

No / Page	No / Page	No / Page	No / Page	
<b>CÉRÉALES / RIZ</b>		<b>DIVERS SUCRÉS</b>		
Boulettes de riz sucrées au sésame (Goma Dango) 1/16	Crêpes aux groseilles à maquereau 7/21	<b>LÉGER</b>		
Milletto aux herbes 7/8	Crostini aux airelles 8/16	Blancs de poulet aux oignons fanes 3/15	Courge au four à la viande hachée 9/5	
Pilaf de bettes 9/11	Fudges au caramel 10/24	Blancs de poulet en manteau de lard 1/11	Croûtes aux courgettes 8/4	
Poêlée de coucous 5/7	Nectarines au lard 6/13	Brochettes de bœuf 5/4	Darnes de saumon grillées aux légumes 6/16	
Poêlée de riz 6/10	Noix grillées 7/19	Escalopes de veau aux myrtilles 7/7	Escalopes aux graines sur épinards 8/6	
Polenta au maïs à l'huile de roquette 8/7	Nougat 7/21	Escalopes, sauce carotte 3/8	Fenouils et pommes sur plaque 8/9	
Risotto à la moutarde et saint-jacques 10/28	Star du p'tit-déj' 5/19	Féra au citron 5/6	Feuilleté au ragoût d'asperges 4/7	
Risotto aux noisettes 8/15	Yogourt glacé à la rhubarbe 5/21	Féra au pesto de coriandre 6/17	Filet de bœuf poché à la moutarde et bouquet de légumes 5/22	
Risotto aux radis roses 5/5	Yogourt maison 5/20	Gratin Parmentier 9/8	Fougasse aux anchois et aux câpres 7/14	
Riz japonais (Gohan) 1/13	<b>DRINKS</b>		Frittata de courge Parmentier 1/6	
Salade de quinoa et saucisses rôties 8/11	Cocktail rouge 1/26	Légumes et poulet au wok 4/11	Gaspacho estival 7/4	
Salade de vermicelles et tomates 7/9	Colada pêche 7/13	Milletto aux herbes 7/8	Gnocchis et petits pois, sauce au fromage 2/9	
Tempête de sable 9/23	Lassi à la papaye 5/16	Mousse de yogourt à la mangue 5/19	Gratin Parmentier au céleri 2/7	
<b>DESSERTS</b>		Nid de nouilles au chou frisé et à l'œuf 2/5	Légumes et poulet au wok 4/11	
Amandine et salade de bananes 9/19	Liqueur café 10/24	Omelette aux pois mange-tout et fromage frais 6/4	Nid de nouilles au chou frisé et à l'œuf 2/5	
Banane brûlée 9/21	Liqueur choco 10/24	Paillassons et salade de concombre 7/6	Omelette aux pois mange-tout et fromage frais 6/4	
Bâtonnets à la pastèque 6/21	<b>ENFANTS</b>		Papillons à la ratatouille 9/9	
Crème au cidre doux et streusel pop-corn 8/21	Anneaux aux Smarties 9/27	Pasta primavera 4/5	Papillons à la ratatouille 9/9	
Crumble rhubarbe-amaretti 4/19	Biscuits pour chiens 5/26	Pâtes au chou-fleur 8/5	Pâtes au brocoli 1/7	
Flamri à la rhubarbe 4/21	Cerises déguisées 6/27	Pilaf de bettes 9/11	Pâtes au chou-fleur 8/5	
Florentins à la glace fraise 6/20	Fajitas aux saucisses de Vienne 3/26	Poêlée de nouilles de riz 5/13	Pilaf de bettes 9/11	
Glace banane 9/19	Fraises surprises 7/26	Poêlée de pommes de terre au bœuf 4/9	Potée de lentilles au poireau 1/10	
Marbrés cerise-crème fraîche 6/21	Pizza-Party 8/26	Poêlée de riz 6/10	Poulet et tomates cerises sur plaque 7/5	
Méli-mélo de baies et streusel coco 8/19	Souris en riz au lait 1/23	Pouding au yogourt et coulis de fraises 5/21	Risotto aux radis roses 5/5	
Mousse de rhubarbe aux fraises 4/21	Sucettes de Pâques 4/26	Poulet et tomates cerises sur plaque 7/5	Rosette de saumon sur pois mange-tout, sauce safranée 3/14	
Pouding Belle-Hélène 3/16	Yeux de grenouille 2/23	Risotto aux radis roses 5/5	Roulés de courgettes 7/13	
Purée de pommes épiciée 4/23	<b>FROMAGES</b>		Salade de haricots au lard 7/11	
Sandwichs vanille-framboise 6/19	Aubergines farcies à l'halloumi 6/15	Salade de melon aux pois chiches 6/5	Salade de haricots séchés 10/17	
