et aux mûres	15	4	145
Muffins anglais maison	9	4	44
Muffins au son et aux dattes	12	1	84
Muffins aux bananes, glaçage choco-arachide	9	4	47
Muffins au maïs	2	4	92
Muffins au son dans un pot	15	1	70
Muffins aux canneberges et au citron	1	1	61
Muffins aux carottes	8	1	20
Muffins aux courgettes et à la lime	16	7	118
Muffins aux framboises et au kéfir	6	3	36
Muffins aux framboises et aux canneberges	16	6	38
Muffins aux petits fruits et aux pistaches	12	8	41
Muffins aux poires	7	2	18
Muffins aux poires, aux dattes et au fromage à la crème	5	2	60
Muffins aux pommes et à la mélasse	11	2	116
Muffins aux pommes et aux bleuets	12	4	124
Muffins croustillants aux pommes	3	5	17
Muffin double son	8	3	30
Muffins santé aux bananes et aux dattes	2	2	63
Pain à la citrouille	19	8	111
Pain à l'érable à partager <i>pull-apart bread</i> à l'érable	11	4	83
Pain au chocolat, à la banane et aux pacanes sans gluten	8	4	22
Pain au pamplemousse	22	5	97
Pain au son et aux raisins	14	2	110
Pain aux 5 bananes et au son	13	7	130
Pain aux bananes double chocolat	10	3	66
Pain aux bananes et au chocolat	13	7	132
Pain aux bananes et aux amandes (sans gluten)	13	7	132
Pain aux bananes et aux graines de lin	4	5	94
Pain aux bananes et crumble à l'érable	13	7	130
Pain aux bananes exotique	13	7	129
Pain aux bananes moins sucré	19	4	109
Pain aux bananes ultra moelleux	12	2	68
Pain aux bleuets	6	3	32
Pain aux canneberges	21	1	71
Pain aux courgettes et aux dattes	9	8	61
Pain aux figues et au cheddar	15	1	72
Pain aux pommes et au cheddar	5	5	57

	vol	n°	page
Pain aux raisins à la mijoteuse	14	8	123
Pain brioché aux pistaches	17	2	112
Pain double chocolat et courgette	15	7	134
Pain haïtiens aux patates douces de Martine et Myrna Bazin	19	3	113
Panettone	2	1	65
Panettone (le meilleur)	16	1	167
Panettone comme un baba (Panettone <i>ubriaco</i> au limoncello)	19	1	155
Pannetone façon pain doré	15	1	168
Petits pains aux bananes et au café	16	7	107
Petits pains briochés	5	3	46
<i>Plum pudding</i> aux fruits	14	1	54
Popovers	7	3	74
Scones	1	4	10
Scones (2)	8	5	56
Scones aux bananes et à l'érable	15	6	133
Scones aux bleuets sans gluten	14	3	103
Scones aux dattes et aux clémentines	10	8	108
Scones aux pacanes et aux épices	9	1	24
Trois saveurs de muffins sur une plaque	17	7	104

**Pâtisseries**

Babas au rhum à l'érable	5	3	99
Babas au rhum et aux raisins	22	2	106
Babas au rhum et à l'érable	15	3	125
Beignes	5	1	104
Beignes à la crème de ricotta ( <i>zeppole di San Giuseppe</i> )	21	3	99
Beignes à la crème glacée ( <i>bomboloni</i> )	17	5	63
Beignes à la pomme de terre	19	1	75
Beignes au caramel	20	2	128
Beignes au chocolat	9	3	78
Beignes au four	12	2	110
Beignes aux patates et au sirop d'érable	12	2	108
Beignes churros au four	15	2	127
Beignes farcis à la crème fouettée	12	2	110
Beignes glacés à l'ancienne	22	1	137
Beignes glacés à l'érable	8	4	110
Beignes glacés au sucre	12	2	104
Beignes glacés « roues de tracteur »	16	3	119
Beignes italiens <i>bomboloni</i>	14	7	102
Beignes <i>Red Velvet</i> au four	16	1	183
Beignets à la cannelle sans gluten	18	1	140

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Beignets à la ricotta et sirop d'érable chaud aux épices	17	4	114
Beignets au citron et à la ricotta	12	2	108
Beignets aux bananes	5	2	17
Beignets aux pommes	11	8	176
Beignets d'ananas et sirop d'érable à l'anis étoilé	18	2	106
Beignets d'hémérocailles et salsa de fraises et de mangue	8	5	54
Beignets de pommes	1	5	77
Beignets torsadés et confiture fraises-ramboises sans cuisson	14	6	127
Bostocks aux pêches	19	2	77
Boules de sésame ( <i>jian dui</i> )	21	2	95
Brioche marbrée au chocolat ( <i>Babka</i> au chocolat)	13	4	154
Brioches à la cannelle (et à la pomme de terre)	9	4	54
Brioches à la cannelle ( <i>sticky buns</i> )	17	6	103
Brioches au caramel sans oeufs ni produits laitiers	18	4	114
Brioches au miel	13	8	160
Brioches aux épices de Noël	7	1	52
Brioches aux pacanes et au caramel	2	3	41
Brioches croustillantes au parfum de panetone	19	1	152
Brioches du carême	2	3	42
Brioches renversées au caramel	15	2	73
Cannelés de Bordeaux	7	3	104
Cannoli	1	5	56
Cannoli express	9	2	97
Cannolis à la crème de citron et au mascarpone	16	4	124
Chaussons à la citrouille	21	8	122
Chaussons aux amandes	9	4	60
Chaussons aux bleuets	21	8	120
Chaussons aux cerises et au fromage frais	19	3	46
Chaussons aux framboises	7	2	93
Chaussons aux poires caramélisées	21	8	121
Chaussons aux pommes	6	2	98
Chaussons aux pommes au four	20	7	117
Chaussons aux pommes et à l'érable	11	8	176
Chaussons pommes-canneberges et crème chantilly	21	8	122
Chaussons siciliens à la ricotta et au chocolat ( <i>cassatelle</i> )	21	8	123
Chouquettes	16	3	120

