

No / Page	No / Page	No / Page	No / Page
CÉRÉALES / RIZ			
Ballon surprise	6/7	Cornets de croissants	3/20
Carré de porc en croûte de fromage, Millet aux noix	2/22	Courgettes au four	8/10
Couscous et filets de lapin	4/5	Crackers à la feta	6/18
Couscous printanier	3/5	Crostini à la bière	4/20
Cuisine sans gluten; Burger de quinoa	1/13	Hot kiss	9/26
Ebly à la courge et au poulet	9/8	Pain perdu de luxe	6/15
Galettes de maïs	7/6	Pâtes en sauce	6/15
Muesli à la pomme	3/22	Rouleaux de printemps à la ricotta	4/6
Paella	5/7	Salade des champions sur pain aux noix	6/8
Pâtes aux asperges et pesto de citron	4/5	Saucisse de veau glaronaise	2/17
Pilaf d'agneau aux épices	10/6	Soufflé Parmentier	1/17
Risotto à la courge	8/11	Spätzlis d'automne	8/5
Risotto aux épinards	4/22	Strudels à la saucisse	2/17
Riz sauté aux gombos	1/23	Toast aux chanterelles	9/4
Rôti de veau au porto et polenta aux amandes	10/16	Wraps au piment	1/7
Saumon au sésame et salade de couscous	7/4	DIVERS SUCRÉS	
Timbale de quinoa	3/8	Abricots en sirop vanillé	7/16
DESSERTS			
Charlotte à la bière blanche	4/23	Calendrier de l'aveut (maison)	10/24
Chaussons aux marrons et Minor	9/19	Coupe-soif au melon	6/18
Coupe abricot, Abricots en sirop vanillé	7/16	Crumble de cerises	6/11
Crema catalana al café	10/19	Cubes aux abricots	6/11
Crème à la rhubarbe	5/15	Cubes de rhubarbe	5/23
Crumble de cerises	6/11	Feuilletés coco	6/23
Cubes aux abricots	6/11	Fruité-salé en verrine	7/26
Feuilletés coco	6/23	Hollermües	4/17
Figues et chantilly aux marrons	9/21	Macarons à la fraise	5/10
Fraises en coupelles de biscuits	5/11	Mille-feuille aux fraises	5/11
Glace au biber d'Appenzell sur coulis de pruneaux	10/20	Minibeignets de cerises	6/17
Glace papaye et salade au rhum	1/23	Miniroulé aux fruits	6/10
Glace vanille à la sauce soja	8/17	Mousse aux mûres sur tuiles au pavot	7/19
Miniroulé aux fruits	6/10	Muesli à la pomme	3/22
Moelleux au chocolat et melon	6/12	Pouding pain-banane	2/8
Panna cotta au kaki	10/19	Pralinés choco-limette	10/13
Panna cotta au ragoût de pommes	2/23	Punch aux groseilles rouges	7/26
Salade de cassis et parfait à la meringue	7/19	Punch grapefruit-gingembre	1/18
Sorbet ananas-moutarde	9/16	«Schmarren» au four	1/15
Strudel aux noix et crème glacée	1/11	Sirop fraise-limette	5/3
Tartelettes aux marrons et pruneaux	9/19	Sucettes choco à l'huile	6/24
DIVERS SALÉS			
Baguette printanière	3/18	Tranchettes aux cerises	6/17
Ballons pizzas	6/8	DRINKS	
Bonbons croustillants	4/18	Ange bleu	10/26
Bouchées à la courge	8/4	Bloody Aperol	2/18
Boulettes de courgettes et feta	6/5	«Gschprützte Wyses»	5/18
Casse-croûte à la salade de cervelas	6/5	Kumquat kiss	3/18
ENFANTS			
		Pescarinha	8/26
		Red Power	4/18
		Soft orange	9/26
		FROMAGES	
		Cordon-bleu au pain	2/8
		Dés de fromage au vin rouge	4/17
		Fromage frais, Bâtonnets au fromage	3/15
		Gâteau au fromage à l'ail des ours	3/5
		Gratin d'asperges	4/7
		Gratin de pois chiches	3/8
		Pommes de terre à la raclette	1/18
		Rouleaux de printemps à la ricotta	4/6
		Salade de choux de Bruxelles et fromage	8/6
		Salade de courge et crostini au chèvre	9/6
		Salade de pâtes aux légumes	5/20
