

INDEKS POTRAW

- A**gar-agar z ryby 75
Aksamitny deser jogurtowy 119
Alzacka tarta pływająca 174
- B**akłażany po indyjsku 208
Bakłażany po prowansalsku 209
Bakłażany w pomidorach 218
Bakłażany z czosnkiem i pietruszką 208
Bakłażany z kolendrą 209
Bezy 118
Biszkopt 106
Biszkopt (2) 117
Botwinka z tofu 211
Bulion warzywny Eugonii 211
- C**hińskie fondue 184
Chipsy pomidorowe z papryką 213
Chlebek cukiniowy z szynką 170
Chlebek dr. Dukana 102
Chlebek rybny 89
Chlebek z cielęciny w jogurcie 156
Chlebek z mięsa z pieczarkami 157
Chlebek z surimi 71
Chłodnik na kwaśno 220
Chłodnik ogórkowy 226
Chłodnik ogórkowy (2) 227
Chłodnik ogórkowy z krewetkami 200
Chłodnik pomidorowy 227
Chrupiące skrzydełka kurczaka 39
Ciastko z wiosennymi ziołami 233
Ciasto czekoladowe 114
Ciasto jogurtowe 115
Ciasto krewetkowe 86
Ciasto nana 116
Ciasto rybne 86
Ciasto z twarogu 114

Lielęcina z papryką 162
Cukinie faszerowane 150
Cukinie po chłopsku 215
Cukinie w sosie pomidorowym 216
Curry z ogórka 217
Cykorie po królewsku 166
Czarniak w kaparach 87

Deser Lisaline 112
Deser mouzette 112
Dorada w papilotach z cebulą 82
Dorada w słonej skorupce 81
Dorada wyrafinowana 81
Dorsz pieczony z cukinią
w sosie pomidorowym 194
Dorsz w cukiniach 180
Dorsz w curry 77
Dorsz w sosie musztardowym 78
Dorsz w szafranie 179
Dorsz w ziołach 78

Eskałopki cielęce z marchewkami
i cytryną 151
Eskalołki z indyka w papilotach 46
Eskalołki z kurczaka tandoori 47

Filet z czarniaka po indyjsku 84
Filet z merłana po normandzku 84
Filet z okonia na parze
z miętą i cynamonem 83
Filet z soli 85
Filet z soli ze szczawiem 85
Filety cielęce w papilotach 152

Filety z dorsza w cukiniach z ziołami 184
Filety z dorsza z szalotkami
w musztardzie 83
Filety z indyka w koszulkach 40
Flan 113
Flan na słodko 113
Flan warzywny po prowansalsku 167
Flan z warzywami 167
Fritata z tuńczyka w cukiniach 168

Galaretka 106
Galaretka migdałowa 116
Granité kawowe z cynamonem 117
Grillowane eskałopki drobiowe
w jogurcie i curry 48
Grillowane warzywa w marynacie
św. Jakuba 187

Herbatniki 107

Indyk w mleku 46

Jajecznicza 68
Jajecznicza z krabem 68
Jajecznicza z wędzonym łososiem 67
Jajka faszerowane makrelą 70
Jajka lotaryńskie 169
Jajka na twardo z curry 69
Jajka w mleku 234
Jajka z łososiem 69

Kalafior na parze 214
Kalmary po prowansalsku 79

Kapusta z Północy 213
Kawior z hakiłazana 217
Keks z indyka 44
Kogucik w limonkach zapiekany
w słonej skorupce 45
Koktajl garden party 214
Koktajl witalności 215
Krem czekoladowy 108
Krem deserowy 110
Krem egzotyczny 110
Krem japoński 111
Krem kawowy 108
Krem puszysty 111
Krem waniliowy 109
Krem waniliowy (2) 111
Krem z lukinii 232
Krem z przyprawami 109
Krem z tuńczyka 80
Krewetki scampi
po meksykańsku 199
Krewetki w pomidorach 183
Królik w estragonie 131
Królik w papilotach 63
Królik w pikantnym sosie 63
Królik z pieczarkami 132
Kurczak egzotyczny 52
Kurczak Marengo 138
Kurczak po baskijsku 138
Kurczak po indyjsku 49
Kurczak prowansalski 140
Kurczak tandoori 53
Kurczak w cytrynach 51
Kurczak w estragonie z kurkami 135