	vol	n°	page
Choux à la crème aux framboises	12	6	124
Choux à la crème « <i>banana cream pie</i> »	19	3	122
Choux à la crème pâtissière	20	1	119
Choux à la crème sans gluten	20	5	98
Choux à l'érable	11	4	86
Choux craquants façon pommes de terre	20	4	99
Choux pralinés aux amandes	16	3	114
Churros et sauce au chocolat épicée	12	2	106
Couronne de profiteroles pralinées	4	1	77
Croissants au beurre	17	2	110
Croissants au chocolat et aux petits fruits	20	6	116
Cromesquis au chocolat	15	2	121
Croque-en-beigne	14	1	137
Croquembouche	21	1	116
Dacquoise aux pistaches, ganache à la cardamome et sirop à l'orange	16	8	138
Danoises à la ricotta	10	8	114
Dim sum sucrés au lotus	2	3	61
Dumplings aux bleuets de Marie-Soleil	8	8	78
Éclair géant au chocolat à partager	12	1	153
Éclairs au chocolat	18	1	167
Éclairs aux deux chocolats	2	2	82
Éclairs meringués au citron	16	3	120
Feuilletés à la framboise et à la grenade	12	1	48
Feuilletés à la mangue	15	4	143
Feuilletés au mascarpone et aux framboises	16	8	138
Feuilletés aux fraises	2	5	57
Feuilletés aux fraises et au chocolat blanc	5	1	64
Feuilletés aux poires et au chocolat	4	5	27
Feuilletés aux pommes caramélisées et crème au mascarpone	13	7	62
Frittelle (beignets du carnaval)	4	2	110
<i>Funnel cakes</i> aux pommes	15	8	157
Galaktoboureko	2	4	52
Galette des Rois	1	2	32
Gâteau brioche à la cannelle	14	8	180
Grands-pères au sirop d'érable farcis aux pommes	1	3	27
Jalousies à la confiture	21	7	120
Kouglof	6	1	106
Millefeuille	3	5	90
Millefeuille au caramel au beurre salé en pot	18	3	112
Millefeuille aux fraises	7	4	94
Millefeuille d'agrumes et de chocolat blanc	5	2	80

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Millefeuille facile (pouding étagé à la vanille et aux biscuits Graham)	20	1	117
Minibabas au rhum	17	1	148
Mini-beignes à l'orange, crème au chocolat blanc	20	1	170
<i>Monkey Bread</i>	11	2	116
<i>Monkey bread</i> (brioche) au chocolat	15	8	115
Pains au chocolat (chocolatines)	17	2	113
Palmiers à l'érable et aux noix	8	4	105
Paris-Brest	9	1	70
Pâte à choux	16	3	117
Pâte à viennoiseries simplifiée	17	2	113
Pâte semi-feuilletée	21	8	121
Pets-de-soeur au caramel croquant	11	1	178
Pets-de-soeur aux noisettes	11	1	178
Poutine dessert	6	3	45
Profiteroles au sucre à la crème	9	1	150
Profiteroles chocolat-menthe	22	3	104
Profiteroles express	10	7	127
Queues de castors	5	3	98
Raviolis-desserts aux marrons de Verna et Marina Orsini	4	3	49
Religieuses au chocolat	16	3	118
Saint-Honoré	16	3	121
Saint-Honoré revisité	6	1	76
Sandwichs choco-bananes	10	7	126
Soufflés aux framboises	10	3	87
Strudel aux pommes	15	8	157
Trempeuse chaude <i>s'mores</i>	19	2	84
Trottoir à la rhubarbe et au fromage à la crème	18	6	94
Trottoir à l'érable	8	4	108
Trottoirs aux bleuets	10	6	104
Trottoirs aux framboises	10	6	104
Trottoir aux pommes	10	6	110
Trottoirs aux pommes	5	5	16
Trottoirs aux pommes pour débutant	10	7	125
Trottoirs aux raisins	15	7	77
Trous de beignes aux pommes de terre	11	1	180
<b><i>Poudings et tapiocas</i></b>			
Bagatelle aux cerises	12	1	155
Bagatelle aux fraises	8	6	83
Bagatelle minute au yogourt et aux fraises	9	2	100

	vol	n°	page
Blanc-manger au riz et sa noix de coco caramélisée	2	2	54
Blanc-manger aux épices	8	2	80
Bobstock à la noix de coco, à l'abricot et au fruit de la passion	14	5	138
Charlotte au pain et aux bleuets	10	7	130
Cobbler aux bleuets et crème fouettée à la lavande	5	4	24
Cobbler aux pêches, framboises et gingembre	9	7	130
Gâteau pouding aux framboises pour 1 personne	13	3	84
Jello au jus de pomme et à la cassonade	20	3	97
Jello aux petits fruits et à la crème	22	5	89
Petits pots de chocolat aux framboises	9	3	57
Petits pots de crème au chocolat	3	2	41
Petits pots de crème au chocolat (2)	11	4	64
Petits poudings à la rhubarbe	11	5	159
Plum-pudding de Noël	17	1	155
Plum pouding en pot	5	1	112
Pots de crème au chocolat	13	4	158
Pots de crème au citron et au laurier	7	5	17
Pouding à la citrouille et au caramel	1	5	72
Pouding à l'orange	8	2	88
Pouding à l'orge et aux pommes	9	4	90
Pouding au caramel et au lait de coco (sans lactose)	9	3	28
Pouding au caramel et crumble au Graham	11	3	113
Pouding au chia	13	4	36
Pouding au chocolat	11	2	114
Pouding au chocolat cuit au barbecue	18	5	116
Pouding au chocolat de maman	3	2	41
Pouding au chocolat et à l'avocat	11	7	32
Pouding au chocolat et aux bananes caramélisées	12	5	148
Pouding au chocolat et aux bleuets	13	6	150
Pouding au gingembre et à la marmelade	1	2	46
Pouding au pain aux bleuets et sa sauce à l'érable	1	2	20
Pouding au pain chocolat-cerises	16	8	105
Pouding au pain soufflé et sauce au rhum	19	3	44
Pouding au riz en mijoteuse	5	3	91
Pouding au sucre à la crème	9	1	146
Pouding au pain marbré au beurre de dattes et d'amandes	13	2	126
Pouding au pain pommes-chocolatine	9	4	49