		Soupe au pain gratinée	2/7
		Tomates farcies au fromage	6/6
		Verrines de poisson au sbrinz	10/26
		LÉGER	
		Blancs de poulet tex-mex	5/8
		Boulettes de thon	1/6
		Brochettes de pain au saumon	2/9
		Céleri farci	1/5
		Crispy Chicken Nuggets	2/5
		Ebly à la courge et au poulet	9/8
		Escalopes au jus et choucroute	1/8
		Laitue iceberg au poulet	4/5
		Lapin aux olives	1/9
		Paupiettes de poisson Parmentier	9/10
		Poisson sur lentilles beluga	3/6
		Ravioles d'été	7/11
		Salade d'endives et oranges avec croûtons moutardés	9/13
		Salade de betteraves	1/3
		Salade de poulet et sauce au citron	7/8
		Salade tiède de scorsonères et vinaigrette à la moutarde	9/15
		Soupe de nouilles au poisson	8/8
		Tagliata de dinde et sauce aux haricots	3/5
		Wrap au romsteck	7/9
		LÉGUMES / LÉGUMINEUSES	
		Ailerons de poulet au curry rouge	5/5
		Blancs de poulet tex-mex	5/8
		Bouchées à la courge	8/4
		Boulettes de viande sur peperonata	6/6
		Céleri farci	1/5
		Courgettes au four	8/10
		Ebly à la courge et au poulet	9/8
		Fenouil à l'aigre-doux	7/13
		Gaspacho de concombre	5/21
		Gâteau de légumes	10/9
		Gratin d'asperges	4/7
		Gratin de panais	2/3
		Gratin de pois chiches	3/8
		Gratin de poulet au fenouil	8/9
		Légumes au pesto	7/14
		Magret de canard sur chou chinois	5/22
		Méli-mélo de tomates au four	6/3
		Mijotée de légumes	1/8
		Nids de röstis	5/6
		Nouilles aux oeufs à la courge et au lard	9/11
		Pain perdu de luxe	6/15
		Pasta italiana	7/5
		Pâtes aux asperges et pesto de citron	4/5
		Ravioles d'été	7/11
		Risotto à la courge	8/11
		Salade de l'été indien, Tomates aux herbes	7/15
		Salade de pâtes aux légumes	5/20
		Sojotto	3/7
		Tarte flambée aux tomates	7/7
		Tempura de crevettes et fenouil à l'aigre-doux	7/13
		Tomates aux herbes	7/15
		Tomates farcies au fromage	6/6
		Tournedos sur lit de bolets et de courge	8/15
		Wrap au romsteck	7/9
		PAIN & CIE	
		Brochettes de pain au saumon	2/9
		Cake salé pain-courge	2/5
		Chenille en chocolat	4/15
		Cordon-bleu au pain	2/8
		Flammekueche au pain	2/6
		Hollermües	4/17
		Salade de pain aux légumes racines	2/5
		Soupe au pain gratinée	2/7
		PÂTES	
		Cannelloni di pollo	5/10
		Nouilles aux oeufs à la courge et au lard	9/11
		Pasta italiana	7/5
		Pâtes d'automne	9/5
		Ravioles d'été	7/11
		Salade de pâtes aux légumes	5/20
		Tagliatelles au poulet et à l'orange	10/7

No / Page	No / Page	No / Page	No / Page
PÂTISSERIES SALÉES		SANS GLUTEN	
Beurreck 5/9	Curry de la mer 2/21	Crème d'amarante à l'orange 2/27	Cuisson des gâteaux – sur plaque ou sur grille? 2/25
Bretzels à la moutarde 9/14	Féra à la nyonnaise 3/17	Cuisine sans gluten; Burger de quinoa 1/13	Cuisson sous vide 1/24
Faux-lard 5/17	Mini-charlottes au saumon 3/21	Tourte forêt-noire 3/27	De plain-pied 6/13
Gâteau au fromage à l'ail des ours 3/5	Paella 5/7	SAUCES / DIPS / TARTINADES	
Gâteau de légumes 10/9	Paupiettes de poisson Parmentier 9/10	Chutney d'oignons 6/21	Déco: Amaryllys à l'envers 10/24
Quiche aux pommes de terre 1/17	Poisson en feuille de bananier 1/21	Pesto roquette-citron 7/14	Déco: Cœurs à prendre 2/24
Quiche carotte et chou frisé 9/7	Poisson sur lentilles beluga 3/6	SAVEURS TENDANCE	