Kurczak w imbiere 49
Kurczak w jogurcie 51
Kurczak w lekkim sosie
ze świeżych ziół 139
Kurczak w papilotach z cukinią 132
Kurczak w tymianku 50
Kurczak w ziołach 136
Kurczak z cytrynami i pomidorami
koktajlowymi 129
Kurczak z cytryną i imbiem
w sosie curry 134
Kurczak z papryką 137
Kurczak z pieczarkami 136
Kurczak z trawą cytrynową 48

Letnie terrine 143
Lody dietetyczne 117

Łosoś faszerowany 92
Łosoś na kołderce z pomidoroków
i koktajlowych z salsa verde 198
Łosoś smakosza 198
Łosoś w mięcie 190
Łosoś w porach 183
Łosoś w porach z koperem włoskim 197
Łosoś z warzywami w papilotach 189

Makrela po bretońsku 88
Małe flany z kraba 72
Marynowane szaszłyki z kurczaka 44
Masala z okonia 187
Meli-meli z tuńczyka 88
Morszczuk faszerowany 187

Mrożony krem z cukinii 232
Mrożony mus cytrynowy 121
Mrożony suflet kakaowy 124
Mufinki 122
Mus bakłażanowy 218
Mus brokułowy z surimi 188
Mus cytrynowy 120
Mus czekoladowy 120
Mus jogurtowy z cynamonem 121
Mus kawowy 119
Mus ogórkowy 219
Mus paprykowy 220
Mus św. Jakuba 89
Mus z wędzonego łososia 189
Muszle św. Jakuba 79

Naleśniki z cukinii 165
Nóżki cielęce po nicejsku 155

Ogórek nadziewany tuńczykiem 182
Omlet z owocami morza 89
Omlet z tofu 71
Omlet z tuńczykiem 70
Osso bucco 156

Paczuszki z pieczarek 210
Paszтет wiejski 64
Perliczka w kapuście 134
Piankowe śnieżki 234
Pieczarki faszerowane 149
Pieczarki po grecku 212
Pieczeń cielęca w sosie 64
Pieczeń cielęca z małymi cebulkami 159

Pieczeń z kurczaka w cytrynach i kaparach 54
Pieczeń z kurczaka z papryką 54
Pizza z tuńczykiem 102
Placek z suszonym mięsem z Grisons 101
Placek z twarogku 99
Placki na słodko 101
Placki na słońcu 100
Płaszczka w białym sosie 90
Pomarańczowe ciasto muślinowe 115
Pomidory faszerowane 175
Pomidory z tuńczykiem i kaparami 205
Pory z bekonem 127
Potrawka drobiowa z Martyniki 131
Potrawka mięsna z cukinią 154
Potrawka rybna 179
Potrawka z kurczaka z pieczarkami i szparagami 130
Potrawka z małzy i porów 193
Potrawka z wołowiny z dwiema paprykami 158
Prowansalska zapiekanka warzywna 230
Przekąska dietetyczna 178
Przekąska z szynki 59
Przekąska z wędzonego kurczaka 128
Pulpeciki z cukinii 166
Pulpety orientalne 61
Pulpety po meksykańsku 163
Pulpety wołowe w ziołach 60
Purée z bakłażana lub cukinii 223

Rolada szynkowa ze świeżymi ziołami 159
Rolada z wędzonego łososia 92

Roladki z łososia 195
Roladki z ogórka z krewetkami 195
Roladki z omleta z wołowiną 160
Roladki z szynki 65
Rosół ze skrzydełek kurczaka z małzami 40
Rosół z kury po tajsku 41
Ryba w papilotach 192
Ryba zapiekana 191
Ryba zapiekana z przecierem pomidorowym 193
Ryba z pieca 90
Rybne terrine ze szczypiorkiem 202
Ryjetki z kurczaka 53
Ryjetki z makreli 91

Salsa pomidorowa 231
Salata karbowana z łososiem 185
Sałatka pasterska 224
Sałatka w ziołowym sosie jogurtowym 161
Sałatka z bakłażanów 223
Sałatka ze szpinaku z wędzoną rybą 196
Sałatka z fasulki szparagowej z płaszczką 197
Sałatka z krewetek 196
Sałatka z łososiem i mięsem z Grisons 161
Sałatka z pietruszki 224
Serce z łososia 80
Sernik 107
Skrzydło płaszczki po kreolsku 76
Skrzydło płaszczki w szafranie 177
Skrzydło płaszczki w ziołach 76

