

N°/Page	N°/Page	N°/Page	N°/Page
CÉRÉALES / RIZ			PÂTISSERIES SALÉES
Croquettes au maïs 7/3	Délices choco-noisettes à tartiner 8/14	Poulet provençal 6/5	Calzone d'hiver 1/3
Flans de semoule au basilic 5/8	Dessert Saint-Nicolas 10/12	Rouleaux d'asperges 5/6	Coussinets de petits pois 3/20
Ribel du Rheintal 2/26	Emincé à la crème 2/14	Roulés au chocolat	Croissants à la ratatouille 7/6
Risotto aux courgettes 6/3	Goulache de saucisses de Vienne 2/14	Salade d'asperges aux morilles 5/21	Fougasses du mardi gras 2/10
Riz au lait salé 2/5	Granité de fruits 7/14	Salade de courges et noix de coco 9/17	Gâteau aux épinards et gorgonzola 6/9
Riz aux épices 4/20	Lingue di suocera 7/14	Salade d'épinards 4/5	Poisson de courgettes 7/5
Riz frit 2/6	Mini-pouding diplomate 5/14	Sandwich au roastbeef 7/20	Shrimp pies 7/22
Riz sauté au cumin 10/5	Papillon d'anniversaire 1/14	Soupe de courges et noix de coco 9/17	Tarte d'oignons fanes au lard 5/9
Rosettes de polenta 2/21	Pêches au chocolat 6/14	Wok de topinambour 2/18	Tartelettes fromage-betteraves 10/3
Salade de riz au poisson 6/6	Pizza avec bords au fromage 9/14		Quiche aux épinards et poisson 2/7
	Pizza avec bords en Minipic 9/14	LÉGUMES / LÉGUMINEUSES	Quiche aux poivrons 7/5
	Purée de fruits crue 7/14	Asperges à l'effilochée 5/20	
DESSERTS	Purée de fruits cuite 7/14	Aubergines au couscous 7/9	PÂTISSERIES SUCRÉES
Abricots flambés 7/26	Ravioli géants 3/14	Aubergines et agneau 6/5	Anneaux à la cannelle 2/11
Baba chocolat au vin rouge 2/17	Rouleaux verdurette 4/14	Barquettes de pommes de terre 1/21	Barquettes à la rhubarbe 5/12
Boules au mascarpone 3/23	Salade croquante, sauce au fromage 4/14	Boules de choucroute 1/21	Barquettes aux abricots 5/11
Compote de prunes au xérès 7/23	Serpent gourmand 5/14	Chou blanc à la crème et au carvi 10/6	Barquettes du Fricktal 10/9
Crème au chocolat et basilic 7/17	Snack des pirates 1/14	Club-Sandwich à la tomate 6/5	Bonbons de strudel 9/13
Crème limette éclair 1/9		Croissants à la ratatouille 7/6	Boules de Berlin au four 1/11
Fraises au vin rouge 5/23	FROMAGES	Epinards à l'indienne 4/20	Cake aux marrons 8/11
Glace à la crème fraîche 1/23	Gratinée au fromage 2/5	Fricassée d'asperges au poulet 4/5	Cake en biscuit roulé 7/12
Glace au miel et wasabi 3/17	Halloumi au grill 7/18	Gâteau aux épinards et gorgonzola 6/9	Charlotte aux pêches 7/10
Glace aux figes de Barbarie 8/18	Soupe au vacherin 4/26	Gratin estival 7/8	Couronne en pâte levée 3/10
Gulab Jamun (boulettes au lait) 4/23	Tartelettes fromage-betteraves 10/3	Mousse de tomate blanche 6/20	Crostata al limone 9/23
Meringues aux airelles 8/23	Tête de Moine sur compote de cerises 6/27	Oignon en habit de poulet 1/5	Faux «lard» 3/11
Mezzelune dolci 4/17	Tomme en manteau d'herbes 4/3	Paupiettes de chou rouge 8/22	Gâteau d'escargots 3/11
Mousse à la rhubarbe 4/18		Paupiettes de poisson 3/3	Jalousies aux pommes 1/11
Mousse au vin chaud 2/23	LÉGER	Pepper rolls 7/20	Leckerli d'Uri 10/8
Petits nids sucrés 4/17	Aubergines au couscous 7/9	Poisson de courgettes 7/5	Mille-feuilles légers 1/11
Poires arrosées 3/26	Aubergines et agneau 6/5	Pouding aux carottes 4/22	Muffins aux marrons 8/10