Tarte flambée aux tomates 7/7	Sandre en nage de bière 4/21	Glace vanille à la sauce soja 8/17	Déco: Couronne pascale 3/25
Wrap au romsteck 7/9	Saté de poisson 5/18	Kumquat et romarin 9/17	Déco: feuille de palmier tressée 1/24
PÂTISSERIES SUCRÉES		Melon à l'anis 7/17	Déco: Habit de mousse pour coupe fleurie 4/24
Amaretti al cioccolato 10/13	Saumon au sésame et salade de couscous 7/4	Poire et safran 10/21	Déco: Impressions d'Afrique 6/24
Ballinis aux vermicelles 9/20	Saumon sur carpaccio de betteraves rouges 10/5	Pomme et basilic thaï 1/26	Déco: Lumière d'automne 9/24
Biscuit roulé étoilé fourré au Cailler 10/12	Scampis sur salade de lentilles à la réglisse 4/26	Risotto aux carottes et à l'eau de rose 5/26	Déco: Lumière en conserve 5/24
Cake à la rhubarbe 4/11	Soupe de nouilles au poisson 8/8	Riz au lait aux framboises et à la verveine 6/26	Déco: Pimp my cupcake 8/24
Cake au chocolat 4/10	Tempura de crevettes et fenouil à l'aigre-doux 7/13	Scampis sur salade de lentilles à la réglisse 4/26	Déco: Pot de fleurs craquant 8/24
Cake aux myrtilles 4/11	Truite sauce moutarde 9/15	Soupe d'avocat à la grenade 2/26	Dégelé mais aussi bon que frais 2/24
Cake aux truffes 4/12	Verrines de poisson au sbrinz 10/26	Tarte choco-gingembre 3/26	Duo efficace: thé vert et antibiotiques 1/13
Cake citron aux fraises 4/11	POMMES DE TERRE		Eco: Cubes de charbon actif 7/25
Cake engadinois aux noix 4/11	Œuf de caille sur paillason au cresson 3/20	SOUPES / POTAGES	
Cake pommes-caramel 4/12	Ailerons de poulet au curry rouge 5/5	La soupe de Roger Rabbit 2/27	Eco: De saison en région, c'est tout bon! 3/25
Chaussons aux marrons et Minor 9/19	Burger Parmentier au tofu 3/9	Sandre en nage de bière 4/21	Eco: Eau précieuse 6/25
Cheesecake black and white 10/11	Gnocchis aux boulettes de chair à saucisse 6/9	Soupe au pain gratinée 2/7	Eco: Journée d'action «Chasse au trésor» 4/25
Cocottes 3/12	Gratin de gnocchis et petits pois 4/8	Soupe froide de papaye 6/20	Eco: Papier: halte au gaspi! 2/25
Cubes de rhubarbe 5/23	Jambon à l'orange et pommes de terre en cocotte 10/15	Velouté aux cacahuètes 1/20	Eco: Puissant désincrustant 9/25
Cupcakes Caraïbes 8/21	Nids de röstis 5/6	Velouté d'asperges au basilic 4/3	Eco: quels poissons dans nos assiettes? 1/25
Cupcakes caramel 8/20	Patates douces au grill 6/22	Velouté de patates douces à l'œuf 10/4	Eco: Tendance: Carrotmob 5/25
Cupcakes framboise 8/19	Paupiettes de poisson Parmentier 9/10	Velouté de poires à la moutarde et croustillettes 9/13	En forme au bureau 3/13
Cupcakes pomme 8/21	Pommes de terre à la raclette 1/18	TRUCS ET ASTUCES	
Cupcakes tiramisu 8/20	Quiche aux pommes de terre 1/17	31 mai: no smoking 5/13	Engrais bio 4/25
Eclairs à la crème aux mûres 7/20	Rôti haché de Délicorn et purée au thym 10/17	A toute(s) vapeur(s)! 2/2	Eplucher une orange 9/25
Escargots aux marrons 9/21	Soufflé Parmentier 1/17	Apprivoiser la gélatine 6/2	Espresso perfetto 3/25
Florentins à la crème 1/11	Tartare grisonnais et pommes de terre en robe des champs 10/8	Bâillement yoga 3/13	Espuma d'orange 2/25
Flûtes de pain au choco 3/22	SALADES / SALADES-REPAS		Espuma de concombre 8/24
