

N°/Page	N°/Page	N°/Page	N°/Page
<b>CÉRÉALES / RIZ</b>		<b>ENFANTS</b>	
Boules de polenta	7/5	Anges au fromage	10/13
Palets de semoule	1/9	Muffins magiques	2/15
Polenta avec feta au miel	2/9	Muffins poire-lard	2/15
Risotto aux betteraves	2/8	Navire en pitta	5/15
Risotto rouge	8/15	Raviolis cours	6/15
Riz aux cacahuètes	3/18	Riz Casimir	1/15
Riz Casimir	1/15	Surprise du four	4/15
Riz printanier	4/5	Tarte à l'Ovo	9/15
Salade de boulgour aux asperges	4/3	Tout sur la plaque	3/15
Soufflé polenta-champignons	9/22	Verrine arc-en ciel	7/15
Tranches de polenta	1/5		
<b>DESSERTS</b>		<b>FROMAGES</b>	
Banana split chaud	6/23	Anges au fromage	10/13
Charlottes aux pommes	3/23	Bâtonnets au gruyère	4/5
Crème au jus de pomme	8/17	«Bloder» mariné	8/21
Crème aux physalis	2/18	Croûte à la tomme	1/5
Flans caramel au romarin	5/23	Croûtes à la raclette	1/9
Glace pomme	8/17	Salade cervelas et fromage	6/17
Granité à l'orange	10/23		
Meringues de l'Emmental	5/17	<b>LÉGER</b>	
Mont-Blanc	1/18	Asperges en papillote	4/8
Mousse à la tequila	7/23	Aspic de petites féras	4/17
Mousse aux bruns	10/15	Beignets aux pommes, légers	9/12
Mousse choco roulée	5/17	Burger aux marrons sur chou rouge	9/8
Poire au cassis	1/23	Champignons aux œufs brouillés	6/5
Sabayon au raisin	9/23	Chou-pomme tex-mex	6/6
Sorbet ananas sur coulis de canneberges	2/23	Curry de courge	8/5
Sorbet vite fait	1/25	Merlan sur salade de lentilles	4/20
Soupe de myrtilles à la crème	8/23	Omble sur lit de courge	1/20
Verrine arc-en ciel	7/15	Omelette à la courge	8/7
Verrines aux fruits de la passion	10/22	Petits choux à l'orange	2/11
		Poire au cassis	1/23
		Poulet aux noisettes	9/3
		Riz printanier	4/5
<b>DIVERS SALÉS</b>		<b>PAIN &amp; CIE</b>	
Bananes au curry	10/6	Bouchées en baguette	10/6
Blinis	10/11	Brioche à la tomate	2/21
Briques en pain aux poires	2/23	Pain au teff	5/26
Champignons aux œufs brouillés	6/5	Panino gigante	7/3
Escargots au parme	2/20y	Petits pains CH	6/23
Frites apéro	8/24	Toast aux champignons	1/5
Glace à l'ail des ours	3/20	Tresse perdue	1/3
Raviolis à l'apéro	5/24		
		<b>PÂTES</b>	
<b>DIVERS SUCRÉS</b>		Anneaux de taureaux	2/17
Briques en pain aux poires	2/23	Cannelloni au parmesan	3/5
Cake glacé express	6/24	Croustillants aux framboises	8/11
Ciocolato macchiato	2/23	Crousti-pasta	1/7
Coupe grenade	2/20	Enveloppes aux quetsches	8/11
Coupe agrume	10/11	Frittata de cornettes aux pommes	3/5
Muesli estival de Betty	7/8	Gratin de coquilles «Express»	3/3
Rêve de fraises express	5/25	Knöpfli et risollée d'oignons	8/22
Schmarren à la rhubarbe	4/6	Lasagnes courge et poisson	8/8
		Macaronis d'automne	9/5
		Marmite de nouilles et courge	8/3
		Moelleux chauds au chocolat	8/10
		Muffins de nouilles	10/3
		Nouilles au sarrasin	4/26
		Nouilles aux boulettes de viande	3/6
		Orecchiette primavera	3/5
		Pâtes aux cacahuètes	9/8
		Pâtes de fin de saison	8/18
		Penne aux morilles	5/18
		<b>PÂTISSERIES SALÉES</b>	
		Anges au fromage	10/13
		Etoiles feuilletées	10/5
		Friand aux asperges	4/7