Soufflé à la pomme et streusel noisette 8/21	Cannellonis à la courge 9/6	Salade de pain et boulettes de viande 5/8	Salade de haricots verts, sauce au sésame (Ingenmame no Goma-ae) 1/15	
Soufflé au citron vert et salade de kiwis 3/16	Crespelle d'hiver 2/14	Salade de pissenlit au lard et fromage frais 3/4	Salade de melon aux pois chiches 6/5	
Tartelettes aux nectarines et streusel pistache 8/19	Croissants au camembert 2/19	Salade de poisson aux lentilles 6/8	Salade de poisson aux lentilles 6/8	
Tiramisu aux mandarines 10/31	Dattes au gorgonzola 10/11	Salade de vermicelles et tomates 7/9	Salade mâche-betteraves et œuf poché 10/26	
Vacherin glacé à la mangue 10/19	Gnocchis à la ricotta et chicorée rouge 3/11	Salade poulet-champignons 9/7	Salade russe estivale 6/6	
Vampires 6/19	Gnocchis et petits pois, sauce au fromage 2/9	Sandre sur ragoût de concombre 8/10	Sandre sur ragoût de concombre 8/10	
<b>DIVERS SALÉS</b>		Gratin Parmentier 9/8	Soupe au bœuf et aux poivrons 8/8	
Corbillons d'avocat 10/11	Quiche fromage-poireau 9/14	Gratin Parmentier au céleri 2/7	Soupe de Noël 10/21	
Dattes au gorgonzola 10/11	Raviolis de ricotta à l'orange 10/30	Maccheroni pasticciati 6/23	Soupe de scorsonères au pourpier 2/4	
Mousse carotte-gingembre 10/13	<b>LA SUISSE CUISINE</b>		Soupe millet-carottes 1/4	
Nectarines au lard 6/13	100 printemps! 8/22	Omelette aux pois mange-tout et fromage frais 6/4	Trites sur lit d'asperges 4/10	
Piadine al prosciutto 5/14	A 1478 mètres 3/22	Quiche fromage-poireau 9/14	Velouté de carottes à la menthe 4/4	
Quesadillas 5/15	A la ferme de montagne 7/22	Raviolis de ricotta à l'orange 10/30	<b>PAIN &amp; GIE</b>	
Sel pour la pasta 10/25	Dans le tunnel 6/22	Soupe au bœuf et aux poivrons 8/8	Emincé de cervelas au pain et aux pommes 2/8	
Sel pour la salade 10/25	Sous le grand chapiteau 4/22	Soupe de scorsonères au pourpier 2/4	Fougasse aux anchois et aux câpres 7/14	
Sel pour la viande 10/25	Toujours prêt! 9/22	Tofu pané sur salade d'endives 2/11	Galettes au sésame 3/21	
Variations sur les étoiles 10/11	Un chef étoilé dans un EMS 5/22	Trite aux herbes en papillote 3/13	Pain à l'ail 7/19	
		Trites sur lit d'asperges 4/10	Pain au persil en bocal 3/21	
		Velouté de carottes à la menthe 4/4	Pain aux carottes et curry 3/19	
		<b>LÉGUMES / LÉGUMINEUSES</b>		
		Atriaux sur éventails de panais 2/10	Pain toupie au chorizo et romarin 3/19	
		Aubergines farcies à l'halloumi 6/15	Tranches tessinoises aux abricots 6/11	
		Aumônières de choucroute 1/8		
		Betteraves et pommes de terre sur plaque 1/9		
		Cannellonis à la courge 9/6		
		Chou blanc et saucisson 1/5		
		Choux-raves farcis 3/15		
		Cornettes au four à la jardinière 4/8		

No / Page	No / Page	No / Page	No / Page
<b>PÂTES</b>			
Cannellonis poêlés au saumon	4/14	Tarte aux poires à la genevoise	1/19
Cornettes au four à la jardinière	4/8	Tartelettes à la rhubarbe meringuées	4/19
Cornettes et viande hachée	4/22	Verrines de quatre-quarts aux abricots	10/5
Knöpfli	7/23	<b>POISSONS / FRUITS DE MER</b>	
Maccheroni pasticciati	6/23	Cabillaud en manteau de coco	3/9
Nid de nouilles au chou frisé et à l'œuf	2/5	Cannellonis poêlés au saumon	4/14
Papillons à la ratatouille	9/9	Croustades au saumon	10/29
