

## 150 RECETTES SANS OEUFS

### SALADES

Salade chinoise .....	1
Salade d'artichaut et cœurs de palmier .....	2
Salade de brocoli .....	3
Salade de carottes .....	3
Salade de poulet .....	8
Salade des cantons .....	9
Salade rafraîchissante .....	11
Salade santé .....	12
Sauce à salade .....	12

### SOUPES

Minestrone aux haricots et bœuf .....	15
Potage aux carottes .....	16
Soupe à l'ancienne .....	17
Soupe à l'oignon gratiné .....	18
Soupe à la citrouille .....	19
Soupe à Mathis .....	20
Soupe au chou à l'ancienne .....	21
Soupe au chou gratinée .....	22
Soupe au lait à l'ancienne .....	23
Soupe aux nouilles .....	23
Soupe orientale au bœuf et légumes .....	25
Soupe réconfortante .....	26

### BŒUF

Bœuf à la bourguignonne .....	29
Bœuf à l'Africaine .....	30
Bœuf à l'Italienne .....	30
Bœuf bourguignon .....	31
Bœuf Fiesta .....	32
Bœuf Stroganoff .....	33
Bouilli de légumes .....	34
Boulettes aigre douces .....	34

## 150 RECETTES SANS OEUFS

Boulettes de viande au riz .....	36
Boulettes porc-épic .....	37
Boulettes magiques .....	38
Casserole californienne .....	39
Casserole sept rangs .....	40
Chop Suey .....	40
Délice au bœuf et bacon .....	41
Egg Roll au goût du resto chinois .....	42
Goulash .....	45
Hamburger au tofu .....	45
Macaroni à la viande gratiné .....	46
Macaroni au bœuf haché et aux légumes .....	47
Macaroni chinois .....	48
Pâté chinois de fantaisie .....	52
Pâté mexicain .....	53
Petits cochons .....	55
Ragout de boulettes .....	56
Repas complet économique .....	57
Sauce Spaghetti .....	59
Tourtière (pâté à la viande) .....	60

### POULET

Brochettes de poulet .....	63
Casserole de poulet à l'italienne .....	65
Cassoulet .....	66
Dinde à la chinoise .....	68
Émincé de poulet aux champignons .....	68
Gratin de poulet et brocoli .....	70
Pâté au poulet .....	70
Poitrine de Poulet sauce yogourt et fines herbes .....	71
Poulet au curry .....	72
Poulet Cacciatore .....	72
Poulet classique à la Dijonnaise .....	73

## 150 RECETTES SANS OEUFS

Poulet cordon bleu .....	74
Poulet croustillant aux fines herbes .....	74
Poulet Marengo .....	76

### PORC

Côte levée au sirop d'érable .....	80
Côtelettes de porc .....	80
Côtelettes de porc à la Chinoise .....	81
Côtelettes de porc B. B. Q. ....	81
Côtelettes de porc espagnoles .....	82
Filet de porc au sirop d'érable .....	82
Filet de porc au thé .....	83
Filet de porc aux pommes .....	84
Jambon glacé Richelieu .....	85
Jambon sucré de chez nous .....	85
Mijoté de porc à la Toscane .....	86
Rôti de porc glacé à l'érable .....	87
Saucisses de porc du printemps .....	88

### DESSERTS

Biscuits à la confiture .....	93
Biscuits d'Alice .....	100
Biscuits son et miel au chocolat .....	101
Blanc manger .....	105
Carrés aux dattes .....	109
Charlotte Russe .....	110
Coulis de framboise de tante Marguerite .....	110
Crème au caramel écossais .....	111
Croustillant aux pommes .....	114
Galette au sirop .....	116
Gâteau à la soupe aux tomates .....	121
Gâteau au fromage sans cuisson .....	123
Gâteau froid .....	130
Pizza aux fruits .....	137

## 150 RECETTES SANS OEUFS

Tarte à l'érable .....	141
Tarte à la Farlouche .....	141
Tarte aux pommes à la Hollandaise .....	144
Tarte aux pommes sans pommes .....	145
Tarte croquante aux pommes et aux poires .....	146
<b>Accompagnements</b>	
Cretons à l'ancienne .....	151
Cretons de veau .....	151
Cretons vite fait .....	152
Croûtons au fromage .....	152
Galantine de poulet (vite fait) .....	153
Mousse au poulet .....	153
Pain Banik .....	154
 <b>DIVERS</b>	
Champignons aux herbes .....	159
Fettucine à la bolognaise .....	160
Fettucine aux fromages .....	161
Fèves au lard à l'ancienne .....	162
Fèves au lard à l'érable .....	162
Pizza sur tortillas .....	164
Ratatouille .....	165
Riz pilaf .....	166
Roulés au fromage et au bacon .....	167
Tofu à la chinoise .....	169
Vinaigrette aux tomates .....	169
Vinaigrette maison .....	170
 <b>MARINADES</b>	
Ail mariné .....	173
Betteraves marines .....	174
Concombre au curcuma Bread and butter .....	174
Concombre mariné .....	175
Conserve de haricot jaune ou vert .....	176

## 150 RECETTES SANS OEUFS

Ketchup aux fruits	176
Ketchup rouge	177
Relish aux concombres sucrés	177
Tomatine (ketchup) rouge aux fruits	178
 <b>CONFISERIES</b>	
Banane Royale	181
Barres croquantes chocolatées de céréales sèches	182
Barres tendres aux dattes	182
Beurre aux pommes	183
Beurre d'érable	184
Caramel	185
Caramel à Clo Clo	185
Caramel à l'érable	186
Caramel Opéra	186
Carrés au chocolat et au miel	187
Carrés céréales de riz et caramel écossais	187
Confiture aux tomates vertes	188
Cornet au sucre	188
Crémage vite fait	189
Croquants au chocolat	190
Croustillant aux canneberges	191
Fruits séchés marbrés	192
Fudge	192
Fudge 5 minutes	193
Glaçage au caramel et mélasse	194
Glaçage au fromage	194
Petits péchés	196
Sucre à la crème	198
Sucre à la crème 2	199
Sucre à la crème liquide	200
Truffes au chocolat	204