		Galettes Parmentier au poisson	5/8
		Muffins magiques	2/15
		Muffins poire-lard	2/15
		Pizza aux herbes	5/5
		Pizza aux œufs sur le plat	5/3
		Pizza aux rouleaux de jambon	5/9
		Pizza cottage cheese-oignon	2/5
		Pizza poêlée à la viande	5/8
		Quiche Lorraine	4/23
		Quiche safranée au brocoli	10/7
		Rondelles fenouil-feta	5/5
		Tarte au thon	5/5
		Tatin au poireau	1/21
		Tatin aux carottes	5/6
		Triangles aux asperges	5/7
		<b>PÂTISSERIES SUCRÉES</b>	
		Baisers au prosecco	10/10
		Barquettes aux framboises	6/11
		Bâtonnets au chocolat blanc	10/10
		Beignets aux pommes, légers	9/12
		Biscuit au basilic avec fraises	5/12
		Bruns de Bâle	10/15
		Cake amandes-bananes	4/10
		Cake choco-menthe	4/12
		Cake choco-zwiebacks	4/11
		Cake yogurt-rhubarbe	4/11
		Chapeaux de curé aux pommes	9/11
		Cigares au vin	3/17
		Cours au wasabi	10/8
		Cornets à la crème aux fraises	5/11
		Cubes Forêt-Noire	6/12
		Etoiles des neiges	10/9
		Figola (Gâteau maltais)	3/10
		Florentins blancs	10/9
		Gâteau aux quetsches	7/10
		Gâteau éclair aux poires	9/10
		Gâteau Guillaume Tell	7/12
		Gâteau sur plaque aux pêches	6/11
		Kulitch (Gâteau russe)	3/11
		Mazurek (Spécialité polonaise)	3/11
		<b>LÉGUMES / LÉGUMINEUSES</b>	
		Asperges en papillote	4/8
		Bols de poivrons	6/6
		Burger aux marrons sur chou rouge	9/8
		Chou-fleur farci	6/9
		Chou-pomme tex-mex	6/6
		Concombre à la salade de pommes sautées	6/9
		Cordons-bleus à la courge	8/5
		Courge et poulet sous la cloche	8/5
		Croûtes aux légumes	1/6
		Curry de courge	8/5
		Friand aux asperges	4/7
		Goulache courge-marron	8/9
		Gratin de chou au lard	2/6
		Jalapenos	7/20
		Lasagnes courge et poisson	8/8
		Légumes en corbillons de pommes de terre	5/22
		Marmite de nouilles et courge	8/3
		Melanzane con carne	6/5
		Omelette à la courge	8/7
		Parmigiana	7/18
		Pomodori con pasta	6/8
		Quiche safranée au brocoli	10/7
		Romsteck en croûte de sel	9/17
		Rouleaux d'automne	8/6
		Salade de haricots à l'orange	2/7
		Salade Parmentier aux haricots	7/9
		Soufflé au basilic	6/5
		Soupe de betteraves et mousse coco	10/17
		Soupe de courgettes	7/5
		Soupe de tomate froide aux crevettes	7/21
		Soupe pomme-courge	8/8

N°/Page		N°/Page		N°/Page		N°/Page	
Muffins aux poires et Baileys	9/11	Pizza	8/26	Salade printanière avec morilles farcies	3/21	Chaussures polies	3/25
Omelette sur plaque aux myrtilles	7/11	Quiche aux légumes	6/26	Sauce aux scorsonères	3/9	Chutney, conservation	2/25
Pavés de séré aux fraises	5/11	Tourte croustillante	7/26	Sauce tomate-maïs	3/9	Coings, congélation	9/25
Petits choux à l'orange	2/11			Soufflé au basilic	6/5	Congélateur, gain de place	6/24
Petits choux au thé	2/11	<b>SAUCES / DIPS/ TARTINADES</b>		Soufflé polenta-champignons	9/22	Coquetiers, pas assez	2/25
Petits choux stracciatella	2/10	Coulis de canneberges	2/23	Soupe aux cours	5/21	Couvercles récalcitrants	1/25
Pie aux groseilles à maquereau	7/11	Guacamole	7/20	Soupe de betteraves et mousse coco	10/17	Couvert à dessert	2/24
