

**Ananas au citron vert – 21.10.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7159874/posting/ananas-au-citron-vert-et-basilic-ou-alors-plutôt-menthe-ce-sera-à-vous-de-décider>

**Banana bread IGbas - 26.05.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6915214/posting/banana-bread-igbas-petits-d%C3%A9jeuners-et-go%C3%BBters-gourmands>

**Beignets IGbas fleurs courgettes - 23.08.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7061101/posting/beignets-igbas-de-fleurs-de-courgettes-miam-je-me-r%C3%A9gale>

**Biscuits IGbas « Chinoises Mamy » - 27.12.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6988053/posting/chinoises-%C3%A0-la-confiture-d-abricots-igbas-on-se-le-permet>

**Biscuits IGbas au parmesan - 20.12.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6853710/posting/biscuits-au-parmesan-lorsque-c-est-fait-maison-on-adoooooore>

**Boisson chaude express « booster d'immunité » - 06.11.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7082844/posting/boisson-chaude-express-booster-d-immunité-oui-oui-l-hiver-se-profile>

**Boisson citron, gingembre - 10.08.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4015851/posting/boisson-%C3%A9nerg%C3%A9tique-citron-gingembre-et-moringa>

**Boisson IGbas chia, citron, coupe-faim express - 13.01.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6862158/posting/boisson-coupe-faim-express-exit-les-grignotages>

**Bounty IGbas - 27.01.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6867755/posting/bounty-igbas-c-est-possible>

**Bourellets garantis - 28.08.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7062377/posting/galettes-de-riz-c-est-d%C3%A9finitivement-non-ma-recette-bourellets-garantis-n-est-elle-pas-parlante>

**Bowlcake à la mandarine ou orange et aux épices - 18.10.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7078086/posting/bowlcake-aux-%C3%A9pices-et-mandarines-quelle-formidable-association>

**Bowlcake IGbas à l'avocat - 14.04.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6897513/posting/bowl-cake-%C3%A0-l-avocat-sati%C3%A9t%C3%A9-assur%C3%A9-pour-la-matin%C3%A9e>

**Bowlcake IGbas chorizo - 16.04.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7024633/posting/bo-wlcake-chorizo-feta-c-est-original-et-gouteux>

**Bowlcake IGbas poire-chocolat - 05.03.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6881030/posting/bo-wl-poire-choco-un-petit-d%C3%A9jeuner-gourmand-igbas>

**Brioche IGbas au safran, cuchaule fribourgeoise - 26.02.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7110255/posting/brioche-igbas-au-safran-la-cuchaule-fribourgeoise-version-igbas-quel-r%C3%A9gal>

**Brioche IGbas couronne des Reines - 04.01.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7097107/posting/couronne-des-reines-igbas-et-brioche-si-fine-et-succulente-qui-porte-bien-son-nom>

**Brioche IGbas couronne des Rois - 05.01.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6858796/posting/brioche-couronne-des-rois-facile-facile>

**Brioche IGbas du dimanche - 24.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6966704/posting/brioche-igbas-du-dimanche-extra-au-brunch>

**Brioche IGbas salée/sucrée - 24.11.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7087443/posting/brioche-igbas-sucr%C3%A9e-sal%C3%A9e-huuuum-de-bons-brunchs-festifs-en-perspective>

**Cabillaud vapeur - 21.04.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7025167/posting/cabillaud-vapeur-en-papillotes-miam-je-me-r%C3%A9gale>

**Cake IGbas à l'orange - 22.01.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7101588/posting/cake-igbas-%C3%A0-l-orange-vous-reprendrez-bien-un-peu-de-thé>

**Cake IGbas au cacao, cœur surprise - 13.09.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7067158/posting/cake-igbas-au-cacao-%C3%A9pices-coeurs-surprises-c-est-par-ici-les-gourmands>

**Cake IGbas granola caroube ou cacao - 30.01.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4442259/posting/cake-granola-%C3%A0-la-caroube-alternative-au-cacao-la-caroube-a-sa-place-chest-les-igbas-gourmands>

**Cake IGbas salé, courgettes, sans gluten - 30.08.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7063069/posting/cake-sans-gluten-aux-courgettes-poivrons-et-plein-d'autres-bonnes-choses-miam>