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Pouding aux bleuets	4	4	37
Pouding aux bleuets dans une tasse	17	7	113
Pouding aux dattes et au caramel à l'autocuiseur ( <i>sticky toffee pudding</i> )	4	2	102
Pouding aux fraises	9	6	130
Pouding aux framboises, à la mangue et aux amandes	19	5	115
Pouding aux fruits britannique (plum-pudding)	2	1	65
Pouding aux fruits de la passion et à la noix de coco	22	4	112
Pouding aux fruits surgelés (le meilleur)	13	3	99
Pouding aux pêches et à l'érable	2	5	38
Pouding aux prunes	10	8	160
Pouding aux quatre fruits	HSP		115
Pouding café-crème	12	3	120
Pouding chaud au caramel et aux pacanes	12	2	76
Pouding chômeur à l'érable végétalien	21	4	99
Pouding chômeur à l'érable moins sucré	19	4	110
Pouding chômeur aux pommes	11	8	170
Pouding chômeur aux pommes (2)	17	8	108
Pouding chômeur sans gluten	8	4	22
Pouding chômeur traditionnel	4	2	102
Pouding-croustade aux nectarines et aux abricots	21	6	114
Pouding de soya au chocolat	5	2	53
Pouding étagé au citron et au Graham	11	3	118
Pouding litchi-coco	17	5	125
Pouding millefeuille de ma cousine Caroline	8	1	31
Poudings au chocolat et petits fruits	22	5	45
Risotto choco-espresso	1	2	31
Risotto choco-espresso	12	3	119
Riz au lait	11	4	44
Riz au lait au chocolat	15	7	125
Riz au lait, aux dattes et à la pomme	17	8	102
Riz au lait brûlé	6	2	100
Riz au lait citronné aux abricots et aux pistaches	9	5	55
Riz au lait de coco et à la mangue	13	2	123
Riz au lait déjeuner à la poire et aux framboises	14	5	105
Tapioca à la noix de coco, aux fraises et au melon d'eau	11	6	55
Tapioca à la vanille sur fraises citronnées	8	2	88
Tapioca au jasmin et aux kiwis dorés	22	4	113

	vol	n°	page
Tapioca au lait de coco	4	2	72
Tapioca au sirop d'érable	3	2	62
Tapioca chaud aux bananes et au lait de coco	6	2	100
Tapioca double chocolat	3	4	88
Tiramichoux	22	1	158
Trifle au chocolat et à l'ananas	13	5	151
Trifle aux bananes et au caramel	11	2	111
Trifle de Noël aux framboises	5	1	51

**Tartes**

Crostata à la crème pâtissière	16	7	117
Croustade à l'armagnac	7	1	136
Mini-tartelettes à la confiture	11	1	180
Pâte brisée	1	5	40
Pâte brisée (2)	10	1	168
Pâte brisée à la graisse végétale	21	1	69
Pâte brisée à l'huile de tournesol	1	1	66
Pâte brisée à l'huile de tournesol (sans gras trans)	3	2	62
Pâte brisée de base	8	7	74
Pâte brisée parfaite	8	2	35
Pâte feuilletée	5	1	61
Pâte semi-feuilletée	15	8	123
Pâte semi-feuilletée (2)	19	3	50
Pâte sucrée	10	1	168
Petites tartes Tatin	21	2	130
Puits d'amour	21	1	158
Tarte à l'ananas	22	4	111
Tarte à la banane et à la crème ( <i>Banana Cream Pie</i> )	11	3	118
Tarte à la banane et caramel au lait de coco	5	2	18
Tarte à la citrouille (la meilleure)	13	8	124
Tarte à la citrouille et à l'érable	3	5	45
Tarte à la citrouille et au caramel	10	1	168
Tarte à la confiture de framboises et au citron	10	1	158
Tarte à la crème aux fraises et aux fleurs	4	4	22
Tarte à la crème à la noix de coco	14	5	136
Tarte à la crème à la noix de coco (La meilleure)	18	3	97
Tarte à la lime	1	2	46
Tarte à la lime ( <i>Key lime Pie</i> )	7	2	48
Tarte à la lime ( <i>Key lime pie</i> ) (2)	17	4	103

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Tarte à la mangue et à la lime	5	4	104
Tarte à l'ananas grillé	3	3	85
Tarte à la ganache et aux framboises	12	6	126
Tarte à la mangue et à la vanille	13	5	152
Tarte à la patate douce et à la guimauve	6	5	97
Tarte à la pistache, aux framboises et au chocolat blanc	15	5	142
Tarte à l'argousier meringuée	21	5	111
Tarte à la vanille	2	2	83
Tarte à l'orange Cara Cara et au chocolat noir	20	2	62
Tarte à l'orange et à la citrouille	4	5	44
Tarte à l'orange et aux fruits de la passion	2	2	53
Tarte amandine à la rhubarbe	11	5	162
Tarte amandine aux bleuets	1	5	42
Tarte au chocolat blanc caramélisé et aux clémentines	20	1	63
Tarte au chocolat double espresso	12	3	122
Tarte au chocolat et à la crème ( <i>Mississippi Mud Pie</i> )	20	8	112
Tarte au chocolat et aux chips	6	3	49
Tarte au chocolat et aux noisettes	17	3	93
Tarte au chocolat noir et au caramel salé	22	3	101
Tarte au citron	9	5	127
Tarte au citron déconstruite	14	3	114
Tarte au citron et aux bleuets	13	6	148
Tarte au citron sans oeufs	14	1	106
Tarte au fromage et au citron	15	5	144
Tarte au fromage et aux prunes	12	7	126
Tarte au fromage et poires pochées	10	8	114
Tarte au jus de pomme	17	3	77
Tarte au lait de coco et aux fraises de l'île d'Orléans	4	4	110
Tarte au lait de poule et aux canneberges confites	12	1	202
Tarte au pamplemousse et meringue craquante	10	3	118
Tarte au pamplemousse et à la noix de coco en pot	18	3	116
Tarte au sirop d'érable	15	1	208
Tarte au sirop d'érable, chantilly, gelée et crumble à l'érable	22	4	57
Tarte au sucre	1	1	60
Tarte au sucre (2)	10	1	166
Tarte au yogourt et au kéfir	17	1	136
Tarte aux abricots et à la pistache	21	4	101

	vol	n°	page
Tarte aux amandes et au miel	10	4	74
Tarte aux bleuets	4	4	38
Tarte aux bleuets et à la crème de lait de beurre	16	6	76
Tarte aux bleuets et au chocolat	20	6	102
Tarte aux cerises	4	4	99
Tarte aux cerises (2)	15	5	139
Tarte aux dattes	3	5	90
Tarte aux fraises	20	8	114
Tarte aux fraises classique	10	1	160
Tarte aux fraises et aux framboises	20	6	50
Tarte aux fraises de maman, comme dans les années 70	2	4	22
Tarte aux fraises et à la rhubarbe	1	4	50
Tarte aux fraises meringuée	HSP		119
Tarte aux framboises et au chocolat blanc	5	4	120
Tarte aux framboises et au mascarpone	3	4	61
Tarte aux fruits et au yogourt grec	12	4	122
Tarte frangipane aux poires et aux amandes croustillantes	7	3	79
Tarte aux noix de pin et au sirop d'érable	7	3	76
Tarte aux oeufs et à la muscade	19	2	129
Tarte aux pacanes	2	3	90
Tarte aux pacanes, à l'érable et au bacon	12	5	76
Tarte aux pacanes et à l'érable	11	4	86
Tarte aux pacanes et au chocolat	3	3	22
Tarte aux pacanes et au chocolat	15	1	229
Tarte aux pacanes (la meilleure)	20	8	114
Tarte aux pacanes-to-go	8	7	57
Tarte aux pêches	1	5	40
Tarte aux poires caramélisées et au chocolat	9	3	55
Tarte aux poires et aux canneberges	3	1	61
Tarte aux pommes (la meilleure)	12	7	71
Tarte aux pommes, à la courge et aux poires	8	7	80
Tarte aux pommes, aux canneberges et aux noix	10	1	162
Tarte aux pommes caramélisées au Calijo	3	2	60
Tarte aux pommes classique	6	5	91
Tarte aux pommes classique (2)	8	7	90
Tarte aux pommes dans une poêle en fonte	15	8	155
Tarte aux pommes et à la marmelade	5	5	62
Tarte aux pommes et à l'érable	19	3	61