Sorbet Bellini 6/23	Asperges à l'effilochée 5/20	Quiche aux poivrons 7/5	Pain d'anis 10/10
Sucettes Double Crème de la Gruyère 10/23	Aumônières de viande séchée 5/26	Quiche aux épinards et poisson 2/7	Pattes d'ours de Berne 10/10
	Bolognaise à la dinde 3/9	Ramequin de betteraves 1/5	Pavés au cheesecake 6/12
DIVERS SALÉS	Burger au fenouil 5/5	Rouleaux d'asperges 5/6	Pavés aux groseilles rouges 6/10
Figes et rebibes 8/17	Club-Sandwich à la tomate 6/5	Wok de topinambour 2/18	Pavés glacés 6/11
Gratin de pommes à la cannelle 10/6	Crevettes au sabayon vanille 5/17		Petits pains choco-vanille 3/12
Pain perdu aux herbes 4/5	Crevettes, marinées 5/17	PÂTES	Pittli des Grisons 10/9
Quiche aux spätzli 2/3	Escalopes et sauce aux légumes 1/7	Cannelloni au sésame 10/20	Prussiens salées 1/17
Tacos au cresson 4/8	Filet de saumon en papillote 6/22	Lasagnes express 5/3	Rissoles au fromage frais 2/11
	Flans de semoule au basilic 5/8	Macaronis à la choucroute 2/5	Roulés au chocolat 7/11
DIVERS SUCRÉS	Fricassée d'asperges au poulet 4/5	Œufs pochés en nids 5/5	Tarte aux mandarines 1/12
Caramel aux cacahuètes salées 1/17	Galantine de crevettes 10/17	Orecchiette alla peperonata 6/8	Strudel aux pommes et sauce vanille 9/10
Punch flambé 10/11	Galletto alla calascibettana (coquelet) 9/22	Pasta e patate 9/7	Strudel aux raisins 9/11
Soufflés sucrés 1/18	Halloumi au grill 7/18	Pâtes aux carottes et gingembre 1/8	Tarte aux trois chocolats 10/19
Toasts aux framboises 6/17	Haricots-kilomètres et veau en salade 5/18	Penne au chou frisé et sauce à l'anis 10/5	Tarte de Linz aux marrons 8/10
Truffes au basilic 7/17	Hot & sour salad 1/5	Ravioli ricotta e prosciutto 2/9	Tortelli di carnevale 2/12
Truffes au moka 10/25	Involtdini di pesce (rouleaux de poisson) 9/20	Salade de farfalle 7/8	Tourte choco-framboises 4/11
	Marmite de poulet 1/6	Spaghetti con il pesto trapanese 9/21	Tourte mousse choco-fraises 4/12
ENFANTS	Mousse de tomate blanche 6/20	Spaghettis à la roquette 4/8	Tourte quadro 4/11
Baguette au fromage 3/14	Oignon en habit de poulet 1/5	Tagliatelle sauce au safran 8/26	«Tschu» aux griottes 6/18
Baies-shake 7/14	Pain perdu aux herbes 4/5	Quiche aux spätzli 2/3	Voiliers aux fraises 5/10
Cake du Père Fouettard 10/12	Piccata de poisson au curry 10/7		
Cervelas farcis 6/14	Poulet à l'abricot 5/7		
Crackers sucrés 5/14	Poulet au miel sur lit de poivrons 7/7		

N°/Page	N°/Page	N°/Page	N°/Page
POISSONS / CRUSTACÉES	SOUPES / POTAGES	Cordon-bleu printanier 4/7	Chou-fleur qui reste blanc 8/24
Bourride (soupe de poisson provençale) 3/7	Bouillon et royale au safran 2/20	Côtelettes croustillantes 1/22	Cintres anti glisse 3/24
Crevettes au sabayon vanille 5/17	Bourride (soupe de poisson provençale) 3/7	Entrecôte de cerf 8/21	Cirage dessecché 4/24
Crevettes, marinées 5/17	Gratinée au fromage 2/5	Escalopes à la mexicaine 8/9	Cire dans les porte-bougies 10/25
Croustades de Neptune 3/5	Soupe au vacherin 4/26	Escalopes à la vigneronne 8/5	Coca anti rouille 3/25
Feuilleté au saumon et coulis de mangue 10/15	Soupe de courges et noix de coco 9/17	Escalopes au lait de coco 8/5	Coriandre 7/24