**Cake IGbas salé, épinards - 21.06.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7044860/posting/cake-aux-%C3%A9pinards-popeye-en-serait-vert-de-jalousie>

**Cake IGBas salé, mozzarella, tomates - 14.09.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/5140410/posting/cake-sal%C3%A9-mozzarella-et-tomates>

**Carpaccio de radis, fraises et menthe – 29.05.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7132174/posting/carpaccio-de-radis-fraises-et-menthe-l-association-fraîcheur>

**Carpaccio pamplemousse, avocat - 31.08.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/5104692/posting/carpaccio-pamplemousse-et-avocat-le-duo-choc>

**Chakalaka - 10.06.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6920472/posting/chakalaka-l-%C3%A9gumes-et-l-%C3%A9gumineuses-la-bonne-association>

**Chakchouka 30.11.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6980993/posting/chakchouka-le-maghreb-%C3%A0-notre-porte-quel-r%C3%A9gal>

**Champignons au thon - 04.08.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4000554/posting/champignons-au-thon-on-embarque-pour-la-m%C3%A9diterran%C3%A9e>

**Cheesecake IGBas - 19.05.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6912568/posting/cheesecake-igbas-succ%C3%A8s-assur%C3%A9-aupr%C3%A8s-des-amateurs>

**Cheesecake IGBas verrine, sans gluten - 22.03.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7023034/posting/cheesecake-igbas-en-verrines-quelle-belle-id%C3%A9e>

**Chili con carne IGBas - 07.01.18**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/5423013/posting/chili-con-carne-igbas>

**Chips chou kale - 20.12.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6849485/posting/chips-chou-kale-vive-l-ap%C3%A9ro>

**Chou kale, pois chiches - 10.11.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4285215/posting/chou-kale-aux-pois-chiches-le-chouchou-des-choux>

**Chou-fleur aux épices - 14.03.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4547007/posting/chou-fleur-aux-%C3%A9pices-qui-nous-changent-de-la-b%C3%A9chamel>

**Choucroute mer - 18.11.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6842020/posting/choucroute-z%C3%A9ro-stockage-ouiiii-c-est-possible>

**Clafoutis IGbas aux cerises – 03.06.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7133374/posting/clafoutis-igbas-aux-cerises-le-temps-des-cerises-est-court-on-en-profite-en-toute-modération>

**Clafoutis IGbas chocolat-abricots - 03.08.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7055573/posting/clafoutis-au-chocolat-et-abricots-l%C3%A9ger-comme-un-nuage-quelle-gourmandise>

**Confit IGbas d'oignons rouges - 05.02.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7104410/posting/confit-igbas-d-oignons-rouges-moi-j-adoore>

**Cookies IGbas cacahuètes - 08.12.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4344422/posting/cookies-igbas-aux-cacahu%C3%A8tes-un-go%C3%BBter-gourmand-r%C3%A9ussi>

**Cookies IGbas salés, sans gluten - 05.02.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4454460/posting/cookies-igbas-sans-gluten-vive-l-ap%C3%A9ro>

**Cookies IGbas sans sucre ajouté, banane, cacahuètes, choco 06.05.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7126523/posting/cookies-igbas-sans-sucre-ajout%C3%A9-banane-cacahu%C3%A8tes-et-choco-miam>

**Courgette ronde farcie - 20.08.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7060365/posting/courgette-xl-jaune-et-ronde-farcie-quel-r%C3%A9gal>

**Crackers IGbas graines - 21.05.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4825895/posting/crackers-aux-graines-avec-cette-recette-plus-question-de-les-acheter>

**Crème anglaise IGbas, saveur citron - 28.04.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7123973/posting/creme-anglaise-igbas-saveur-citron-et-accompagnée-de-petits-fruits-mariage-réussi>

**Crème IGbas au chocolat parfumée à la fève tonka – 18.08.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7148073/posting/creme-igbas-au-chocolat-parfumée-à-la-fève-de-tonka-mais-quelle-bonne-idée>

**Crème IGbas citron vert, gingembre - 29.08.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4138137/posting/creme-citron-vert-et-gingembre>

**Crème IGbas Danette - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930722/posting/danette-revisit%C3%A9-igbas-bluffant>