Fraises en coupelles de biscuits 5/11	Casse-croûte à la salade de cervelas 6/5	Bain chaud contre coup de froid 1/13	Faites dans la dentelle 7/24
Fraisier au yogourt 5/12	Chicken Caesar Salad 5/8	Beauté de l'intérieur 4/13	Fraises 5/13
Frivolités aux prunes 7/21	Laitue iceberg au poulet 4/5	Beauty sleep pour les orchidées 1/24	Fromage frais, Bâtonnets au fromage 3/15
Gâteau aux myrtilles et crumble 7/21	Salade d'endives et oranges avec croûtons moutardés 9/13	Biscotti à l'huile d'olive 7/24	Garantie de réussite! 4/24
Gâteau en bocal 1/10	Salade de betteraves 1/3	Biscuit moelleux 4/25	Gâteaux croustillants 1/24
Kouglof au chocolat 9/23	Salade de choux de Bruxelles et fromage 8/6	Blanc et jaune 1/15	Gingembre pressé 2/25
Mille-feuille aux fraises 5/11	Salade de courge et crostini au chèvre 9/6	Brocoli vert et croquant 7/25	Glaieuls, beaux et bons à manger 8/25
Moka à la mangue 1/12	Salade de l'été indien, Tomates aux herbes 7/15	C'est combien une cuillère? 4/24	Goûter avant de servir 2/15
Petits agneaux 3/10	Salade de lentilles et maïs 8/26	Calendrier de l'avenant (maison) 10/24	Granité express 7/25
Petits moelleux de Pâques 3/11	Salade de pain aux légumes racines 2/5	Canestrato Pugliese 1/24	Hot smoked salmon 8/25
Petits pains carottes 3/23	Salade de poireaux et rouleaux de pesto 2/20	Charbon aromatique 7/24	Jasmin Dragon Pearls 5/24
Pots de lapins 3/11	Salade de poulet et sauce au citron 7/8	Chocolat pour la circulation 8/24	L'apéro est servi! 9/25
«Spanischbrötli» 5/17	Salade des champions sur pain aux noix 6/8	Chou-pomme 4/13	Le bout vert des carottes est-il toxique? 3/13
Strudel aux noix et crème glacée 1/11	Salade tiède de scorsonères et vinaigrette à la moutarde 9/15	Chute des corps 4/25	Le plein d'arômes avec les fruits d'été de France 7/25
Tarte choco-gingembre 3/26	Scampis sur salade de lentilles à la réglisse 4/26	Conseil santé 9/24	Les atouts de la choucroute 1/13
Tartelettes aux marrons et pruneaux 9/19	POISSONS / FRUITS DE MER		Levure 4/15
Tourte forêt-noire 3/27	Bâtonnets de luxe 3/17	Consommez-vous assez de calcium? 4/13	Linge doux «bio» 2/24
Tourte glacée marbrée 10/11	Boulettes de thon 1/6	Coquetiers en sel 3/23	Longane 4/24
Tranchette mendiant 2/12	Brochettes de pain au saumon 2/9	Coquetiers en sel 3/24	Mâcher contre le stress 5/13
Tranchettes aux framboises 2/10	SANS GLUTEN		Moins salé, plus sain 5/13
Tranchettes nid d'abeilles 2/11	Crème à café et sauce à salade 4/25	Couper les dattes 9/25	Mousse à raser: premiers soins sur piqûre de méduse 6/13
Tranchettes pommes-cranberries 2/11	Cuisson des choux de Bruxelles 3/25	Crème à café et sauce à salade 4/25	Myrtilles 6/13
		Cuisson des choux de Bruxelles 3/25	Noix de Saint-Jacques d'Ecosse 9/24
			Œufs soufflés 9/24
			Passez l'éponge! 6/24
			Pâtes prêtes d'avance 2/24
			Petits choux à injection de liqueur 5/25

No / Page	No / Page		
Peut-on réchauffer les épinards?	2/24	Escalopes, salsa au melon	7/10
Plus il y a de sucre, plus ça dure	5/24	Fromage d'Italie aux herbes	5/21
Plutôt avant qu'après	6/13	Gnocchis aux boulettes de chair à saucisse	6/9
Pourquoi les haricots restent-ils durs?	3/2	Gratin de gnocchis et petits pois	4/8
