

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	Salade surprise 5/15	Rouleaux de pasta 2/5
Brochette-pizza 4/15	Tarte yogourt pomme 8/11	Salade tiède de riz au curry 6/5	Salade d'avocat aux fraises 5/21
Calzoni mediterranei 3/6	Tartelettes au pavot et granité 7/11	Verrine de salade 2/5	Salade de blé dur 6/8
Choléra 3/17	Tartelettes aux carottes 6/12	SANS GLUTEN	
Coussinet au filet et au fromage 9/17	Tartelettes aux mûres 7/12	Beignets de légumes 8/26	Salade de champignons 8/3
Croissants au fromage d'ananas 4/18	Tartelettes choco groseilles 7/11	Biscuit roulé aux fraises 5/26	Salade de chou frisé à l'orange 1/8
Délices à la saumure 9/26	Tartelettes framboises avocat 7/10	Christstollen 10/26	Salade de pommes et crème au poireau 3/17
Escargots aux légumes 1/26	Tourte au caramel 5/11	Crêpes «asia» 4/26	Salade-feuilles au fromage et aux fleurs 6/8
Feuilletés à la courge 9/18	Tourte au séré à la vanille 3/10	Délices à la saumure 9/26	Salade Parmentier en pomme de terre 3/5
Flûtes au lard 2/20	Tourte yogourt rhubarbe 5/10	Escargots aux légumes 1/26	Salade printanière 4/21
Green Pie 4/8	Tranchettes aux pommes 8/12	Gâteau sur plaque aux abricots 7/26	Sandwich engiadina 8/17
Mini-kouglofs salés 5/18	Tresses nouées 3/26	Gnocchi al pomodoro 6/26	Soupe aux herbes 5/5
Ovni-burger 7/15	Triangles aux noisettes 4/12	Muffins au chocolat 2/26	Soupe de chou au cidre 2/20
Pastilla au poisson 3/21	POISSONS / FRUITS DE MER		
Petits pains aux épices 10/11	Aumônières de saumon 1/22	Tresses nouées 3/26	Soupe polenta citronnelle 4/17
Quiche au fromage et au chou frisé 1/9	Brochettes truite et concombre 6/18	SAUCES / DIPS/ TARTINADES	
Strudel au chou blanc 2/9	Crevettes géantes et nouilles 5/22	Pâtes persillées 8/25	Spirales et chantilly limette 10/5
Tarte à l'oignon 2/6	Ecus de betteraves et crème de truite 10/6	Pesto leggero 7/24	Surprise du four 9/5
Tarte au fromage et au piment 1/20	Etoile de lasagnes 10/5	Salsa cognà (compote de fruits) 8/23	Tarte à l'oignon 2/6
Tarte aux carottes fanes 4/5	Lasagnes au saumon 10/5	SOUPES / POTAGES	
Tresses nouées 3/26	Noix de Saint-Jacques sur endive à l'orange 10/6	Harira (soupe marocaine du ramadan) 3/20	Tartines aux asperges 5/8
PÂTISSERIES SUCRÉES			
Barquettes d'ours Haribo 6/15	Pastilla au poisson 3/21	Soupe au vin 9/20	Tarte aux betteraves 3/8
Bâtonnets épicés au vin rouge 10/15	Poisson et salsa aux tomates 7/7	Soupe aux herbes 5/5	Tarte aux carottes fanes 4/5
Biscuit roulé aux fraises 5/26	Poisson grillé en papillote 6/21	Soupe de chou au cidre 2/20	Verrine de salade 2/5
Biscuit roulé au chocolat 9/11	Salade de pangasius 6/9	Soupe de noccs engadinoise 8/17	VIANDE
Blueberry-Cookies 8/15	Tagliatelles aux oeufs de saumon sauvage 10/5	Soupe de poireaux au lard et aux lentilles 9/5	Agneau aux aubergines 7/6
Bretzels à la vanille 3/11	Truite sur rubans de carottes 2/3	Soupe polenta citronnelle 4/17	Brasato al barolo 8/22
Bruns de Bâle au gingembre 10/10	Velouté de panais aux crevettes 10/5	Velouté de panais 10/5	Brochettes de romsteck et tzatziki 7/5
Cake au chocolat 9/10	POMMES DE TERRE		
Cake aux fruits 2/11	Gnocchi al pomodoro 6/26	Velouté de panais aux crevettes 10/5	Cannellonis aux saucisses et romarin 8/8
Cake aux fruits secs 1/11	Gratin de pommes de terre et cervelas 2/8	Velouté de tomates glacé et glace au basilic 7/20	Cordons-bleus à l'ail des ours 3/3
Cake au maïs et au thé glacé 1/11	Gratin tout en billes 8/5	VÉGÉTARIEN	
