



## Le goût de bien manger

Ce numéro spécial, pratique et facile à consulter, a été conçu pour vous accompagner toute l'année. Trouvez-lui une place à portée de main dans votre cuisine, il deviendra vite votre compagnon du quotidien. Les 365 recettes simples et gourmandes qui le composent ont été plusieurs fois testées par les équipes de la rédaction. Elles font partie de nos recettes préférées, celles que l'on aime faire et refaire, et que l'on ne se lasse pas de savourer. D'où l'envie de les partager de nouveau avec vous dans ce hors-série.

À la rédaction, nous avons à cœur de cuisiner avec des produits de saison. Non seulement parce qu'ils ont plus de goût, mais aussi parce qu'acheter au bon moment nous permet de faire des économies. Consultez notre calendrier des légumes (page 80) et celui des poissons (page 138) avant de faire vos courses, ils vous aideront à faire les bons choix... et vos petits plats n'en seront que meilleurs!

Sylvie

Sylvie Gendron  
Rédactrice en chef

# Sommaire

## Entrées ..... 5

**Mises en bouche** page 6

**Dips et tartinades** page 16 **Salades** page 26

**Sauces et vinaigrettes** page 36 **Tartes, cakes et pizzas** page 38 **Soupes** page 50

## Pâtes et risottos ..... 61

**Pâtes** page 62 **Risottos** page 74

## Légumes ..... 79

**Le calendrier des légumes** page 80

**Légumes** page 82

## Viandes ..... 93

**Volaille** page 94 **Bœuf** page 104 **Veau** page 112

**Porc** page 120 **Autres viandes** page 128

**Agneau** page 130

## Poissons ..... 137

**Le calendrier des poissons** page 138

**Poissons** page 140

**Coquillages et crustacés** page 152

## Cuisine asiatique ..... 161

## Desserts ..... 173

**Desserts** page 174 **Jus et smoothies** page 184

• **Index des recettes** page 189

• **Index par ingrédients** page 192

Abonnez-vous à *Saveurs*  
et profitez de notre offre page 188!

Retrouvez-nous sur [saveurs-magazine.fr](http://saveurs-magazine.fr)

et sur   

Ce numéro comporte 2 encarts abonnement sur la totalité des ventes au numéro.