

No / Page	No / Page	No / Page	No / Page
GÉRÉALES / RIZ		LÉGER	
Couscous 3/22	Piques de mozzarella 1/18	Amuse-bouche aux asperges 5/20	Rouleaux de pasta 2/5
Escalopes d'avoine aux légumes 5/5	Spicy Cashews 3/18	Asperges et mousseline au fromage 4/9	Salade chinoise 4/5
Muffins de risotto 3/5	Wraps apéro 2/18	Barquettes de poulet 1/5	Salade de chou frisé à l'orange 1/8
Polenta au chou frisé non pommé 1/3	DIVERS SUCRÉS		Salade de légumes grillés 6/6
Polenta à la citronnelle 10/18	Chutney de cerises 6/17	Bonbons en poivrons 6/20	Salade de lentilles et oeuf poché 9/8
Polenta et luganighe 4/17	Drink choco en sucette 10/13	Côtelettes et chou-pomme sauce moutarde 5/5	Soupe de poireaux au lard et aux lentilles 9/5
Risotto aux oignons au vin rouge 7/22	Gelée aux étoiles 10/3	Délices à la saumure 9/26	Strudel au chou blanc 2/9
Risotto de céréales aux asperges 4/22	Hypocras 10/15	Emincé aux prunes 8/6	Surprise du four 9/5
Risotto de millet aux carottes et Schubligh 5/8	Thé à la menthe (marocain) 3/23	Escalopes au jus et légumes 2/7	Tajine (ragoût d'agneau aux légumes) 3/22
Roses de betteraves 2/5	Thé glacé 6/23	Grillade au pesto de citron 7/9	Tarte à l'oignon 2/6
Salade de blé dur 6/8	DRINKS		Tarte aux betteraves 3/8
Salade surprise 5/15	Apple-cider 6/18	Poêlée d'asperges 5/3	Tarte aux carottes fanes 4/5
Salade tiède de riz au curry 6/5	Champagne fleuri 5/20	Poisson et salsa aux tomates 7/7	Tarte tortilla 3/9
Soupe polenta citronnelle 4/17	Cocktail à la mélisse 8/18	Pommes de terre à l'aigrette 5/17	Tartines aux asperges 5/8
Tarte tortilla 3/9	Cranberrinha 2/18	Pot-au-feu printanier 5/9	Truite sur rubans de carottes 2/3
DESSERTS		Pressé de pomme de terre 5/17	Verrine de salade 2/5
Baies d'été en meringue 6/3	Dark Martini 3/18	Roses de betteraves 2/5	
Blanc-manger et compote de raisins 9/23	Drink au thé vert 1/18	Roulades d'hiver, petites 1/8	PAIN & C^{IE}
Chantilly éclair 1/15	Hypocras 10/15	Salade d'avocat aux fraises 5/21	Club sandwich et caesar salad 6/7
Crème à l'ananas 1/15	Margarita 5/18	Salade de chou frisé à l'orange 1/8	Croque printemps 4/5
Crème au prosecco litchi 10/20	Passione 10/11	Salade de légumes grillés 6/6	Gratin de pain et baies 2/8
Crème aux dattes 3/23	Pétillant aux cerises 7/18	Satay au poulet 1/7	Mini-sandwichs 3/15
Crème catalane aux pêches et à la lavande 7/23	Pink Lemon 9/18	Soupe aux herbes 5/5	Pain-brochette 6/20
Crème rhubarbemascarpone 4/3	Prosecco exotique 4/18	Soupe de chou au cidre 2/20	Pitta farcie 3/5
Etoiles à la cannelle glacées 10/21	Vin chaud exotique 1/20	Soupe de poireaux au lard et aux lentilles 9/5	Salade de pain 7/5
Flan de semoule et sauce aux baies 2/23	ENFANTS		Sandwich à l'escalope 3/8
Glace meringuée au gingembre 1/23	Barquettes d'ours Haribo 6/15	LÉGUMES / LÉGUMINEUSES	
Glace myrtilles express 6/24	Blueberry-Cookies 8/15	Amuse-bouche aux asperges 5/20	Sandwich engiadina 8/17
Melon et crème au muscat 6/23	Brochette-pizza 4/15	Asperges et mousseline au fromage 4/9	Tarte tortilla 3/9