Słodki krem dr. Dukana do smarowania pieczywa 122
Słone lassis 118
Smażone eskalopki z łososia w sosie musztardowym 82
Sorbet herbaciany 122
Sorbet jogurtowy 123
Sorbet limonkowy 123
Sos beszamel 239
Sos biały 240
Sos cebulowy 236
Sos chiński 240
Sos curry 241
Sos cytrynowy 241
Sos grelette 242
Sos gribiche 243
Sos holenderski 243
Sos linński 244
Sos musztardowy 244
Sos paprykowy 237
Sos paprykowy ostry 242
Sos portugalski 245
Sos szafranowy 237
Sos szalatkowy 235
Sos szczypiorkowo-limonkowy 241
Sos szpinakowy 238
Sos ze świeżych ziół 239
Sos z kaparami 238
Sos z twarogku 236
Stek z mięsa mielonego po węgiersku 163
Suflet ogórkowy z bazylią 172
Suflet pieczarkowy 172

Suflet z szynki 73
Suflet z wątróbek drobiowych 55
Surimi i krewetki w pieczarkach 191
Surowa sola z przecierem pomidorowym 199
Surowe dzwonka z pelamidy 87
Szafranowy krem z kalafiora 216
Szaszłyk wołowy Turgloff 149
Szaszłyki tikka 128
Szaszłyki z kurczaka w jogurcie 42
Szaszłyki z kurczaka w musztardzie 42
Szaszłyki z kurczaka w ziołach 43
Szparagi w sosie muślinowym 207
Szparagi z surimi 178

Tajine z cukinii 228
Tarta 73
Tarta cytrynowa 124
Tarta tuńczykowo-pomidorowa 192
Tarta warzywna 174
Tarta z cynamonem 103
Tatar z dorady z przyprawami 94
Tatar z krewetek 93
Tatar z labraksa w limonkach 94
Tatar z tuńczyka 95
Tatar z tuńczyka i dorady 95
Terrine drobiowe 57
Terrine minutka 203
Terrine na zimno 203
Terrine ogrodowe 230
Terrine porowe 229
Terrine z bakłażana 229
Terrine z jajek z łososiem 74

Terrine z kiólika 141
Terrine z kurczaka w estragonie 142
Terrine z łososia i mięsusa w limonkach 97
Terrine z merlana 96
Terrine z ogórkiem i wędzonym łososiem 201
Terrine z owoców morza 96
Terrine z szynki 56
Terrine z tuńczyka 98
Terrine z wątróbek drobiowych 55
Trójkolorowy szpinak 217
Tuńczyk grillowany 98
Tuńczyk w trzech paprykach 204
Twarożek z ogórkiem 168
Tymbala łososiowa 205
Tymbala z indyka 57
Tzatziki 228

Udka indyka w paprykach 130
Udka kurczaka w papilotach 45

Waniliowe bavarois z białego serka 105
Wątróbka w pomidorach 153
Wątróbki cielęce w occie malinowym 62
Wędzony łosoś z twarożkiem 93
Wołowina Luc Lac 60
Wołowina po burgundzku 147
Wołowina smażona z warzywami 148
Wołowina w occie winnym z cukinią 150
Wołowina z bakłażanem 146

Wołowina z papryką 146
Wołowina z warzywami 145
Wstążki omleta z anchois 171

Zapiekanka z bakłażana po kreteńsku 152
Zapiekanka z brokułów i łososia 180
Zapiekanka z cykorii 169
Zapiekanka z kalafiorom 154
Zapiekanka z małzami 185
Zapiekanka z przegrzembków w szpinaku 186
Zapiekanany dorsz po prowansalsku 181
Zapiekanany mus z bakłażanów 171
Zielona zupa szczawiowa 173

Zrazy cielęce 157
Zrazy z indyka 133
Zupa cytrynowa po grecku 225
Zupa gryzowa z kurczakiem 140
Zupa krem z bakłażana z curry 227
Zupa krem z kopru włoskiego 221
Zupa krem z rzepy z curry 222
Zupa krewetkowa z ogórkiem i kolendrą 201
Zupa z cykorii 221
Zupa z kopru włoskiego 226
Zupa z marchewki, kopru i tymianku 225
Zupa z żółtek 72

Żeberka cielęce wiktoriańskie 61