Pasta primavera	4/5	Darnes de saumon grillées aux légumes	6/16
Pâtes au brocoli	1/7	Féra au citron	5/6
Pâtes au chou-fleur	8/5	Féra au pesto de coriandre	6/17
Poêlée de nouilles de riz	5/13	Filets de rougets barbets marinés	7/15
Raviolis de ricotta à l'orange	10/30	Fish 'n' Chips	5/13
Rôti argovien et knöpfli dorés	10/18	Fougasse aux anchois et aux câpres	7/14
Salade tiède de nouilles aux scampis	10/13	Mousse de féra en verrine	1/26
Soupe de nouilles udon (Torinban Udon)	1/15	Ombre chevalier à l'absinthe	9/15
Spaghettis à la barba di frate	3/10	Poulpe sauce au miso (Ika to Nashi no Misozu-ae)	1/13
Spaghettis à la grecque	6/7	Risotto à la moutarde et saint-jacques	10/28
Tagliatelle al diavolo	5/10	Rosette de saumon sur pois mange-tout, sauce safranée	3/14
<b>PÂTISSERIES SALÉES</b>			
Aumônières de choucroute	1/8	Salade de poisson aux lentilles	6/8
Brioche au lard et cumin	3/20	Salade tiède de nouilles aux scampis	10/13
Chaussons à la feta	5/16	Sandre sur ragoût de concombre	8/10
Cornetto «Bella Italia»	2/19	Truite aux herbes en papillote	3/13
Croissants au camembert	2/19	Truites sur lit d'asperges	4/10
Croissants au fromage d'Italie	2/20	<b>POMMES DE TERRE</b>	
Pizza à la fondue	2/6	Betteraves et pommes de terre sur plaque	1/9
Quiche fromage-poireau	9/14	Blanquette de veau	9/13
Tarte au maïs	7/10	Fish 'n' Chips	5/13
Tarte bernoise aux oignons	1/19	Frittata de courge Parmentier	1/6
Tarte Family	6/9	Frittata méditerranéenne au jambon	4/15
Tartelettes au vin	9/16	Fromage d'Italie et croûte de rôsti	3/5
Toéchté jurassienne	1/21	Gratin Parmentier	9/8
Tourte de Coire à la viande	1/20	Gratin Parmentier au céleri	2/7
<b>PÂTISSERIES SUCRÉES</b>			
Amandine et salade de bananes	9/19	Ombre chevalier à l'absinthe	9/15
Banoffie Pie	9/20	Paillassons et salade de concombre	7/6
Cantucci au pain d'épice	10/5	Poêlée de pommes de terre au bœuf	4/9
Charlotte royale	2/16	Pommes de terre aux herbes	6/15
Croissants argoviens aux carottes	2/21	Pommes de terre et saucisson	9/15
Croissants grisonnais aux noix	2/21	Potage Parmentier de luxe	10/17
Cupcakes à la banane	9/21	Röstis à la viande hachée	4/15
Gâteau à la cannelle du Toggenbourg	1/21	Röstis au lac	4/13
Gâteau aux pommes à la poêle	4/16	Salade Parmentier méditerranéenne	5/11
Gâteau aux pruneaux et streusel amande	8/20	<b>SALADES / SALADES-REPAS</b>	
Gâteau rhubarbe-chocolat	4/20	Paillassons et salade de concombre	7/6
Kouglof à la purée de pommes	8/23	Salade d'automne	9/13
«Magenbrot»	7/20	Salade de haricots au lard	7/11
Minikouglofs bâlois	10/8	Salade de haricots séchés	10/17
Minikouglofs cannelle	10/8	Salade de haricots verts, sauce au sésame (Ingenmame no Goma-ae)	1/15
Minikouglofs miroirs	10/8	Salade de melon aux pois chiches	6/5
Moelleux moka-Cailler	10/22	Salade de pain et boulettes de viande	5/8
Parade de bonshommes de neige	10/7	Salade de pissenlit au lard et fromage frais	3/4
Stollen au vin chaud et aux canneberges	10/6	Salade de poisson aux lentilles	6/8
Strudel de pomme en verrine	10/15	Salade de quinoa et saucisses rôties	8/11
Strudel yogourt-carotte	5/20	Salade de vermicelles et tomates	7/9
Tarte aux baies	7/16	Salade mâche-betteraves et œuf poché	10/26
		Salade Parmentier méditerranéenne	5/11
		Salade poulet-champignons	9/7
		Salade russe estivale	6/6
		Salade tiède de nouilles aux scampis	10/13