Millefeuille de mousse 10/23	Brochette-pizza 4/15	Beignets de légumes 8/26	Tartines aux asperges 5/8
Mousse au chocolat 10/22	Cocktail de Dracula 9/15	Bonbons en poivrons 6/20	Wraps apéro 2/18
Mousse aux fruits 10/23	Crème à l'ananas 1/15	PÂTES	
Mousse café-corretto 4/23	Dampfnudeln 2/15	Cannellonis aux saucisses et romarin 8/8	
Mousse corretto 10/23	Drink choco en sucette 10/13	Cannellonis de spaghettis 1/5	
Mousse en caissette 10/23	Marmite de la sorcière 9/15	Cornettes aux épinards et jambon 5/6	
Mousse glacée 10/23	Mini-sandwichs 3/15	Etoile de lasagnes 10/5	
Mousse piña-colada 5/23	Ovni-burger 7/15	Gnocchi al pomodoro 6/26	
Panna cotta et tuiles 1/17	Petits sapins de Noël 10/13	Gratin de spaghettis 1/5	
Parfait au vin blanc et sauce aux noisettes 7/17	Salade surprise 5/15	Knöpfs de polenta, ragoût de champignons 9/22	
Semifreddo al torrone 8/23	FROMAGES		Lasagnes au saumon 10/5
Sorbet kiwi-menthe 10/20	Aumônières de fromage 2/17	Mah-meeh printanier 4/8	
Trifle de mousse 10/23	Chèvre frais sur lit de salade 5/7	Marmite de la sorcière 9/15	
Vermicelles sur poires à la Williams 9/3	Croque printemps 4/5	Nouilles et crevettes géantes 5/22	
DIVERS SALÉS		Penne verdi 4/6	
Brochettes truite et concombre 6/18	Fondue moitié-moitié 2/17	Rouleaux de pasta 2/5	
Duo de crostini 4/20	Millefeuille de camembert 10/7	Salade de pâtes à la charcutière 6/5	
Effilochée de poireaux 9/6	Piques de mozzarella 1/18	Salade de pâtes, sauce au thon 3/7	
Gnocchis pour l'apéro 4/24	Quiche au fromage et au chou frisé 1/9	Spaghettis carbonara au poulet 1/6	
Jambon persillé 7/18	Rouleaux de pasta 2/5	Spirales et chantilly limette 10/5	
Keftedes au yogourt aillé 8/18	Salade de carottes au stilton 1/21	Tagliatelles aux oeufs de saumon sauvage 10/5	
Pitta du grill en amuse-bouche 7/24	Tarte au fromage et au piment 1/20	Tagliatelle pomodoro e peperoni 7/5	
		Tajarin alla fonduta 8/21	
		Romanesco aux noisettes 6/3	
		Roses de betteraves 2/5	

No / Page	No / Page	No / Page	No / Page
PÂTISSERIES SALÉES			
Aumônières de fromage	2/17	Tarte au fenouil et crème au chocolat	6/10
Brochette-pizza	4/15	Tarte yogourt pomme	8/11
Calzoni mediterranei	3/6	Tartelettes au pavot et granité	7/11
Choléra	3/17	Tartelettes aux carottes	6/12
Coussinet au filet et au fromage	9/17	Tartelettes aux mûres	7/12
Croissants au fromage d'ananas	4/18	Tartelettes choco groseilles	7/11
Délices à la saumure	9/26	Tartelettes framboises avocat	7/10
Escargots aux légumes	1/26	Tourte au caramel	5/11
Feuilletés à la courge	9/18	Tourte au séré à la vanille	3/10
Flûtes au lard	2/20	Tourte yogourt rhubarbe	5/10
Green Pie	4/8	Tranchettes aux pommes	8/12
Mini-kouglofs salés	5/18	Tresses nouées	3/26
Ovni-burger	7/15	Triangles aux noisettes	4/12
Pastilla au poisson	3/21	POISSONS / FRUITS DE MER	
Petits pains aux épices	10/11	Aumônières de saumon	1/22
Quiche au fromage et au chou frisé	1/9	Brochettes truite et concombre	6/18