**Crème IGbas petits fruits - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930677/posting/cr%C3%A8me-aux-petits-fruit-l%C3%A9g%C3%A8re-facile-qui-dit-mieux>

**Crêpes IGbas - 10.08.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7057337/posting/cr%C3%AApes-igbas-elles-ci-sont-les-meilleures-%C3%A0-l-heure-du-go%C3%BBter>

**Crêpes IGbas salées, farine pois chiche - 29.07.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6797097/posting/cr%C3%AApes-galettes-de-pois-chiche>

**Croque-monsieur IGbas - 15.11.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6974873/posting/croque-monsieur-igbas-oui-ouiii-ici-c-est-possible>

**Crumble IGbas sans gluten - 07.09.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6960402/posting/crumble-sans-gluten-igbas-aux-poire-j-adoooooore>

**Curry poisson - 18.01.18**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/5445651/posting/curry-de-poisson-au-curcuma-qui-va-faire-aimer-le-poisson-et-m%C3%AAme-aux-plus-r%C3%A9calcitrants>

**Dahl de lentilles roses avec galettes au curcuma - 26.03.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7116770/posting/dahl-de-lentilles-roses-avec-ses-belles-galettes-aux-couleurs-du-soleil-huumm>

**Edamame aux poireaux - 24.04.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6902248/posting/edamame-une-f%C3%A8ve-%C3%A0-d%C3%A9couvrir-et-%C3%A0-adopter-moi-je-dis-oui>

**Fadione IGbas - 19.02.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7108631/posting/fadione-adapté-igbas-dans-ma-cuisine-certains-pas-le-véritable-mais-tout-de-même-succulent>

**Far IGbas aux pruneaux - 02.10.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7157221/posting/far-igbas-aux-pruneaux-presque-l-authentique-et-dans-la-cible-igbas>

**Fèves de cacao torréfiées et au choco - 27.12.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7095076/posting/fèves-de-cacao-au-choco-plaisir-gustatif-et-bienfaits-réunis>

**Flan IGbas aux œufs, version grand-maman - 13.01.20**



<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6866661/posting/flan-aux-oeufs-de-grand-maman-%C3%A0-la-mode-2020>

**Flan IGbas poires parfum des îles - 18.09.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4178422/posting/flan-igbas-aux-poires-un-air-d-automne-saveur-soleil-des-%C3%AEiles>

**Flans de poireau - 11.04.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7120408/posting/flans-de-poireau-tout-bon-et-tout-mignon>

**Fondant IGbas chocolat - 06.03.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4518528/posting/fondant-chocolat-igbas-si-raisonnable-qu-il-est-%C3%A0-conseiller-pour-garder-sa-bonne-humeur>

**Fondant IGbas chocolat sans œuf, sans lactose 11.03.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7011959/posting/fondant-au-chocolat-sans-oeuf-sans-lactose-et-igbas>

**Galette IGbas pois chiche, sauce skyr 02.12.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6981015/posting/galettes-de-pois-chiche-avec-sauce-au-skyr>

**Galettes IGbas quinoa - 12.10.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4224667/posting/galettes-de-quinoa-la-bonne-alternative-%C3%A0-la-galette-de-pomme-de-terre>

**Galettes IGbas sarrasin express - 09.04.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7021139/posting/galettes-de-sarrasin-express-quel-r%C3%A9gal>

**Gaspacho aux tomates - 06.08.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/5030114/posting/gaspacho-aux-tomates-au-coeur-de-l-espagne>

**Gâteau IGbas abricot - 06.07.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7029948/posting/g%C3%A2teau-igbas-aux-abricots-vivement-l-heure-du-go%C3%BBter>

**Gâteau IGbas au chocolat, version « nuage » - 04.12.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7090065/posting/g%C3%A2teau-au-chocolat-igbas-l%C3%A9ger-comme-un-nuage-on-n-h%C3%A9site-pas>

**Gâteau IGbas au yaourt et fruits 28.10.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7080536/posting/g%C3%A2teau-igbas-au-yaourt-bien-dodu-et-moelleux-j-adoore>

**Gâteau IGbas crumble 01.09.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7063656/posting/g%C3%A2teau-crumble-aux-petits-fruits-un-d%C3%A9lice-%C3%A0-l-heure-du-go%C3%BBter>