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>		<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Tarte aux pommes et au gingembre	1	5	43	et au pitahaya	6	2	27
Tarte aux pommes et au sucre à la crème	20	8	111	Tarte jardinière végétalienne	21	5	102
Tarte aux pommes et aux canneberges	8	1	88	Tarte gâteau aux fruits	10	1	155
Tarte aux pommes et aux fraises	8	7	76	Tarte lyonnaise à la praline	8	3	106
Tarte aux pommes et aux framboises	19	1	149	Tarte mangue-passion	17	5	126
Tarte aux pommes râpées	8	7	82	Tarte meringue-chocolat	14	4	150
Tarte aux pommes sans gluten	11	7	119	Tarte meringuée au pamplemousse rose	3	4	54
Tarte aux quatre fruits et au gingembre	18	1	104	Tarte pommes-rhubarbe	15	5	142
Tarte aux raisins à l'ancienne	3	2	62	Tarte pralinée à l'érable	3	3	40
Tarte aux raisins et au rhum	10	1	162	Tarte rapide aux fraises à 5 ingrédients	12	5	148
Tarte biscuits aux fraises et au mascarpone	9	6	123	Tarte rustique aux aux bleuets et au citron	21	5	48
Tarte <i>butterscotch</i> au bourbon en croûte de pacanes	15	8	57	Tarte rustique aux fraises et aux bleuets sur le barbecue	2	4	38
Tarte caffè latte meringuée	1	2	71	Tarte rustique aux prunes et aux mûres	12	7	130
Tarte caramélisée au fromage	20	8	113	Tarte rustique aux nectarines, aux pêches et aux abricots	16	7	120
Tarte chaude et fondante au chocolat	14	3	61	Tarte rustique fraises et rhubarbe	11	5	162
Tarte-chausson aux cerises et aux prunes	18	2	105	Tarte semi-feuilletée au pamplemousse rose	20	3	47
Tarte-chausson aux fraises	15	2	75	Tarte Tatin	8	7	89
Tarte choco-banane	8	3	70	Tarte Tatin à la mangue	1	5	43
Tarte citron-lime meringuée de Christina	3	3	34	Tarte Tatin aux poires et aux pacanes	1	1	48
Tarte classique aux pêches et aux nectarines	22	6	112	Tarte <i>trifle</i> aux cerises et aux framboises	13	1	134
Tarte cocotte au chocolat	5	3	44	Tarte tropézienne	17	2	106
Tarte crème brûlée aux pommes	8	7	90	Tartelettes à la châtaigne et aux framboises	13	5	78
Tarte crumble aux framboises	11	2	114	Tartelettes à la crème brûlée	17	3	107
Tarte crumble aux pommes	8	7	90	Tartelettes à la crème de citron	11	7	138
Tarte du temps des sucres	6	3	78	Tartelettes à la rhubarbe et chantilly au fenouil	20	6	92
Tarte en sucre en pot	12	1	151	Tartelettes à la ganache et aux clémentines confites	9	1	84
Tarte érable et noix	17	4	111	Tartelettes au caramel et à l'arachide	20	2	131
Tarte feuilletée aux pommes et aux poires	1	5	43	Tartelettes au caramel et au chocolat	10	1	157
Tarte feuilletée aux abricots et à la camomille	15	5	128	Tartelettes au chocolat blanc, aux noix de macadam et au kaki	18	1	41
Tarte feuilletée express à l'ananas	2	2	83	Tartelettes au chocolat et au miel	10	4	82
Tarte fine à l'ananas et aux amandes	20	8	110	Tartelettes au sirop d'érable	4	1	54
Tarte forêt-noire	10	1	166	Tartelettes au sirop d'érable et aux bananes	4	3	14
Tarte flan à la cannelle et aux prunes	16	1	195	Tartelettes aux cerises et aux fraises	7	4	18
Tarte à la frangipane à la figue et au porto	15	5	127	Tartelettes aux fraises et éclats de meringues	14	6	128
Tarte fine aux poires	17	7	106	Tartelettes aux œufs	2	5	46
Tarte frangipane aux figues	6	5	26	Tartelettes aux prunes et au chocolat blanc	6	5	94
Tarte frangipane aux poires sans amandes	13	2	131	Tartelettes choco-menthe	7	3	46
Tarte frangipane aux pommes et au cheddar fort de Marie-Soleil Michon	8	7	84	Tartelettes citron-ananas meringuées	19	3	125
Tarte jardinière	10	5	111				
Tarte jardinière à la mangue							



	vol	n°	page
Tartelettes de fruits au barbecue	12	6	66
Tartelettes fines aux pommes	8	7	90
Tartelettes jardinières au cantaloup	15	5	141
Tartelettes minute croustillantes	20	7	77
Tartelettes mousse rhubarbe et framboises	22	5	103
Tartelettes portugaises	12	4	148
Tartelettes rustiques aux pêches	6	5	92
Tartelettes rustiques aux mûres	17	6	108
Tartelettes-sucettes aux framboises	13	1	183
Tiramichoux	22	1	158
Tourte aux pommes	2	5	36
Tourte aux pommes et au rhum, sauce au caramel et au beurre salé	4	3	31
Tresse feuilletée aux prunes et au fromage à la crème	15	8	123

### **Yogourts et fromages**

Bagatelle minute au yogourt et aux fraises	9	2	100
Brie dessert	4	2	56
Cannoli express	9	2	97
Coupe de yogourt et muesli aux pommes et à l'érable	2	2	20
Crème de yogourt et ses 3 garnitures	12	4	126
Fromage ricotta sans lactose	12	3	37
Mousse de yogourt	12	7	128
Nougat de fromage	5	1	128
Parfait aux pommes et caramel à l'érable	9	4	42
Ricotta sucrée au miel et à la cannelle	14	7	134
Tiramisu au yogourt	9	2	97
Yogourt à la compote de rhubarbe et crumble aux graines de citrouille	15	5	115
Yogourt à la confiture de carotte	17	2	100
Yogourt au chocolat noir	9	2	100
Yogourt crémeux fouetté	7	1	36
Yogourt grec à l'érable	10	5	28
Yogourt grec aux pistaches et au miel	9	2	100
Yogourt grec maison	16	4	65
Yogourt maison sans yaourtière	4	2	22
Yogourt nature en pots à l'autocuiseur	17	7	62
Yogourt salé au concombre et aux amandes grillées	16	3	25