Strudel au chou blanc	2/9	Crevettes géantes et nouilles	5/22
Tarte à l'oignon	2/6	Ecus de betteraves et crème de truite	10/6
Tarte au fromage et au piment	1/20	Etoile de lasagnes	10/5
Tarte aux carottes fanes	4/5	Lasagnes au saumon	10/5
Tresses nouées	3/26	Noix de Saint-Jacques sur endive à l'orange	10/6
PÂTISSERIES SUCRÉES			
Barquettes d'ours Haribo	6/15	Pastilla au poisson	3/21
Bâtonnets épicés au vin rouge	10/15	Poisson et salsa aux tomates	7/7
Biscuit roulé aux fraises	5/26	Poisson grillé en papillote	6/21
Biscuit roulé au chocolat	9/11	Salade de pangasius	6/9
Blueberry-Cookies	8/15	Tagliatelles aux oeufs de saumon sauvage	10/5
Bretzels à la vanille	3/11	Truite sur rubans de carottes	2/3
Bruns de Bâle au gingembre	10/10	Velouté de panais aux crevettes	10/5
Cake au chocolat	9/10	POMMES DE TERRE	
Cake aux fruits	2/11	Gnocchi al pomodoro	6/26
Cake aux fruits secs	1/11	Gratin de pommes de terre et cervelas	2/8
Cake au maïs et au thé glacé	1/11	Gratin tout en billes	8/5
Cake au riz et au café	1/12	Poêlée de cipollatas	8/5
Cake choco-banane	1/10	Pommes de terre à l'aigrette	5/17
Cake financier aux courgettes	6/11	Pressé de pomme de terre	5/17
Cheese-cake de tomates au basilic	6/11	Purée au romarin	2/22
Christstollen	10/26	Salade Parmentier en pomme de terre	3/5
Croissants à la rose	10/8	SALADES / SALADES-REPAS	
Dampfnudeln	2/15	Caesar salad et club sandwich	6/7
Flammekueche au chocolat	9/11	Chèvre frais sur lit de salade	5/7
Gâteau aux cerises	6/17	Poêlée d'asperges	5/3
Gâteau aux pommes râpées	8/11	Pommes de terre à l'aigrette	5/17
Gâteau de Payerne	7/17	Salade chinoise	4/5
Gâteau sur plaque aux abricots	7/26	Salade d'avocat aux fraises	5/21
«Kolatschen» à la vanille	3/12	Salade de blé dur	6/8
Läckerlis de Zurich	1/17	Salade de carottes au stilton	1/21
Languettes en japonais	3/11	Salade de champignons	8/3
Lemon Victoria Sandwich	2/12	Salade de chou frisé à l'orange	1/8
Macarons coco	4/11	Salade de légumes grillés	6/6
Macarons pomme-coco	10/9	Salade de lentilles et oeuf poché	9/8
Milanais Yogi	10/10	Salade de pain	7/5
Miroirs à la liqueur	10/9	Salade de pangasius	6/9
Muffins au chocolat	2/26	Salade de pâtes à la charcutière	6/5
Nids d'oiseaux	4/10	Salade de pâtes, sauce au thon	3/7
Pavlova au chocolat et raisins	9/12	Salade de pommes et crème au poireau	3/17
Petits sapins de Noël	10/13	Salade de tomates au steak haché	6/5
Pommes sur lit en chocolat	8/10	Salade-feuilles au fromage et aux fleurs	6/8
«S» au chocolat	4/11	Salade Parmentier en pomme de terre	3/5
Scones	2/11	Salade printanière	4/21
Shortbread	2/10	Salade surprise	5/15
		Salade tiède de riz au curry	6/5
		Verrine de salade	2/5
		SANS GLUTEN	
		Beignets de légumes	8/26
		Biscuit roulé aux fraises	5/26
		Christstollen	10/26
		Crêpes «asia»	4/26
		Délices à la saumure	9/26
		Escargots aux légumes	1/26
		Gâteau sur plaque aux abricots	7/26
		Gnocchi al pomodoro	6/26
		Muffins au chocolat	2/26
		Tresses nouées	3/26
		SAUCES / DIPS/ TARTINADES	