**Gâteau IGbas invisible pommes 23.04.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7026676/posting/g%C3%A2teau-invisible-aux-pommes-igbas-vous-avez-dit-invisible>

**Gâteau IGbas léger - 14.02.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6874237/posting/g%C3%A2teau-tr%C3%A8s-l%C3%A9ger-aux-pommes-fruits-rouges>

**Gâteau IGbas renversé au chocolat et poires – 06.09.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7151822/posting/g%C3%A2teau-igbas-renvers%C3%A9-au-chocolat-et-aux-poires-l-association-parfaite>

**Gâteau IGbas roulé à la purée de petits fruits - 12.12.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7091819/posting/b%C3%BBche-igbas-un-no%C3%ABl-tout-en-couleur-hors-des-sentiers-battus-qui-tente>

**Gâteau IGbas roulé au saumon ou autre - 28.12.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7093793/posting/g%C3%A2teau-roul%C3%A9-igbas-au-saumon-fum%C3%A9-aux-allures-de-b%C3%BBche-de-f%C3%AAtte-humm>

**Gâteau IGbas semoule épeautre -16.11.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4298958/posting/moelleux-%C3%A0-la-semoule-d-%C3%A9peautre>

**Gâteau IGbas vapeur citron - 15.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6963611/posting/moelleux-citron-%C3%A0-la-vapeur-c-est-original-et-c-est-bon>

**Gaufres IGbas légères - 13.11.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6974816/posting/gaufres-ultra-l%C3%A9g%C3%A8res-ultra-igbas-ultra-top>

**Gaufres IGbas salées - 28.09.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4197399/posting/gaufres-sal%C3%A9es-igbas-version-anti-stockage>

**Granola - 14.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6963274/posting/granola-qui-nous-r%C3%A9gale-sans-culpabilit%C3%A9-j-te-dis-ouiii>

**Gratin chou-fleur, curry coco - 12.04.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6752923/posting/gratin-de-chou-fleur-curry-coco-%C3%A0-l-indienne>

**Gratin courgettes - 13.04.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6897213/posting/gratin-de-courgettes-tout-simple-tout-bon>

**Gratin de butternut-patate douce au romarin – 19.09.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7154575/posting/gratin-butternut-et-patates-douces-parfumé-au-romarin-une-saveur-tout-en-finesse>

**Gratin fenouil - 30.11.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4328342/posting/fe-nouil-en-gratin-sans-mod%C3%A9ration>

**Gratin IGbas pâtes, épinards - 08.04.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6894941/posting/gratin-de-p%C3%A2tes-aux-%C3%A9pinards-j-en-redemande>

**Gratin IGbas quinoa - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930715/posting/gratin-quinoa-%C3%A9pinards-l-excellente-association-miam>

**Gratin lentilles - 30.10.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6834619/posting/gratin-de-lentilles-quelle-bonne-id%C3%A9e>

**Gressins IGbas - 07.11.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7083097/posting/gressins-igbas-ils-me-plaisent-bien-ceux-là-miam>

**Hachis parmentier IGbas haricots blancs - 14.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6963331/posting/hachis-parmentier-ig-bas-c-est-possible-et-c-est-succulent>

**Houmous pois chiche - 20.12.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6853730/posting/houmous-pois-chiche-et-ses-galettes-vive-l-apéro>

**Îles flottantes IGbas aux fraises – 27.05.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7131998/posting/iles-flottantes-igbas-aux-fraises-un-dessert-classique-revisité-trop-bon>

**Lait d'or - 24.11.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6844132/posting/lait-d-or-%C3%A0-l-entr%C3%A9e-de-l-hiver-on-n-h%C3%AAsite-pas>

**Légumes au four - 22.02.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7109393/posting/l%C3%A9gumes-vari%C3%A9s-au-four-recette-toute-simple>

**Légumes lacto fermentés, 2 recettes - 07.03.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7112356/posting/l%C3%A9gumes-lacto-fermentés-deux-recettes-épiciées-quel-régal>

**Lemon curd IGbas – 20.05.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7129852/posting/lemon-curd-igbas-qui-n-en-a-jamais-rêvé>