Pommes en chemise	1/11	Mayo, légère	10/20	Soupe pomme-courge	8/8	Cresson, faites-le pousser!	8/24
Pommes en croûte	1/10	Mousse de maquereau	2/20	Spaghettis aux olives	2/5	Décongeler rapidement	6/25
Pommes en jupons	1/12	Pesto au cresson	3/9	Tatin aux carottes	5/6	Dénoyer les olives	6/24
Pommes en pyjama	1/11	Rôti de porc et beurre au cresson	3/22			Ecorce de citron pour faire briller	4/25
Savarin au gingembre	5/10	Sauce à l'ail	10/21	<b>VIANDE</b>		Epices pressées	3/24
Tarte à l'Ovo	9/15	Sauce au curry	10/21	Bouf braisé uranais	2/17	Emincé, morceaux choisis	8/24
Tarte au vin	3/17	Sauce au thon	10/21	Brochette attaque	6/21	Etoiles à la cannelle, congélation	10/24
Tarte aux groseilles rouges	6/10	Sauce aux olives	10/21	Brochettes de lard roulé	1/17	Fanes délicieuses	5/25
Tartellettes glacées en pâte à choux	2/12	Sauce aux scorsonères	3/9	Brochettes sur salade de haricots	9/18	Fleurs aromatiques	7/24
Tortillas poisson-épinards	4/8	Sauce cocktail	10/21	Carpaccio de bouf bouilli	7/7	Fond de pâte au sec	4/24
Tsourekia (Brioche grecque)	3/11	Sauce express pour pâtes	10/24	Cordons-bleus à la courge	8/5	Fruits surgelés pour gâteaux	3/25
		Sauce tomate-maïs	3/9	Côtelettes et salade de tomates	6/18	Garniture moelleuse	9/24
		Sauce verte	10/21	Croquettes suisses	6/20	Gélatine, solution	7/24
<b>POISSONS / FRUITS DE MER</b>				Emincé à la zurichoise	7/17	Germes croquants	1/24
Aspic de petites féras	4/17	<b>SOUPES / POTAGES</b>		Enchiladas au romsteck	7/22	Gingembre pressé	2/25
Chips de patate douce et guacamole	7/20	Minestrone ticinese	1/17	Entrecôtes de chevreuil flambées	9/21	Gousses de vanille souples	3/24
Croquettes	3/22	Soupe aux cours	5/21	Escalopes match	6/22	Haleine fraîche	6/25
Friture de petites féras	4/17	Soupe aux marrons	9/5	Filet de veau et chutney aux oranges	2/22	Herbes sauvages en cuisine	3/25
Galettes Parmentier au poisson	5/8	Soupe de betteraves et mousse coco	10/17	Filet en croûte	10/19	Herbes, sécher les restes	8/24
Galettes Parmentier au poisson	5/8	Soupe de courgettes	7/5	Fondue chinoise	10/20	Jardin au balcon	5/25
Gratin de poisson	9/9	Soupe de tomate froide aux crevettes	7/21	Goulache aux cervelas	2/5	Lame bien affûtée	8/24
Lasagnes courge et poisson	8/8	Soupe pomme-courge	8/8	Méli-mélo de Soleure	9/17	Mignardises	10/25
Merlan sur salade de lentilles	4/20			Paillard de veau en manteau de rösti	7/17	Mille-feuille mise à plat	1/25
Moules au Roquefort	4/21	<b>VÉGÉTARIEN</b>		Pain de viande aux noix	9/7	Miroirs recouverts de buée	7/24
Omble sur lit de courge	1/20	Asperges en papillote	4/8	Paupiettes de fromage d'Italie	2/8	Mixer sans taguer	2/24
Petits rouleaux de poisson	10/5	Bâtonnets au gruyère	4/5	Pizza poêlée à la viande	5/8	Moule à charnière chemisé	9/24
		«Bloder» mariné	8/21	Ragoût d'agneau	1/22	Moules à kouglof, remplir	3/24
		Bols de poivrons	6/6	Romsteck en croûte de sel	9/17	Nappe sans faux plis	8/24
<b>POMMES DE TERRE</b>		Boules de polenta	7/5	Rosbif piqué	5/21	Noix, stockage	9/25