		Pâtes persillées	8/25
		Pesto leggero	7/24
		Salsa cognà (compote de fruits)	8/23
		SOUPES / POTAGES	
		Harira (soupe marocaine du ramadan)	3/20
		Soupe au vin	9/20
		Soupe aux herbes	5/5
		Soupe de chou au cidre	2/20
		Soupe de nocces engadinoise	8/17
		Soupe de poireaux au lard et aux lentilles	9/5
		Soupe polenta citronnelle	4/17
		Velouté de panais	10/5
		Velouté de panais aux crevettes	10/5
		Velouté de tomates glacé et glace au basilic	7/20
		VÉGÉTARIEN	
		Amuse-bouche aux asperges	5/20
		Asperges et mousseline au fromage	4/9
		Aumônières de fromage	2/17
		Beignets de légumes	8/26
		Bonbons en poivrons	6/20
		Cannellonis de spaghettis	1/5
		Carpaccio di funghi porcini	8/20
		Chèvre frais sur lit de salade	5/7
		Choléra	3/17
		Couscous	3/22
		Croquettes de lentilles	9/5
		Escalopes d'avoine aux légumes	5/5
		Escargots aux légumes	1/26
		Feuilletés à la courge	9/18
		Fondue moitié-moitié	2/17
		Green Pie	4/8
		Knöpfes de polenta, ragoût de champignons	9/22
		Millefeuille de camembert	10/7
		Millefeuille de camembert	10/7
		Pastilla au Délicorn	7/8
		Polenta à la citronnelle	10/18
		Polenta au chou frisé non pommé	1/3
		Poêlée d'asperges	5/3
		Pommes de terre à l'aigrette	5/17
		Purée au romarin	2/22
		Quiche au fromage et au chou frisé	1/9
		Risotto aux oignons au vin rouge	7/22
		Risotto de céréales aux asperges	4/22
		Roses de betteraves	2/5
		Rouleaux de pasta	2/5
		Salade d'avocat aux fraises	5/21
		Salade de blé dur	6/8
		Salade de carottes au stilton	1/21
		Salade de champignons	8/3
		Salade de chou frisé à l'orange	1/8
		Salade de pommes et crème au poireau	3/17
		Salade-feuilles au fromage et aux fleurs	6/8
		Salade Parmentier en pomme de terre	3/5
		Salade printanière	4/21
		Spirales et chantilly limette	10/5
		Surprise du four	9/5
		Tarte à l'oignon	2/6
		Tarte au fromage et au piment	1/20
		Tartines aux asperges	5/8
		Tarte aux betteraves	3/8
		Tarte aux carottes fanes	4/5
		Verrine de salade	2/5
		VIANDE	
		Agneau aux aubergines	7/6
		Brasato al barolo	8/22
		Brochettes de romsteck et tzatziki	7/5
		Cannellonis aux saucisses et romarin	8/8
		Cordons-bleus à l'ail des ours	3/3
		Côtelettes et chou-pomme sauce moutarde	5/5
		Coussinet au filet et au fromage	9/17
		Emincé aux prunes	8/6
		Escalopes au jus et légumes	2/7
		Escalope de boeuf sur endive à l'orange	10/6
		Escalopes de fromage d'Italie	8/5
		Escalopes et sauce aux herbes	8/9
		Filet de porc exotique	10/18
		Filet de veau au vin blanc	4/22
		Filet de veau, sauce irish coffee	10/17
		Filet du Haslital	9/17
		Gratin de pommes de terre et cervelas	2/8
		Gratin tout en billes	8/5
		Grillade au pesto de citron	7/9
		Jambon persillé	7/18
		Jarret de veau au moût de raisin	9/21
		Keftedes au yogourt aillé	8/17
		Luganighe et polenta	4/17
		Ovni-burger	7/15
		Poêlée de cipollatas	8/5
		Pot-au-feu printanier	5/9
		Rosbif farci aux herbes	7/21
		Rôti au cidre et à la courge	8/7
		Rôti farci en sauce	2/21
		Rôti haché en tasse	8/8