**Limonade IGbas -17.07.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7142111/posting/limonade-igbas-moi-j-adoore>

**Lunch box IGbas, repas complet - 18.03.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6741307/posting/lunch-box-%C3%A0-emporter-au-travail-en-rando-o%C3%B9-l-on-veut>

**Mousse IGbas chocolat sans œuf, sans lactose - 06.12.19**



<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6848557/posting/mousse-au-chocolat-ig-bas-on-se-r%C3%A9gale>

**Mousse IGbas chocolat, sans œuf - 21.03.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6887131/posting/mousse-au-chocolat-igbas-sans-oeuf-oooh-oui>

**Muffins IGbas cacao-choco - 15.08.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4046300/posting/muffins-igbas-cacao-choco>

**Muffins IGbas citron - 15.10.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6828368/posting/muffins-au-citron-l-heure-du-th%C3%A9-en-toutel%C3%A9g%C3%A8ret%C3%A9>

**Muffins IGbas courgettes, parmesan - 23.03.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6887698/posting/muffins-aux-courgettes-parmesan-j-adooore>

**Muffins IGbas romarin - 21.06.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6923860/posting/rochers-muffins-au-romarin-extra-%C3%A0-l-ap%C3%A9ro>

**Muffins IGbas sans gluten, sans lactose - 12.04.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6752891/posting/muffins-igbas-sans-gluten-sans-lactose-what-else>

**Muffins IGbas saveur pain d'épices - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930640/posting/muffins-igbas-saveur-pain-d-épices-oui-à-la-gourmandise-et-non-au-stockagek>

**Oranges aux épices - 27.12.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6855696/posting/oranges-aux-%C3%A9pices-un-dessert-d-hiver>

**Pain d'épices IGbas - 06.10.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4365693/posting/pain-d-%C3%A9pices-igbas-toute-la-saveur-de-l-enfance-mais-igbas>

**Pain IGbas cocotte, farine intégrale - 10.03.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6882819/posting/pain-au-levain-farine-int%C3%A9grale-miam-trop-bon>

**Pain IGbas express - 13.04.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7022453/posting/pain-express-farine-int%C3%A9grale-qui-r%C3%A9ussit-%C3%A0-tous-les-coups-youpiiie-je-l-ai-trouv%C3%A9>

**Pain IGbas graines, sans farine - 30.08.18**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6497244/posting/pain-aux-graines-sans-farine-et-sans-levure>

**Pain IGbas pita - 05.06.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7039531/posting/pain-pita-igbas-c-est-trop-facile>

**Pain IGbas sans gluten - 15.10.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6828456/posting/pain-igbas-sans-gluten-par-ici-les-adeptes>

**Pain sarrasin fermenté - 18.12.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6980507/posting/pain-au-sarrasin-ferment%C3%A9-le-pain-chou-chou-des-estomacs-fragiles>

**Pancakes IGbas aux pommes fondantes - 07.12.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7090694/posting/pancakes-igbas-pommes-fondantes-moelleux-et-tout-gonfl%C3%A9s-humm-que-c-est-bon>

**Pancakes IGbas express - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930700/posting/pancakes-ultra-rapides-ultra-ig-bas>

**Parmigiana - 15.07.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7054353/posting/parmigiana-mamma-mia-che-delizia>

**Pâte à tartiner IGbas sans gluten, sans lactose - 23.12.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/5386007/posting/p%C3%A2te-%C3%A0-tartiner-igbas-sans-gluten-sans-lactose-vegan>

**Petits nids IGbas aux fruits - 09.09.2021**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7065975/posting/petits-nids-igbas-aux-abricots-ou-aux-pruneaux-c-est-un-d%C3%A9lice>

**Petits pains IGbas au lait - 28.12.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6988620/posting/petits-pains-au-lait-pour-un-brunch-r%C3%A9ussi-moi-j-adoore>

**Petits pains IGbas chocolat 22.01.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6996211/posting/petits-pains-au-chocolat-igbas-une-gourmandise-%C3%A0-d%C3%A9guster-avec-mod%C3%A9ration>

**Petits pains nuages IGbas - 08.04.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6894799/posting/petits-pains-nuages-si-l%C3%A9gers-si-simples-on-n-h%C3%A9site-pas>

