



# Sommaire



## Petits plats au superblender

Farines maison.....	12
Pâte à pizza express.....	14
Polenta maïs-sarrasin aux champignons.....	15
Beurres végétaux.....	16
Crèmes végétales.....	18
Tartinades.....	20
Crudités variées.....	22
Pancakes.....	24
Mousseline.....	26
Assaisonnement italien.....	27

## Laits végétaux, soupes et smoothies

« Laitages » végétaux.....	30
Smoothies.....	34
Soupes crues.....	40
Soupes à base de légumes cuits.....	44
Mojito concombre.....	46
Frappuccino.....	48

## Desserts et douceurs au superblender

Compotes et confitures.....	52
Pâtes à tartiner.....	54
Beurre de pomme façon caramel au beurre salé.....	56
Concentré antifroid.....	58
Torta caprese bianca.....	60
Crêpes et autres galettes.....	62
Crème dessert express au chocolat.....	64
Crème pâtissière.....	64
Tarte aux fruits.....	66
Poudres sucrées.....	68
Desserts glacés.....	70