		Tofu pané sur salade d'endives	2/11
		<b>SAVEURS TENDANCE</b>	
		Betterave et badiane	3/17
		Courge et cannelle	9/17
		Fraise et wasabi	5/17
		Fromage de brebis et vanille	8/17
		Marrons et café	2/17
		Oranges sanguines et olives vertes	1/17
		Oseille & chair à saucisse	4/17
		Quetsche et fève tonka	7/17
		<b>SOUPES / POTAGES</b>	
		Gaspacho estival	7/4
		Potage Parmentier de luxe	10/17
		Soupe au bœuf et aux poivrons	8/8
		Soupe de goulache	2/15
		Soupe de melon	7/15
		Soupe de Noël	10/21
		Soupe de nouilles udon (Torinban Udon)	1/15
		Soupe de scorsonères au pourpier	2/4
		Soupe millet-carottes	1/4
		Velouté de cynorhodons aux champignons	8/13
		<b>TRUCS ET ASTUCES</b>	
		Acides gras trans dans les pâtes à gâteaux	1/25
		Astuce santé	4/24
		Astuces grillades	6/24
		Bananes équitables	9/2
		Biscuits prêts d'avance	10/32
		Bonne pioche	8/24
		Cage en caramel	5/24
		Cocktail d'été au melon	6/24
		Cocos-Calamansi Syrup	6/25
		Confiture rhubarbe-fraise	4/24
		Congeler le mascarpone	1/25
		Conseil santé	7/24
		Conseil santé	9/25
		Conseils cool pour canicule	7/25
		Conservé les fraises	5/25
		Croûte craquante	7/24
		Déco: A la fourchette	8/25
		Déco: Beauté intérieure	7/16
		Déco: Boules marque-places	10/32
		Déco: Bouquet de rhubarbe	4/25
		Déco: Calendrier de l'aveil	10/33
		Déco: Déco antimoustiques	6/13
		Déco: Dessous-de-plat en bouchons	2/25
		Déco: Fleurs éprouvettes	3/24
		Déco: Inlassable floraison	5/24
		Déco: L'automne en bocal	8/14
		Déco: Mer en vue	6/24
		Déco: Œufs cressonnés	4/24
		Déco: Photophore de glace	10/32
		Déco: Photophores japonais (maison)	1/16
		Dégérer l'ail	5/24
		Du vert pour vos yeux	2/24
		Eco: A vous veaux, vaches, cochons, couvées!	2/25
		Eco: App guide WWF	1/25
		Eco: Attendrisseur FSC	6/25
		Eco: D'où vient ce que je mange?	5/25
		Eco: Debout les fleurs!	7/24
		Eco: Déchets verts	6/25
		Eco: Fiables fournisseurs de froid	7/25
		Eco: Lumière économe	8/25
		Eco: Pour des vitres claires	3/25
		Eco: Teintures naturelles	4/25
		Fondue trop épaisse?	1/24
		Graines grillées	1/25
		Gravlax sous vide	1/24
		Green Gold Chips	7/25
		Halte aux taches de bougie	3/25
		Hickory Smoked Nuts	2/24
		Huile antitaches	9/25
		Idée nickel	6/25
		Idées pour le brunch et le p'tit-déj	4/25
		Jamais au bout du rouleau	8/25
		Knöpfli et spätzli sans œufs!	1/24
		L'amer – brûleur de graisses naturel	5/24
		La rhubarbe: âpre délice	4/2
		Labo des saveurs: Chips de bananes	9/24
		Lardo di Colonnata	1/25
		Le secret de la cuisine méditerranéenne	6/24
		Mariner, griller, servir!	6/2
		Marshmallows salés	3/24
		Oh! les belles sucettes!	2/24
		Peler les cervelas	6/25
		Peler les oignons	1/24
		Petits gâteaux au chocolat	4/24
		Piment d'Espelette	5/24
		Ras-le-beurre!	2/24
		Recette éclair en octobre	9/25
		Rêve de mojito	6/24
		Salade en corbillon	7/24
		Salsa Chimichurri	3/24
		Séré et yogourt	5/25
		Soupe de navets	9/24
		Stockage des fruits exotiques	2/24
		Substituts des fruits à coque	10/32
		Trop de bananes mûres?	9/24
		Un geste et c'est réparé	8/24
		Un p'tit coin de parapluie	8/24
		Un soupçon d'huile	2/25
		Une affaire tranchante	4/25
		Une place pour les zappettes	8/25
		Vent de fraîcheur dans l'aspirateur	3/25
		Voyons voir...	8/25
		zoom santé	1/22
		zoom santé	2/22
		<b>VÉGÉTARIEN</b>	
		Aubergines farcies à l'halloumi	6/15