**Petits pains plats à la poêle - 20.10.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7078565/posting/petits-pains-plats-%C3%A0-la-po%C3%A4le-recette-toute-simple-comme-on-aime>

**Petits-beurre IGbas - 02.05.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7028057/posting/petit-beurre-qui-ressemble-%C3%A0-l-authentique-mais-igbas-par-ici-les-amateurs>

**Pizza IGbas pâte chou-fleur - 24.04.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6902277/posting/pizza-p%C3%A2te-chou-fleur-youppiie-c-est-igbas-et-si-bon>

**Pizza IGbas pâte véritable - 28.05.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7036094/posting/pizza-la-v%C3%A9ritable-mais-igbas-viva-italia>

**Pizza IGbas sans gluten - 06.08.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6799793/posting/pizza-sans-gluten-igbas>

**Porridge IGbas - 18.02.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6875803/posting/porridge-du-matin>

**Poulet ananas, curry - 07.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6963197/posting/poulet-ananas-curry-quinoa-le-quatuor-gagnant>

**Poulet émincé à l'orange et curry - 11.01.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7101790/posting/poulet-curry-%C3%A0-l-orange-quelle-belle-variante-miam>

**Pudding chia - 09.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6963220/posting/pudding-de-chia-un-petit-d%C3%A9jeuner-igbas-pas-comme-les-autres>

**Purée chou-fleur crumble - 22.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6966075/posting/pur%C3%A9e-chou-fleur-et-patate-douce-crumble-en-topping-miam>

**Quiche IGbas sans pâte, légumes - 27.07.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6936008/posting/quiche-sans-p%C3%A2te-aux-l%C3%A9gumes-miam>

**Quinoa rouge, chou à l'anis - 24.01.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4428862/posting/quinoa-rouge-chou-anis-le-trio-gagnant>

**Risotto de quinoa au curcuma – 11.10.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7159103/posting/risotto-de-quinoa-aussi-bon-que-le-traditionnel>

**Risotto IGbas petit épeautre ou sarrasin - 15.01.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4410462/posting/risotto-igbas-petit-%C3%A9peautre-ou-sarrasin>

**Rochers coco - 14.11.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7084975/posting/rochers-coco-igbas-version-pi%C3%B1a-colada-ou-natures-ou-choco-%C3%A0-vous-de-faire-votre-choix>

**Roses des sables IGbas - 30.09.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6963283/posting/roses-des-sables-igbas-youppiie-c-est-par-ici>

**Sablés IGbas figues - 26.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6967409/posting/sabl%C3%A9s-aux-figues-je-vous-invite-pour-le-th%C3%A9>

**Salade asperge rhubarbe - 04.05.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4771986/posting/salade-d-asperge-rhubarbe-les-reines-du-printemps-un-duo-gagnant>

**Salade chicorée rouge - 30.10.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6834593/posting/salade-d-automne-%C3%A0-la-chicor%C3%A9e-rouge>

**Salade chou kale, papaye ou mangue - 25.11.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4319095/posting/salade-de-chou-kale-et-papaye-ou-mangue>

**Salade chou-Bruxelles - 20.11.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6980519/posting/choux-de-bruxelles-en-salade-ti%C3%A8de-ou-froide-r%C3%A9gal-assur%C3%A9>

**Salade de châtaignes - 26.10.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4256369/posting/salade-de-ch%C3%A2taignes-r%C3%A9gal-d-automne>

**Salade poulet des tropiques - 30.11.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/5339583/posting/salade-de-poulet-%C3%A9pic%C3%A9e-les-tropiques-dans-notre-cuisine>

**Salade quinoa, radis et oignons fanes - 06.04.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4652537/posting/salade-quinoa-radis-aux-oignons-nouveaux-une-table-printani%C3%A8re-qui-booste-notre-moral>

**Sandwich IGbas - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930761/posting/sandwich-igbas-anti-fatigue-l-ami-des-randonn%C3%A9es-et-des-pique-niques>

**Soufflé brocolis - 30.03.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6890941/posting/souffl%C3%A9-de-brocolis-quelle-bonne-id%C3%A9e>