### **RUBRIQUES BIEN SE NOURRIR**

	vol.	n°	page
5 mythes et réalités en nutrition	16	3	21
5 révolutions du nouveau <i>Guide alimentaire canadien</i>	17	7	21
10 légendes urbaines ou alimentaires	9	8	50
10 questions pratiques sur les allergies alimentaires	11	7	36
Adieu, brûlures!	14	2	18
Alimentation à deux vitesses, une réalité	11	2	28
Aliments et cancer	3	5	84
Aliments fermentés : des cadeaux microscopiques	15	8	18
Allergies alimentaires	1	1	62
Apprivoiser l'alimentation faible en FODMAP	15	7	27
Assaisonnez votre santé	7	4	21
Barres tendres	1	5	82
Beurres de noix	2	5	86
Bien manger en période d'examen	9	5	36
Bien se nourrir au bureau	12	3	26
Boissons sucrées	9	6	34
Boîtes à lunch	2	5	84
Boîtes à lunch (2)	5	5	26
Boîte à lunch : 17 idées pour mettre les enfants à contribution	11	7	36
Bons ou mauvais pour les dents ?	12	2	28
Céréales chaudes	6	1	32
Chocolat sans sucre	1	2	56
Cholestérol	3	3	68
Cholestérol, la contre-attaque	10	5	39
Collations: oui ou non ?	8	7	25
Couper dans le gras	8	2	18
Cuisiner sans gluten	8	4	16
Curcuma	5	1	27
Défis pour hommes	12	5	26
Déjeuner sur le pouce	13	7	15
Des protéines végétales plein l'assiette	15	6	25
Du pain et des jeux	10	6	28
Économies de calories	10	2	22
Êtes-vous prêt à démarrer 2019 du bon pied ?	17	1	27
Faut-il être végété pour sauver la planète ?	17	4	22
Fini les purées : bébé mange comme ses parents	16	5	21

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Fromages frais	6	2	14
Grains entiers	5	2	21
Herbes et épices	7	4	20
Huiles	4	3	84
Il fait chaud, à boire!	11	6	19
Jus	5	3	13
La diète méditerranéenne	16	4	21
La famille à la table	10	7	118
La nutrition: qui dit vrai ?	16	4	21
Le B.A.-B.A des oméga-3	14	3	20
Les eaux "santé"	17	5	20
Le diabète	7	2	16
Le diabète sur le bout des doigts	13	8	29
Le gibier : de la forêt à l'assiette	12	8	24
Le sucre en cinq questions	16	2	23
Les défis de la ménopause	16	8	21
Les grandes chaleurs vous accablent ?	16	6	28
Les saucisses sous la loupe	11	5	46
L'alimentation et les sports d'hiver	17	2	26
L'alimentation : une affaire d'intuition	15	5	47
L'hôte parfait ? C'est moi	12	1	30
L'intolérance au lactose	9	3	24
Lundis sans viande	9	1	40
Manger en avion	14	1	36
Manger en mode sportif	12	4	36
Manger en solo	13	3	70
Manger malgré la radio et la chimio	9	4	26
Manger mieux : 15 pièges à éviter	12	6	24
Marketing alimentaire	7	1	20
Mastiquer pour moins manger	9	2	24
Ménage du réfrigérateur et du garde-manger	7	3	58
Ménopause	8	5	24
Notre grand wuiz des fêtes sur l'alcool	13	1	47
Nutrition et génétique : drôle de duo	15	4	49
Opération ménage du printemps	7	3	59
Pâtes de blé entier	8	8	23
Petit guide alimentaire de la future maman	13	4	40
Petit guide pour des conversations sans frictions	16	1	39
Petit lexique du mangeur local	11	8	36
Planifier les petits déjeuners	8	3	24
Pour avoir une belle peau	8	6	26
La santé et les piments	7	5	19

	vol	n°	page
Pains tranchés	9	7	28
Partir l'été en sécurité	4	4	26
Poissons et fruits de mer d'ici	8	1	33
Portraits de femmes	11	4	24
Qui dort dîne	14	5	26
Quoi manger quand on est enrhumé ?	13	2	27
Quoi mettre dans l'assiette quand il fait « frette »	15	3	27
Recevoir sans gluten	14	4	83
Sel, allons-y doucement	10	1	27
Substituts de sucre	3	2	80
Survivre aux excès de table	11	1	56
Travailleurs de nuit	10	3	32
Un microbiote sain dans un corps sain ?	14	6	30
Une vitamine pas comme les autres	10	8	40
« Volumetric eating »	4	2	14
Yogourt	2	2	22
Zoom sur les bactéries probiotiques	11	3	26

**RUBRIQUES CHIMIE ALIMENTAIRE**

	vol.	n°	page
10 bonnes choses à savoir sur l'autocuiseur	9	8	23
10 commandements pour un steak grillé parfait	11	5	35
36 choses à savoir pour réussir vos recettes des fêtes	14	1	25
Additifs	8	8	31
À la chasse aux aliments rances	14	4	23
<i>Al dente!</i>	14	7	27
Anatomie des fromages fondus	10	4	25
Biscuits	1	1	32
Colorants	6	1	25
Comment garder les fruits et légumes colorés	4	4	30
Confiture	2	5	66
Congélation 101	12	8	31
Connaissez-vous les vinaigres ?	7	5	26
Cuisiner l'avocat	11	7	25
Cuisson des légumes verts	9	6	43
Cuisson des tartes	8	7	21
Cuisson du chocolat 101	4	3	52
Des oeufs embrouillés sans s'embrouiller	13	2	21