Cake au riz et au café 1/12	Poêlée de cipollatas 8/5	Amuse-bouche aux asperges 5/20	Côtelettes et chou-pomme sauce moutarde 5/5
Cake choco-banane 1/10	Pommes de terre à l'aigrette 5/17	Asperges et mousseline au fromage 4/9	Coussinet au filet et au fromage 9/17
Cake financier aux courgettes 6/11	Pressé de pomme de terre 5/17	Aumônières de fromage 2/17	Emincé aux prunes 8/6
Cheese-cake de tomates au basilic 6/11	Purée au romarin 2/22	Beignets de légumes 8/26	Escalopes au jus et légumes 2/7
Christstollen 10/26	Salade Parmentier en pomme de terre 3/5	Bonbons en poivrons 6/20	Escalope de boeuf sur endive à l'orange 10/6
Croissants à la rose 10/8	SALADES / SALADES-REPAS		
Dampfnudeln 2/15	Caesar salad et club sandwich 6/7	Cannellonis de spaghettis 1/5	Escalopes de fromage d'Italie 8/5
Flammekueche au chocolat 9/11	Chèvre frais sur lit de salade 5/7	Carpaccio di funghi porcini 8/20	Escalopes et sauce aux herbes 8/9
Gâteau aux cerises 6/17	Chèvre frais sur lit de salade 5/7	Chèvre frais sur lit de salade 5/7	Filet de porc exotique 10/18
Gâteau aux pommes râpées 8/11	Poêlée d'asperges 5/3	Choléra 3/17	Filet de veau au vin blanc 4/22
Gâteau de Payerne 7/17	Pommes de terre à l'aigrette 5/17	Couscous 3/22	Filet de veau, sauce irish coffee 10/17
Gâteau sur plaque aux abricots 7/26	Salade chinoise 4/5	Croquettes de lentilles 9/5	Filet du Haslital 9/17
«Kolatschen» à la vanille 3/12	Salade d'avocat aux fraises 5/21	Escalopes d'avoine aux légumes 5/5	Gratin de pommes de terre et cervelas 2/8
Läckerlis de Zurich 1/17	Salade de blé dur 6/8	Escargots aux légumes 1/26	Gratin tout en billes 8/5
Languettes en japonais 3/11	Salade de carottes au stilton 1/21	Feuilletés à la courge 9/18	Grillade au pesto de citron 7/9
Lemon Victoria Sandwich 2/12	Salade de champignons 8/3	Fondue moitié-moitié 2/17	Jambon persillé 7/18
Macarons coco 4/11	Salade de chou frisé à l'orange 1/8	Green Pie 4/8	Jarret de veau au moût de raisin 9/21
Macarons pomme-coco 10/9	Salade de légumes grillés 6/6	Knöpfes de polenta, ragoût de champignons 9/22	Keftedes au yogourt aillé 8/17
Milanais Yogi 10/10	Salade de lentilles et oeuf poché 9/8	Millefeuille de camembert 10/7	Luganighe et polenta 4/17
Miroirs à la liqueur 10/9	Salade de pain 7/5	Millefeuille de camembert 10/7	Ovni-burger 7/15
Muffins au chocolat 2/26	Salade de pangasius 6/9	Pastilla au Délicorn 7/8	Poêlée de cipollatas 8/5
Nids d'oiseaux 4/10	Salade de pâtes à la charcutière 6/5	Polenta à la citronnelle 10/18	Pot-au-feu printanier 5/9
Pavlova au chocolat et raisins 9/12	Salade de pâtes, sauce au thon 3/7	Polenta au chou frisé non pommé 1/3	Rosbif farci aux herbes 7/21
Petits sapins de Noël 10/13	Salade de pommes et crème au poireau 3/17	Poêlée d'asperges 5/3	Rôti au cidre et à la courge 8/7
Pommes sur lit en chocolat 8/10	Salade de tomates au steak haché 6/5	Pommes de terre à l'aigrette 5/17	Rôti farci en sauce 2/21
«S» au chocolat 4/11	Salade-feuilles au fromage et aux fleurs 6/8	Purée au romarin 2/22	Rôti haché en tasse 8/8
Scones 2/11	Salade Parmentier en pomme de terre 3/5	Quiche au fromage et au chou frisé 1/9	Roulades de boeuf «Mexican Spice» 6/22
Shortbread 2/10	Salade printanière 4/21	Risotto aux oignons au vin rouge 7/22	Salade de tomates au steak haché 6/5
		Risotto de céréales aux asperges 4/22	Sandwich à l'escalope 3/8
		Roses de betteraves 2/5	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		