		Balluchons végété et mousse au persil	10/21
		Betteraves et pommes de terre sur plaque	1/9
		Cannellonis à la courge	9/6
		Champignons, sauce au sureau	8/15

No / Page	No / Page
Chaussons à la feta	5/16
Choux-raves farcis	3/15
Cornettes au four à la jardinière	4/8
Cornetto «Bella Italia»	2/19
Crespelle d'hiver	2/14
Crôûtes aux courgettes	8/4
Feuilleté au ragoût d'asperges	4/7
Galette de falafel	4/13
Gnocchis à la ricotta et chicorée rouge	3/11
Gratin Parmentier	9/8
Gratin Parmentier au céleri	2/7
Milletto aux herbes	7/8
Nid de nouilles au chou frisé et à l'œuf	2/5
Omelette aux pois mange-tout et fromage frais	6/4
Paillassons et salade de concombre	7/6
Papillons à la ratatouille	9/9
Pasta primavera	4/5
Pâtes au brocoli	1/7
Pâtes au chou-fleur	8/5
Pilaf de bettes	9/11
Poêlée de coucous	5/7
Poêlée de nouilles de riz	5/13
Polenta au maïs à l'huile de roquette	8/7
Pommes de terre aux herbes	6/15
Quesadillas	5/15
Quiche fromage-poireau	9/14
Risotto aux noisettes	8/15
Risotto aux radis roses	5/5
Risotto safrané au champagne	3/23
Salade de haricots verts, sauce au sésame (Ingenmame no Goma-ae)	1/15
Salade de melon aux pois chiches	6/5
Salade de vermicelles et tomates	7/9
Salade russe estivale	6/6
Schupfnudeln au chou rouge et œuf sur le plat	3/7
Soupe de scorsonères au pourpier	2/4
Spaghettis à la barba di frate	3/10
Spaghettis à la grecque	6/7
Stroganov végétarien	4/6
Tarte au maïs	7/10
Tarte bernoise aux oignons	1/19
Toêché jurassienne	1/21
Tofu pané sur salade d'endives	2/11
Velouté de carottes à la menthe	4/4
Velouté de cynorhodons aux champignons	8/13

## VIANDE

Arrosto al diavolo	6/22
Atriaux sur éventails de panais	2/10
Betty's hot dog	9/10
Blanquette de veau	9/13
Brochettes de bœuf	5/4
Chateaubriand et beurre curry-orange	10/14
Chili con carne	2/15
Chou blanc et saucisson	1/5
Cornettes et viande hachée	4/22
Côte couverte marinée à la bière et au poivre	6/14
Côtes de veau grillées	6/13

No / Page	No / Page
Courge au four à la viande hachée	9/5
Croissants au fromage d'Italie	2/20
Emincé de cervelas au pain et aux pommes	2/8
Emincé de chevreuil aux marrons	9/4
Escalopes aux graines sur épinards	8/6
Escalopes de chevreuil flambées et beurre aux fleurs	8/14
Escalopes de veau aux myrtilles	7/7
Escalopes, sauce carotte	3/8
Filet de bœuf poché à la moutarde et bouquet de légumes	5/22
Fromage d'Italie et croûte de rôsti	3/5
Goulache de scout	9/23
Lapin au miel en cocotte	8/16
Mignons de porc gratinés aux herbes	7/14
Pain de viande	7/22
Poêlée de pommes de terre au bœuf	4/9
Poitrine de veau farcie	2/13
Pommes de terre et saucisson	9/15
Röstis à la viande hachée	4/15
Rôti argovien et knöpfli dorés	10/18
Salade de pain et boulettes de viande	5/8
Salade de quinoa et saucisses rôties	8/11
Soupe au bœuf et aux poivrons	8/8
Soupe de goulache	2/15
Tartare de bœuf et toast	10/27
Terrine de gibier et vinaigrette de mûres	8/13
Tourte de Coire à la viande	1/20
Viande hachée au tofu (Tofu no Hikiniku-ankake)	1/14

## VOLAILLES

Blancs de poulet aux oignons fanes	3/15
Blancs de poulet en manteau de lard	1/11
Légumes et poulet au wok	4/11
Poulet au pesto	5/9
Poulet et tomates cerises sur plaque	7/5
Poulet sur le gril	3/22
Salade poulet-champignons	9/7
Saté de poulet, sauce aux cacahuètes	5/15
Soupe de nouilles udon (Torinanban Udon)	1/15