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Différentes crèmes	8	1	22
Dorer une viande	8	5	35
Économiser au rayon des viandes	11	2	25
Effet des marinades	9	5	29
Être vert en cuisine	7	3	16
Farines	1	3	30
Fonds et bouillons	6	3	14
Four à convection	2	2	68
Friture 101	10	8	33
Fruits séchés, confits et compagnie	12	1	19
Gâteau au beurre	2	1	58
Gâteaux santé: rêve ou réalité ?	10	2	27
Gélatine	3	4	52
Goût	4	5	30
Guide pizza 101	11	6	74
Histoire de mousse	12	3	21
Jambons et compagnie	12	2	23
Jaune moutarde	12	6	19
La chimie des fondues au fromage	10	3	23
La crème de la crème glacée	13	6	27
L'art du braisé	14	2	57
Légumineuses	6	5	14
Le bouillon de poulet : pour y voir plus clair	13	3	23
Le merveilleux monde du tofu	12	4	29
Le tour du riz blanc	11	4	37
Les dessous de la cuisson sous-vide	13	5	35
Les plastiques en cuisine, doit-on s'en méfier ?	14	5	47
Les pourcentages de cacao dans le chocolat	9	3	31
Le secret de la Caramilk	8	3	32
Les huiles aromatisées: danger et précautions	9	7	35
Les meilleures coupes de boeuf pour le barbecue	12	5	37
Les secrets bien gardés de la crème pâtissière	11	3	31
Levures	2	3	44
Le yogourt grec	10	5	25
L'odorat dans tous les sens	8	2	24
Marinades	1	4	34
Mayonnaise	6	4	17
Mesurer les ingrédients	4	1	36
Meringue	3	3	30
Mettez-y du piquant!	13	4	25

	vol	n°	page
Micro-ondes	5	2	28
Méthodes infaillibles pour une dinde juteuse	9	1	31
Mythe ou réalité: l'huile empêche le beurre de brûler	9	2	31
Œufs	5	3	20
Papier d'aluminium	8	6	35
Papiers de cuisson	5	5	18
Pâte Brisée	1	5	36
Pâté chinois 101	10	7	17
Petit guide de la mise en conserve	13	7	35
Petits fruits	2	4	26
Pique-nique sans hic	14	6	25
Plein feu sur la cuisson des légumineuses	13		
Poulet rôti 101	3	5	58
Poudres à pâte	5	4	22
Pour ne plus jamais rater votre sucre à la crème	10	1	37
Pour que rien ne colle	7	4	29
Produits maison écolo	7	3	16
Purée de pommes de terre 101	1	2	50
Questions de goût	14	3	24
Récupérer une fondue au chocolat	8	4	27
Régler la température de son four	13	1	43
Remplacer le sucre blanc par nos sucres locaux	11	8	27
Rôtis de bœuf	3	2	68
Saumon fumé	9	4	37
Sel	6	2	44
Siphon	7	1	29
S.O.S Béchamel	12	7	23
Sucre	5	1	20
Sucre à la crème	3	1	26
Tout sur le dindon	11	1	39
Tout sur les crevettes	10	6	21
Yogourt	4	2	20

**RUBRIQUES DU POTAGER À LA TABLE**

	vol.	n°	page
ABC du compost	7	3	20
Ail	3	5	36
Artichauts	9	7	19
Asperges	6	3	20

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page
Aubergine	6	4	26
Au pays des petits fruits méconnus	14	5	17
Avoir un potager : une activité rentable ?	11	2	19
Banane	5	2	13
Basilic	10	5	19
Betteraves	HSP		62
Betteraves	11	1	29
Bette à carde	HSP		92
Cacaoyer	9	3	21
Canneberges	10	1	19
Carotte	HSP		70
Carottes de Noël	8	1	16
Céleri	10	6	37
Cerises	7	4	14
Concombre	HSP		36
Coups de cœur du jardinier	9	8	31
Courges	8	8	19
Courgette et fleur de courgette	9	6	21
Cuisiner pour les oiseaux	8	2	14
Cultiver des framboises, plus facile qu'on ne le croit	12	6	31
Découvertes en famille	10	7	21
De la noirceur naît l'endive	12	2	19
De l'or rouge au Québec	13	4	53
Épices de Noël	6	1	15
Fines herbes	2	4	74
Fleurs comestibles	4	4	14
Fruits exotiques	6	2	20
Fruits soleil	11	6	29
Haricot	HSP		50
Haricots magiques	13	7	23
Irrésistibles carottes	13	8	21
Jardin de fin d'été	8	7	29
Jardiner à L'intérieur : potager d'hiver	13	3	19
Jaune pissenlit	10	4	37
La coriandre, cette plante controversée	12	4	21
La grande épopée du petit pois surgelé	11	3	21
La traçabilité...de la ferme à l'assiette	10	2	19
Laitue	8	5	19
Laitue (2)	HSP		84
La tomate : reine du potager	11	5	25
Laurier	7	5	14
L'automne au potager	11	7	21

	vol	n°	page
L'édamame	12	7	17
Légumes laids, mais sympathiques	10	8	23
Légumes racines	8	3	17
L'érable	8	4	47
Le chou chou des choux	13	2	33
Le concombre de l'été dans une bouchée	13	6	19
Le poireau dans toute sa grandeur	12	8	21
Le potager de Ricardo	12	5	19
Le raifort et le wasabi : du piquant à revendre	11	4	21
Les légumes de serres à la mode de chez-nous	14	3	29
Marrons	5	1	14
Melons	2	5	10
Muscade	9	1	21
Noix de coco	9	2	18
Oranges sanguines	13	1	25
Petits fruits	3	4	64
Petit guide des fines herbes	13	5	27
Pleurotes	5	3	27
Poivron	HSP		42
Pommes	1	5	8
Pommes (2)	5	5	14
Pomme de terre	HSP		78
Préparer le potager	3	3	88
Préparer le potager (2)	HSP		10
Quand la saison s'étire	11	8	53
Radis	HSP		56
Radis (2)	9	5	19
Rhubarbe	8	6	19
Rouge grenade	12	1	39
Salade	5	4	14
Tailler pour mieux récolter	12	3	31
Tête de violon	9	4	19
Tomate	HSP		24
Tomates de serre: du soleil toute l'année	10	3	17
Romarin	4	1	12

**RUBRIQUES MON P'TIT RICARDO**

	vol.	n°	page
Ailes de poulet BBQ au miel et à la coriandre	15	1	257
Amandes sablées à l'érable	9	1	PR6
Barres tendres aux Rice Krispies	8	7	PR2