Préparation des marrons	9/24	Jambon à l'orange et pommes de terre en cocotte	10/15
Prolonger la fraîcheur du sapin de Noël	10/25	Jambon roulé express	9/9
Quand manger sain tourne à l'obsession	3/13	Lapin aux olives	1/9
Que signifie thermorésistant?	7/24	Médallions de bœuf sur ragoût de pois mange-tout et morilles	3/3
Qui s'y frotte s'y pique!	5/24	Médallions de cerf aux coings, sauce moutarde	9/16
Râper les fromages mous	8/25	Nouilles aux oeufs à la courge et au lard	9/11
Réglisse	3/13	Paupiettes	1/5
Repêcher un jaune d'œuf	10/25	Paupiettes de boeuf minute	8/13
Rien que du vent?	5/2	Petits rouleaux de rosbif	3/21
Roquette vivace	3/25	Pilaf d'agneau aux épices	10/6
Salade express	5/25	Ravioles d'été	7/11
Spatule de cuisson extra large	1/25	Rosbif et béarnaise aux baies roses	8/14
Stevia, le nouveau sucre?	1/13	Rôti de boeuf roulé farci de noisettes et courge	8/16
Sucettes choco à l'huile	6/24	Rôti de veau au porto et polenta aux amandes	10/16
Tendance: flexitariens	10/24	Rôti haché de Délicorn et purée au thym	10/17
Truffes pétillantes	4/25	Saucisse de veau glaronaise	2/17
Un beau rouge pour la confiture de	5/25	Sauté de veau et sauce aux champignons	1/5
Une journée à retenir: 6 mai, journée sans régime	4/13	Steak à la roquette en croûte	4/9
Wakame et Lechuga de Mar	2/25	Strudels à la saucisse	2/17

VÉGÉTARIEN

Bouchées à la courge	8/4	Tartare grisonnais et pommes de terre en robe des champs	10/8
Burger Parmentier au tofu	3/9	Tarte flambée aux tomates	7/7
Cake salé pain-courge	2/5	Tournedos sur lit de bolets et de courge	8/15
Galettes de maïs	7/6	Travers de porc	6/21
Gaspacho de concombre	5/21	Wrap au romsteck	7/9
Gâteau au fromage à l'ail des ours	3/5	Wraps au piment	1/7
Gratin d'asperges	4/7		
Légumes au pesto	7/14		
Mijotée de légumes	1/8		
Pasta italiana	7/5		
Pâtes aux asperges et pesto de citron	4/5		
Pesto roquette-citron	7/14		
Quiche carotte et chou frisé	9/7		
Risotto à la courge	8/11		
Rouleaux de printemps à la ricotta	4/6		
Salade de chou de Bruxelles et fromage	8/6		
Salade de courge et crostini au chèvre	9/6		
Salade de l'été indien, Tomates aux herbes	7/15		
Salade de pâtes aux légumes	5/20		
Toast aux chanterelles	9/4		
Velouté de patates douces à l'œuf	10/4		

VIANDE

Agneau, sauce au beurre et à la bière	4/22	Ailerons de poulet au curry rouge	5/5
Ballon surprise	6/7	Beurreck	5/9
Boulettes de viande sur peperonata	6/6	Blancs de poulet tex-mex	5/8
Carré de porc en croûte de fromage, Millet aux noix	2/22	Brochettes de poulet	2/18
Céleri farci	1/5	Cannelloni di pollo	5/10
Couscous et filets de lapin	4/5	Chicken Caesar Salad	5/8
Crispy Chicken Nuggets	2/5	Coquelet tandoori	5/5
Emincé de boeuf aux coings et champignons	8/13	Ebly à la courge et au poulet	9/8
Entrecôtes doubles, sauce au sureau	8/15	Gratin de poulet au fenouil	8/9
Escalopes au jus et choucroute	1/8	Laitue iceberg au poulet	4/5
Escalopes aux raisins	8/7	Magret de canard sur chou chinois	5/22
		Nids de röstis	5/6
		Paella	5/7
		Pepperpot au poulet et mangue	1/22
		Piccata de dinde	4/8
		Salade de poulet et sauce au citron	7/8
		Tagliata de dinde et sauce aux haricots	3/5
		Tagliatelles au poulet et à l'orange	10/7