Salade de pommes de terre à l'ail des ours	4/17	Burger aux marrons sur chou rouge	9/8	Rôti de l'armailli	8/22	Noix, vite grillés	1/24
Salade Parmentier aux haricots	7/9	Chips de patate douce et guacamole	7/20	Rôti de porc et beurre au cresson	3/22	Oufs, poids	7/25
Salade Parmentier aux haricots	7/9	Chou-pomme tex-mex	6/6	Rouleaux de jambon cru	8/20	Oufs, jaunes et blancs restants	10/25
Surprise du four	4/15	Croûtes à la raclette	1/9	Rouleaux de viande au couscous	7/8	Pain croustillant	7/25
Tartare de crevettes	10/18	Croûtes aux légumes	1/6	Salade cervelas et fromage	6/17	Papier à cuisson décoratif	7/24
Tortillas poisson-épinards	4/8	Goulache courge-marron	8/9	Salade de viande hachée	7/5	Parmesan, coupeaux	9/25
Tranches de cake au poisson	1/8	Légumes en corbillons de pommes de terre	5/22	Terrine de gibier	9/20	Pâte vite levée	1/25
		Muffins de nouilles	10/3			Petits pains avec poudre à lever	3/25
<b>SALADES / SALADES-REPAS</b>		Muffins magiques	2/15	<b>VOLAILLES</b>		Planchette, détacher	5/24
Salade cervelas et fromage	6/17	Omelette à la courge	8/7	Blancs de poulet farcies	4/9	Poche à douille au frigo	8/24
Salade de betteraves aux cacahuètes	9/6	Parmigiana	7/18	Chicken-Nuggets	4/5	Pommes, quelle variété	1/25
Salade de boulgour aux asperges	4/3	Pâtes de fin de saison	8/18	Coquelets farcis	4/22	Porte-thermomètre	9/24
Salade de haricots à l'orange	2/7	Penne aux morilles	5/18	Courge et poulet sous la cloche	8/5	Radis à la mandoline	5/24
Salade de penne au poulet	7/6	Pesto au cresson	3/9	Magrets de canard, sauce à l'artichaut	4/23	Râper du chocolat	10/25
Salade de tomates aux olives	5/20	Pizza aux herbes	5/5	Poulet aux noisettes	9/3	Repassage express	1/24
Salade de viande hachée	7/5	Pizza cottage cheese-oignon	2/5	Poulet stroganoff	10/5	Résiné sur les doigts	9/25
Salade en corolle	3/8	Polenta avec feta au miel	2/9			Réveillon sans stress	10/25
Salade iceberg farcie	6/3	Quiche safranée au brocoli	10/7	<b>TRUCS ET ASTUCES</b>		Romarin, doux parfum	6/24
Salade Parmentier aux haricots	7/9	Raviolis géants aux épinards	2/3	Acier chromé contre les odeurs	2/25	Sauce de salade en réserve	7/25
Salade printanière avec morilles farcies	3/21	Risotto aux betteraves	2/8	Ail amer	4/24	Sauce en cubes	8/24
		Riz aux cacahuètes	3/18	Arrosage à la carte	6/25	Savons, conservation	3/24
<b>SANS GLUTEN</b>		Riz printanier	4/5	Avocat, tranches	4/24	Smoothies, pas seulement bons à boire	7/24
Barres au muesli	9/26	Rondelles fenouil-feta	5/5	Bandes de pâte, transport	2/24	Soupe, transport	4/24
Bâtonnets pour l'apéro	3/26	Salade de boulgour aux asperges	4/3	Biscuits tendres	1/24	Tarte sans fautes	2/24
Cake au citron	2/26	Salade de pommes de terre à l'ail des ours	4/17	Boules de glace dans le congélateur	5/24	Tomates sous la couette	6/24
Écus au chocolat	10/26	Salade de tomates aux olives	5/20	Cake sans beurre	4/25	Tulipes et jonquilles, jamais ensemble	4/24
Knöpfli au curry	1/26	Salade en corolle	3/8	Cakes humides	7/25	Ventouses qui tiennent longtemps	4/25
Nouilles au sarrasin	4/26						
Pain au teff	5/26						