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>		<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Beurre maison	13	3	PR5	Dentelles à l'érable et à l'avoine	15	3	148
Biscuits à décorer	9	1	PR5	Drink dégueu	8	6	PR3
Biscuits au pain d'épice	11	1	PR4	Le « full » pétillant	8	6	PR3
Biscuits « boules de neige »	11	1	PR4	Fettuccines Alfredo au poulet de Carey Price	10	2	PR4
Biscuits-brownies ( <i>brookies</i> )	17	7	118	Filet mignon de porc à l'érable	12	4	PR5
Biscuit géant « tout garni »	8	5	PR4	Filets de poisson panés	13	5	PR5
Bonbons à l'orange	15	8	163	Fondue au chocolat	9	3	PR2
Bonbons tire à l'érable	15	8	164	Frittata aux champignons et aux épinards	10	8	PR5
Bol burrito <i>chido!</i>	17	8	132	Fudge super facile	13	1	PR5
Bouchées croquantes aux céréales et au chocolat	14	2	PR4	Galettes à l'avoine et à l'érable	12	4	PR3
Bouchées de nachos toutes garnies	13	1	PR4	Galettes à l'avoine et aux raisins	14	1	PR5
Boulettes géantes à la viande et au brocoli	14	7	PR2	Gâteau à la vanille super facile	9	8	PR4
Bretzels au fromage (Balais de sorcière)	12	8	PR3	Gâteau arc-en-ciel	14	3	PR5
Brochettes de fruits exotiques	13	4	PR3	Gâteau au chocolat sans salir un bol	9	3	PR2
Brochettes de légumes et de fromage à griller	16	5	149	Gâteau frigo aux petits fruits	16	6	131
Brochettes de poulet aux arachides barbecue	16	5	146	Gâteau moelleux au chocolat dans une tasse	11	3	PR4
Brownies aux petites barres de chocolat	13	8	PR4	Gâteau multicolore	14	3	PR3
Brownie dans une tasse	14	8	213	Gâteau soccer	12	6	PR5
Bruschettas	10	6	PR4	Glaçage à la vanille	9	8	PR4
Burgers tout garnis	13	6	PR3	Glaçons aux fruits	11	6	PR3
Canapés aux oeufs durs	10	4	PR5	Granola au Nutella	12	2	PR3
Cantaloup trempé dans la poudre de bonbons	13	8	PR5	<i>Grilled cheese</i> classique	15	4	166
Carré aux pommes	10	3	PR4	<i>Grissini</i> « emballés » pour Noël	15	1	254
Chips de pita	14	2	PR2	Gruau aux canneberges séchées et aux poires	15	3	147
Chou-fleur rôti au four	10	2	PR3	Guacamole	10	6	PR2
Compote de pommes	12	7	PR3	Hot-dogs à la salade de chou	14	6	PR5
Confiture rapido mangue-ananas	13	4	PR5	Hot-dogs à la salsa de poivron et d'ananas	14	6	PR4
Coulis de framboises (2)	17	3	118	Hot-dogs au brocoli et au fromage	14	6	PR5
Couscous aux fruits	14	5	PR4	Jello de clémentines	10	7	PR5
Craquelins au cheddar	9	2	PR5	La fée trempette	11	8	PR4
Crème glacée maison à la vanille	9	5	PR2	Lait au chocolat blanc (bave de crapaud)	12	8	PR5
Crêpes américaines (pancakes)	9	4	PR4	Lait frappé aux fruits	15	6	164
Crêpes fines à déjeuner	11	2	PR2	Limonade	9	6	PR3
Crêpes fines au chocolat	14	8	210	Macaroni au fromage	8	8	PR3
Croque-monsieur	8	8	PR5	Macaroni au fromage de Léo	12	5	PR3
Croquettes de poisson	13	5	PR3	Macaroni au pesto et au poulet	17	4	127
Croustade aux pommes dans une tasse au micro-ondes	12	7	PR5	Macaroni chinois	11	7	PR5
Cupcakes rennes au chocolat	12	1	PR3	Mayonnaise	13	6	PR4
Daï-qui-rit aux fraises (Daïquiri sans alcool)	8	6	PR3	Méga façade en pain d'épice	18	1	180
				Méli-mélo sucré-salé	8	6	PR5
				Mendiants	10	1	PR4
				Meringues croquantes	10	1	PR3

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	vol	n°	page		vol	n°	page
Mini-pizzas	13	2	PR5	Popcorn sucré	9	4	PR3
Mon premier pâté chinois	11	7	PR3	« Popsicle » aux fruits	11	6	PR5
Mon premier rôti de porc	10	3	PR3	Pot de chocolat chaud à offrir	10	1	PR5
Mousse à la framboise	12	5	PR4	Potage au brocoli	9	2	PR3
Mousse marbrée aux fruits et aux suçons	13	8	PR3	Potage au chou-fleur	9	2	PR3
Muffin au son et double chocolat	14	1	PR3	Potage aux carottes	9	2	PR3
Muffins aux bleuets	9	7	PR5	Pouding à la vanille super facile	16	2	142
Nougatine chocolatée à l'érable et aux biscuits soda	14	4	PR4	Pouding au chocolat au lait	8	4	PR5
Nouilles au bœuf	8	5	PR2	Pouding au chocolat ultrasimple	16	2	141
Oeuf dur	10	4	PR4	Pouding chômeur dans une tasse	14	4	PR3
Oeuf mollet	10	4	PR4	Pouding d'été aux framboises sans cuisson	16	2	141
Oeufs à la coque	10	4	PR4	Poulet rôti aux épices	17	1	178
Œufs brouillés à la mexicaine	8	4	PR2	Purée de pommes de terre sans grumeaux	10	3	PR4
Oeufs dans le trou	10	4	PR4	Quesadillas au poulet	10	7	PR2
Œufs marinés au soya	17	2	118	Salade croquante	8	5	PR3
Omelette au jambon à l'érable	11	3	PR3	Sandwichs à la crème glacée <i>chill</i>	17	6	126
Omelette au pesto et aux tomates	11	3	PR3	Sandwich BBLTT	13	7	PR5
Omelette jambon-fromage	15	2	146	Sandwich BLT	13	7	PR5
Omelette roulée à la saucisse et aux champignons	16	1	221	Sous-marins à la viande froide	16	7	128
Omelette soufflée au fromage	18	1	64	Spaghettis <i>al dente</i> et sauce bolognaise facile	12	2	PR4
Pain doré et coulis de fraises	11	5	PR5	Roulés « pets-de-soeur » aux pacanes	15	5	166
Pain-pizza « pige dedans »	16	1	218	Rouleaux de biscuits aux brisures de chocolat	11	1	PR2
Pancakes dodues	11	2	PR4	Rouleaux printaniers aux fruits	14	5	PR2
Pancakes double chocolat	18	3	126	Salade de chou	13	6	PR5
Panini au jambon et au fromage	15	4	169	Salade de couscous aux légumes et aux pois chiches	12	3	PR6
Petites boulettes de boeuf aux carottes	14	7	PR4	Salade de fruits verte de Noël	14	1	PR5
Petits gâteaux au fromage à l'érable	15	3	115	Salade de pâtes, d'asperges et de boconcinnis	12	3	PR7
Petits pains au lait	13	3	PR3	Salade de pois chiches	10	8	PR3
Pesto classique	17	4	126	Salade express aux oeufs	10	4	PR5
Pieds de brocoli	10	2	PR2	Salade fattouche	12	3	PR4
Pizza à la poêle	18	2	118	Salade grecque	10	8	PR3
Pizza à la viande hachée (lahmajoun)	16	4	146	Salsa de tomates	15	7	143
Pizza aux épinards et à la feta	16	4	149	Sandwich 3 étages d'avant ou d'après-match	12	6	PR3
Pommes de terre farcies au brocoli et à la saucisse	16	3	131	Sandwich aux oeufs	10	4	PR5
Pommes de terre farcies « pâté chinois »	16	3	128	Sauce au chocolat	14	5	PR4
Pommes séchées au four (vieilles pommes toutes ratatinées)	12	8	PR4	Sauce au poulet pour vol-au-vent	8	8	PR3
Popcorn au ketchup	9	4	PR2	Sauce au sucre à la crème de Clémence	11	3	PR4
Popcorn au caramel épicé et aux arachides	17	6	101	Sauce au yogourt et à la lime	14	5	PR4
Popcorn au cheddar	13	2	PR3	Sauce aux bleuets ultrafacile	11	2	PR5
Popcorn BBQ	9	4	PR3	Sauce béchamel	8	8	PR3