Filet de boudrie sur lit de fenouil 10/21	VÉGÉTARIEN	Escalopes et sauce aux légumes 1/7	Courges, stockage 8/24
Filet de saumon en papillote 6/22	Asperges à l'effilochée 5/20	Escalopes de céleri et séré aux pommes 8/7	Courgettes amères 7/25
Galantine de crevettes 10/17	Cannellonis au sésame 10/20	Escalopes de foie de bœuf 8/5	Crème à rôtir: jusqu'à la dernière goutte 3/25
Gratin de patates douces 3/5	Coussinets de petits pois 3/20	Escalopes Holstein 8/6	Cubes d'œufs 7/25
Gratin de pommes de terre au poisson 9/8	Croissants à la ratatouille 7/6	Filet de bœuf en habit de courgette 6/21	Démoulez, c'est gagné 2/24
Involtini di pesce (rouleaux de poisson) 9/20	Croquettes au maïs 7/3	Hot & sour salad 1/5	Dépoussiérer avec le sèche-cheveux 1/24
Papet au poisson 3/6	Curry de pommes de terre et champignons 9/18	Jarrets au riesling 5/22	Figues fraîches, congélation 8/25
Paupiettes de poisson 3/3	Epinards à l'indienne 4/20	Lapin au citron 3/22	Film fraîcheur, propre et net 4/24
Piccata de poisson au curry 10/7	Flans de semoule au basilic 5/8	Noix de veau aux pruneaux secs 10/18	Film fraîcheur, il roule pour vous 6/24
Poisson de courgettes 7/5	Gâteau aux épinards et gorgonzola 6/9	Pain de viande au fromage 2/21	Filtres à café pour sandwiches 6/24
Quiche aux épinards et poisson 2/7	Gnocchis au gorgonzola 3/21	Petits boudins et saucisses grises 1/20	Filtres à café ramasse-poussière 8/25
Shrimp pies 7/22	Gratin de pommes de terre et champignons 9/9	Pizza aux escalopes 8/8	Forsythias: printemps avant l'heure 3/24
Tartare de mangue et saumon 10/15	Gratin estival 7/8	Poêlée de pommes de terre au bœuf 9/5	Fruits secs, antiadhésifs 9/24
POMMES DE TERRE	Halloumi au grill 7/18	Quasis d'agneau au stilton 7/21	Glaçage d'une tourte 4/25
Curry de pommes de terre et champignons 9/18	Lasagnes express 5/3	Rôti de veau, sauce au wasabi 3/17	Glaçons jolis 1/25
Frittata aux pommes et à la menthe 3/18	Mousse de tomate blanche 6/20	Roulade de veau 2/22	Gratin prêt d'avance 10/24
Gnocchis au gorgonzola 3/21	Œufs pochés en nids 5/5	Saltimbocca de fromage d'Italie 8/8	Halt aux fourmis 6/25
Gratin de pommes de terre au poisson 9/8	Orecchiette alla peperonata 6/8	Sandwich au roastbeef 7/20	Inventaire des épices 8/24
Gratin de pommes de terre et champignons 9/9	Pain perdu aux herbes 4/5	Saucisson Vaudois 9/26	Latte macchiato 9/24
Pasta e patate 9/7	Pasta e patate 9/7	Scaloppine al balsamico 6/7	Mikado de spaghettis 2/24
Penne au chou frisé et sauce à l'anis 10/5	Pâtes aux carottes et gingembre 1/8	VOLAILLES	Moulin à poivre, nettoyage 9/24
Poêlée de pommes de terre au bœuf 9/5	Paupiettes de chou rouge 8/22	Blancs de poulet en pâte à nouilles 3/8	Noisettes, conserver plus longtemps 8/24
Pommes de terre à l'ail des ours 4/6	Pepper rolls 7/20	Bolognaise à la dinde 3/9	Noyaux, conservation 7/24
Pommes de terre au schabziger 9/7	Pommes de terre à l'ail des ours 4/6	Canard Stroganov 10/22	Oignon ou échalote? 1/25
Pommes de terre et poulet sur plaque 9/5	Pommes de terre au schabziger 9/7	Fricassée d'asperges au poulet 4/5	Oignons, hacher sans larmes 5/25