**Soufflé fromage Montignac - 01.03.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4507108/posting/souffl%C3%A9-au-fromage-montignac-igbas-je-ne-m-en-prive-pas>

**Soupe brocolis courgettes - 13.04.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7022304/posting/velout%C3%A9-brocolis-courgettes-qui-fera-aimer-le-brocoli-%C3%A0-tous-les-coups>

**Soupe butternut - 15.10.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6828454/posting/soupe-butternut-jambon-cru-un-pur-r%C3%A9gal>

**Soupe champignons - 27.11.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6980489/posting/velout%C3%A9-aux-champignons-la-bonne-id%C3%A9e-automne>

**Soupe concombre, avocat 21.05.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4825923/posting/soupe-froide-concombre-avocat-courgette-les-beaux-jours-s-annoncent>

**Soupe détox, lendemain de fête - 01.01.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4383423/posting/soupe-d%C3%A9tox-pour-lendemain-de-fiesta>

**Soupe froide betterave framboise - 10.05.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7032149/posting/soupe-glac%C3%A9-%C3%A0-la-betterave-et-framboise-quelle-belle-couleur>

**Soupe froide melon concombre - 26.07.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7054364/posting/soupe-froide-melon-concombre-courgette>

**Soupe IGbas fraises et sablés amandes - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930652/posting/soupe-fraise-rhubarbe-et-sabl%C3%A9s-aux-amandes-l-association-parfaite>

**Soupe IGbas melon vanille - 04.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3932725/posting/soupe-melon-%C3%A0-la-vanille-consomm%C3%A9e-glac%C3%A9e-quelle-r%C3%A9galade>

**Soupe lentilles à l'indienne - 15.02.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4476037/posting/soupe-de-lentilles-%C3%A9pic%C3%A9e-%C3%A0-l-indienne>

**Soupe lentilles épicée – 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930613/posting/soupe-de-lentilles-les-saveurs-de-l-inde-dans-l-assiette>

**Soupe lentilles, gingembre - 08.01.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4396482/posting/soupe-aux-lentilles-et-gingembre-la-pr%C3%A9f%C3%A9r%C3%A9e-de-mamy>

**Soupe melon, concombre - 15.08.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4046350/posting/soupe-froide-au-melon-concombre-et-menthe>

**Spaghettis poivrons - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930669/posting/spaghettis-aux-poivrons-allier-des-légumes-aux-pâtes-l-ig-sera-abaisse>

**Spéculoos IGbas - 26.12.16**



<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4374947/posting/sp%C3%A9culoos-igbas>

**Steaks de fromage - 11.02.22**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7110071/posting/steaks-de-fromage-ceux-de-grands-maman-sont-exquis>

**Sucre vanillé IGbas - 27.05.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7035817/posting/sucre-vanill%C3%A9-igbas-mais-quel-parfum-on-se-r%C3%A9gale>

**Taboulé IGbas chou-fleur à la grenade - 29.03.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4625311/posting/taboul%C3%A9-chou-fleur-ig-tr%C3%A8s-bas-non-mais-encore-du-chou-fleur>

**Taboulé IGbas chou-fleur à la libanaise - 31.07.18**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6367751/posting/taboul%C3%A9-%C3%A0-la-libanaise-version-chou-fleur>

**Tartare avocat-mangue - 04.08.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4000599/posting/tartare-d-avocat-%C3%A0-la-mangue-et-citron-vert>

**Tarte biscuit IGbas rhubarbe - 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930691/posting/tarte-biscuit-igbas-%C3%A0-la-rhubarbe>

**Tarte IGbas à la poêle - 22.08.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7060751/posting/tarte-igbas-aux-pommes-sans-four-oui-c-est-possible>

**Tarte IGbas brocolis – 03.07.16**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/3930708/posting/tarte-aux-brocolis-ig-bas>

**Tarte IGbas champêtre - 23.08.17**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/5081420/posting/tarte-champ%C3%AAtre-aux-m%C3%BBrres-myrtilles>

**Tarte IGbas fraises - 20.05.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7033572/posting/tarte-igbas-aux-fraises-c-est-la-saison-nulle-raison-de-ne-pas-en-profiter>

**Tarte IGbas fruits d'automne - 31.10.19**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6834849/posting/tarte-igbas-aux-fruits>