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Sauce brune rapide (de type <i>gravy</i> )	17	1	181
Sauce rosée vite faite	8	8	PR3
Sauce tartare à 5 ingrédients	13	5	PR4
Sauce tomate de base	9	8	PR3
Sauce tomate de base (2)	14	7	PR4
Shirley Temple aux framboises	13	1	PR3
Sirop aux agrumes	13	2	PR2
<i>Slush</i> à la limonade et au melon d'eau	15	6	163
Slush aux agrumes	13	2	PR2
Smoothie à la banane et à l'avoine	16	8	146
Smoothie à la pomme et aux épinards	16	8	149
Smoothie aux framboises et aux noisettes	16	8	146
Smoothie aux fruits	9	4	PR5
Soufflé glacé au chocolat	16	6	128
Soupe alphabet	13	7	PR4
Soupe ramen au tofu	17	2	118
Soupe ramen au porc haché et aux crevettes	11	4	PR5
Sorbet express à la mangue	10	5	PR3
Super burger doublement cochon	17	5	134
Tacos de poulet aux haricots noirs	12	3	PR5
Tartelette dans un couvercle	15	5	169
Tartines au beurre d'arachide, bananes et céréales émiettées	8	7	PR5
Tartines au beurre d'érable et bleuets	8	7	PR5
Tartines au chocolat et aux fraises	8	7	PR5
Tartines au fromage cheddar jaune et tranches de pommes	8	7	PR5
Tartines chaudes aux pommes	15	2	149
Trempe à l'avocat et au fromage en grains	14	2	PR2
Trempe chaude au brocoli et au cheddar	15	7	140
Trempe orange	11	8	PR5
Trempe verte	11	8	PR5
Verrines de yogourt	11	5	PR5
Vinaigrette pour salade verte	13	1	PR4
Vol-au-vent maison	8	8	PR2
Wrap à la dinde	9	6	PR5
Wrap au thon et au cari	16	7	131
Yogourt à boire aux fruits style YOP	10	5	PR4

**RUBRIQUES VOYAGE GOURMAND**

	<b>vol.</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Afrique du Sud	10	4	110
Alsace	4	1	118
Aquitaine	7	3	100
Arizona	15	1	233
Australie	1	3	78
Barcelone	10	1	173
Belgique	4	3	88
Berlin sans frontières	13	3	126
Boston	13	8	162
Calgary	7	5	102
Calgary	13	6	154
Canada en train	3	5	104
Cantons-de-l'Est	10	6	126
Cape Cod	9	5	130
Charlevoix	3	4	92
Chicago	3	3	94
Copenhague	16	1	200
Costa Rica	14	8	191
Écosse	4	5	110
Gaspésie	7	4	102
Grèce	2	4	44
Grèce	9	2	102
Grèce	16	4	129
Hollande	5	1	120
Îles de la Madeleine	5	3	104
Îles de la Madeleine (2)	14	5	140
Israël	14	2	126
Istanbul	13	4	160
Italie: Ombrie	3	1	106
Jamaïque	15	2	132
Florence et Venise	8	4	112
Lanaudière	8	6	102
Languedoc-Roussillon	1	5	89
Las Vegas	3	2	86
Laurentides	2	5	92
Le Bas-Saint-Laurent	10	7	134
Le Portugal à Montréal	11	5	124
Les meilleures adresses de brunch	12	7	134
Lima	16	6	116
Lisbonne et Porto	12	4	130

INDEX DES RECETTES **RICARDO**

	<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>		<b>vol</b>	<b>n°</b>	<b>page</b>
Londres	2	4	62	Taipei	16	5	128
Londres (2)	8	2	92	Thaïlande	6	2	106
Londres (3)	14	1	208	Tokyo	8	7	100
Louisiane	2	3	84	Tokyo (2)	11	4	104
Lyon	8	3	96	Toronto	8	1	116
Maine	1	4	70	Toronto (2)	15	4	152
Maine (2)	10	5	108	Toscane	10	8	119
Martinique	7	2	98	Toscane (2)	14	7	136
Martinique (2)	11	7	140	Toulouse	8	8	113
Mexique	5	2	98	Tunisie	6	5	98
Mexique: Oaxaca	1	2	78	Vancouver	10	3	120
Miami	9	1	154	Vancouver (2)	14	6	138
Miami (2)	13	5	159	Venise	4	2	104
Montérégie	13	7	134	Vermont	12	8	160
Montréal gourmand	15	3	132	Victoria	15	5	150
Moscou	12	2	115	Vietnam	10	2	110
New Hampshire	12	1	196	Voyager pour apprendre à cuisiner	5	5	112
New York	2	1	86				
New York (2)	8	5	98				
New York en famille	13	1	188				
Niagara-on-the-Lake	9	6	135				
Nouvelle-Zélande	2	2	88				
Orlando	9	8	156				
Ottawa	15	6	158				
Paris	9	3	101				
Paso Robles	14	3	96				
Petit guide de voyage tout-inclus pour <i>foodies</i>	13	2	137				
Portland	12	5	150				
Portugal	1	1	78				
Prague	6	1	161				
Prince Edward County	5	4	106				
Provence	16	8	140				
Québec	4	4	102				
Québec 400 <sup>e</sup>	6	4	108				
Rio de Janeiro	12	6	130				
Restos à déjeuner partout au Québec	9	4	110				
Rome	12	3	126				
San Francisco	6	3	98				
Scandinavie	11	8	188				
Sud-Ouest de la France	7	1	126				
Suisse	14	4	156				
Sur la route de la crème glacée	11	6	137				