		Roulades de boeuf «Mexican Spice»	6/22
		Salade de tomates au steak haché	6/5
		Sandwich à l'escalope	3/8
		Tajine (ragoût d'agneau aux légumes)	3/22

VOLAILLES

Balluchon de poulet	10/19	Manchettes pour bouteilles de vinaigre	5/25
Barquettes de poulet	1/5	Ménage prêt-à-porter	7/25
Poulet aux légumes	4/7	Minibiscuits	10/24
Roulades d'hiver, petites	1/8	Noisettes de beurre express	4/25
Satay au poulet	1/7	Nouet d'épices	3/24
Spaghettis carbonara au poulet	1/6	Oeufs: attention fragile	3/24
		Oeufs, comment conserver	8/24

TRUCS ET ASTUCES

Accotements stabilisés	4/24	Oignons, adoucir	1/24
Allégé et fouetté	1/25	Parfum agréable	2/25
Brocoli: bouquets et tiges	6/24	Pâte, aromatiser	1/25
Chalumeau	7/25	Pâtes persillées	8/25
Chantilly éclair	1/15	Persil en réserve	5/24
Citronnelle comme plante d'appartement	1/24	Pesto leggero	7/24
Citrons plus juteux	3/25	Pipette pour décorer	3/25
Cocktail de Dracula	9/15	Pitta du grill en amuse-bouche	7/24
Confiture, prolonger la conservation	2/24	Pizza éclair	2/25
Coques en choco	10/24	Pizza-party	3/24
Couper les fruits secs avec des ciseaux	2/15	Plus vite fouettée	6/24
Courges: les petites sont meilleures	7/24	Poudre à lever contre les odeurs	3/25
Couscous éclair	3/24	Purée de pommes de terre en hiver	2/2
Déco: boules de noix	9/24	Restes de citron, congeler	5/24
Déco: chaîne d'étoiles	10/24	Rhubarbe, derniers jours	6/25
Déco: étiquettes nature	6/24	Rhubarbe, peler	4/24
Déco: fleurs en plastique multicolores	3/24	Saler l'eau de cuisson	9/25
Déco: herbe et déco de perles	4/25	Sauce à salade trop acide?	1/25
Déco: jolies pierres	2/25	Sucre durci, ramollir	1/24
Déco: promenade en forêt	1/24	Sucre et épices	8/2
Déco: serviette étoile	10/25	Sucre pour mets salés	5/25
Déco: vase pour pivoines	5/24	Surabondance de fruits	6/25
Dégel express	6/24	Taches de graisse sur le granit	1/25
Diffuseur de parfum	8/25	Taches de vin rouge	5/25
Drink choco en sucette	10/13	Tortillas, réchauffer	3/25
Eco: Astuces H ² O	3/25	Tourte sous la yourte	2/24
Eco: avion sur les fruits	5/25	Vinaigre anti-odeurs	7/24
Eco: barbecue plus vert	6/25	Vite vidée	3/25
Eco: économiser l'énergie chez soi	9/25	Zeste de citron en réserve	9/25
Eco: l'empreinte écologique	2/25		
Eco: nettoyage de printemps	4/25		
Eco: plaisir d'offrir	10/25		
Eco: poissons équitables	1/25		
Eco: toilette de chat	8/25		
Eco: 5 bonnes raisons en faveur du coton bio	7/25		
Etagère improvisée	2/24		
Étiquetage des bocaux	8/24		
Feuillage multicolore	8/24		
Feuilles d'ail des ours, congeler	3/2		
Feuilles de service	9/24		
Feuilletés, conservation	2/24		
Fondre le chocolat	6/24		
Fondue au congélateur	1/25		
Fondues de chocolat, pour les	4/24		
Glace myrtilles express	6/24		
Glaçons colorés	7/15		
Gnocchis pour l'apéro	4/24		
Grille du barbecue: toilette hivernale	9/24		
Halte aux dépôts calcinés	4/25		
Haro sur l'escargot!	7/24		
Lard croustillant	2/24		
Légumes à croquer	5/15		
Légumes durs à couper	4/25		
Levure en réserve	2/25		