**Tarte IGbas melon - 15.06.21**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7043000/posting/tarte-au-melon-l-exp%C3%A9rience-en-vaut-la-peine>

**Tarte IGbas poireaux - 28.10.20**

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6968006/posting/tarte-aux-poireaux-l-automne-est-bel-est-bien-install%C3%A9>

<p><b>Tarte-flan IGbas abricot - 01.07.21</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7052522/posting/tarte-flan-aux-abricots-quel-r%C3%A9gal">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7052522/posting/tarte-flan-aux-abricots-quel-r%C3%A9gal</a></p>
<p><b>Tarte-quiche aux oignons - 08.11.21</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7083432/posting/quiche-à-l-oignon-un-plat-réconfortant-lorsque-les-journées-deviennent-fraiches">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7083432/posting/quiche-à-l-oignon-un-plat-réconfortant-lorsque-les-journées-deviennent-fraiches</a></p>
<p><b>Tartelettes IGbas aux agrumes - 30.01.22</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7103576/posting/tartelettes-igbas-aux-agrumes">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7103576/posting/tartelettes-igbas-aux-agrumes</a></p>
<p><b>Tartelettes IGbas pâte crue, framboises - 01.06.21</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7038662/posting/tartelettes-igbas-aux-framboises-p%C3%A2te-crue-originales-et-succulentes">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7038662/posting/tartelettes-igbas-aux-framboises-p%C3%A2te-crue-originales-et-succulentes</a></p>
<p><b>Tiramisu IGbas - 10.01.21</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6997266/posting/tiramisu-igbas-mamma-mia-je-n-h%C3%A9site-pas-%C3%A0-me-faire-plaisir">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6997266/posting/tiramisu-igbas-mamma-mia-je-n-h%C3%A9site-pas-%C3%A0-me-faire-plaisir</a></p>
<p><b>Tiramisu salé - 10.10.21</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7078573/posting/tiramisu-sal%C3%A9-une-belle-entr%C3%A9e">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7078573/posting/tiramisu-sal%C3%A9-une-belle-entr%C3%A9e</a></p>
<p><b>Tofu citronnelle - 14.05.20</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6910459/posting/tofu-citronnelle-oignons-de-printemps-j-adoooore">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6910459/posting/tofu-citronnelle-oignons-de-printemps-j-adoooore</a></p>
<p><b>Tofu mariné à la provençale - 12.09.16</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4167577/posting/tofu-marin%C3%A9-j-exp%C3%A9rimente-et-j-adopte">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/4167577/posting/tofu-marin%C3%A9-j-exp%C3%A9rimente-et-j-adopte</a></p>
<p><b>Tomates farcies - 12.04.21</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7022157/posting/tomates-farcies-aux-c%C3%B4tes-de-bette-que-c-est-mignon">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7022157/posting/tomates-farcies-aux-c%C3%B4tes-de-bette-que-c-est-mignon</a></p>
<p><b>Tortilla IGbas - 28.01.20</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6868230/posting/tortilla-un-mets-complet-a-condition-d-ajouter-des-l%C3%A9gumes">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6868230/posting/tortilla-un-mets-complet-a-condition-d-ajouter-des-l%C3%A9gumes</a></p>
<p><b>Velouté d'asperges vertes – 15.05.22</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7128556/posting/velouté-d-asperges-vertes-quelle-régalaide">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7128556/posting/velouté-d-asperges-vertes-quelle-régalaide</a></p>
<p><b>Vinaigrettes et sauces maison - 16.11.20</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6974948/posting/vinaigrettes-et-sauces-maison-c-est-par-ici">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/6974948/posting/vinaigrettes-et-sauces-maison-c-est-par-ici</a></p>
<p><b>Wraps, la pâte IGbas - 16.03.22</b>  <a href="https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7114356/posting/wraps-la-p%C3%A2te-igbas-c-est-par-ici">https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7114356/posting/wraps-la-p%C3%A2te-igbas-c-est-par-ici</a></p>
<p><b>Yaourts fermes et crémeux - 08.02.22</b></p>

<https://www.cuisineigbasdesabine.com/427307976/7105997/posting/de-s-yaourts-fermes-et-cr%C3%A9meux-comme-je-les-aime>