Rôstis aux deux pommes 2/8	Pouding aux carottes 4/22	Fricassée de poulet vert 3/8	Orchidées, soins 2/25
Rôstis farcis 9/8	Quiche aux poivrons 7/5	Galletto alla calascibettana (coquelet) 9/22	Pain de mie, longue vie 5/24
Salade de pommes de terre et lentilles 9/5	Ramequin de betteraves 1/5	Marmite de poulet 1/6	Papier absorbant pour bac à légumes 5/24
Soufflé aux pommes de terre 9/3	Risotto aux courgettes 6/3	Poulet à l'abricot 5/7	Pâte à biscuit légère 2/25
SALADES / SALADES-REPAS	Riz au lait salé 2/5	Poulet au miel sur lit de poivrons 7/7	Pâtes, garder au chaud 4/25
Haricots-kilomètres et veau en salade 5/18	Riz aux épices 4/20	Poulet provençal 6/5	Petits-pains au steamer 1/24
Roquette et saucisse de Lyon 5/5	Röstis aux deux pommes 2/8	Salade tiède de légumes 3/5	Pinceaux, shampooing 7/25
Salade d'asperges aux morilles 5/21	Salade d'asperges aux morilles 5/21	TRUCS ET ASTUCES	Produits de boulangerie en pâte levée 3/25
Salade de champignons à l'orge 8/20	Salade de champignons à l'orge 8/20	Ail, seulement un soupçon 9/24	Pommes farineuses 4/25
Salade de courges et noix de coco 9/17	Salade de courges et noix de coco 9/17	Alcool, remplacement 2/25	Quiche vite réchauffée 5/25
Salade de farfalle 7/8	Salade de gnocchis 7/5	Ampoule odorante 2/24	Ramequins au fromage, à l'avance 10/25
Salade de figues, sauce moutardée 8/17	Salade de pois chiches à l'orange 1/8	Aspirateur, cordon qui glisse 8/25	Rattrapage avec Stocki 1/25
Salade de gnocchis 7/5	Salade de pommes de terre et lentilles 9/5	Baked potatoes 6/24	Restes de chips 3/25
Salade de pastèque 6/8	Soupe au vacherin 4/26	Banane coupe-feu 9/25	Restes de légumes 6/25
Salade d'épinards 4/5	Soupe de courges et noix de coco 9/17	Barquettes de fruits pour le bac 6/25	Rhubarbe, conservation 5/24
Salade de pois chiches à l'orange 10/9	Spaghetti con il pesto trapanese 9/21	Beurre, travailler en pommade 1/24	Riz, nouvelles dénominations 9/25
Salade de pommes de terre et lentilles 9/5	Spaghettis à la roquette 4/8	Bière, belle mousse 9/25	Sécher les tournesols 8/25
Salade de riz au poisson 6/6	Tacos au cresson 4/8	Biscuits bien réguliers 10/25	Semis bien menés 4/25
Salade tiède de légumes 3/5	Tagliatelle sauce au safran 8/26	Blanchir 7/25	Semoule 5/25
SAUCES / DIPS / TARTINADES	Tartelettes fromage-betteraves 10/3	Blancs de poulet «asia style» 3/24	Sirop balsamique 6/24
Beurre à la béarnaise 6/21	Tomme en manteau d'herbes 4/3	Bougie bien tenue 9/24	Tiges de thym 6/25
Beurre citronné à l'ail des ours 4/6	Wok de topinambour 2/18	Bougies, provisions 10/24	Tresse dorée 4/25
Bolognaise à la dinde 3/9	VIANDE	Bouillon d'asperges 5/24	Vitre froide 10/24
Compote de cerises 6/27	Aumônières de viande séchée 5/26	Bouquet en pleine forme 7/24	Vitres propres 3/24
Pesto trapanese 9/21	Boulettes de viande au sésame 10/5	Briques Tetra avec trou 4/24	Zestes d'oranges séchés 1/25
Sauce framboise-piment 6/17	Burger au fenouil 5/5	Brosses à dents, seconde jeunesse 4/24	
Sauce vanille 9/10	Carpaccio de côtes fumées 1/20	Cabine de douche sans calcaire 2/24	
Sauce vin rouge-chocolat 3/17	Carrée d'agneau tandoori 4/21	Caramels tendres 10/24	
		Casserole nickel 5/24	
		Champignons, comment sécher 8/24	