

N°/Page	N°/Page	N°/Page	N°/Page	
CÉRÉALES / RIZ		PÂTISSERIES SALÉES		
Croquettes au maïs 7/3	Délices choco-noisettes à tartiner 8/14	Poulet provençal 6/5	Calzone d'hiver 1/3	
Flans de semoule au basilic 5/8	Dessert Saint-Nicolas 10/12	Rouleaux d'asperges 5/6	Coussinets de petits pois 3/20	
Ribel du Rheintal 2/26	Emincé à la crème 2/14	Roulés au chocolat	Croissants à la ratatouille 7/6	
Risotto aux courgettes 6/3	Goulache de saucisses de Vienne 2/14	Salade d'asperges aux morilles 5/21	Fougasses du mardi gras 2/10	
Riz au lait salé 2/5	Granité de fruits 7/14	Salade de courges et noix de coco 9/17	Gâteau aux épinards et gorgonzola 6/9	
Riz aux épices 4/20	Lingue di suocera 7/14	Salade d'épinards 4/5	Poisson de courgettes 7/5	
Riz frit 2/6	Mini-pouding diplomate 5/14	Sandwich au roastbeef 7/20	Shrimp pies 7/22	
Riz sauté au cumin 10/5	Papillon d'anniversaire 1/14	Soupe de courges et noix de coco 9/17	Tarte d'oignons fanes au lard 5/9	
Rosettes de polenta 2/21	Pêches au chocolat 6/14	Wok de topinambour 2/18	Tartelettes fromage-betteraves 10/3	
Salade de riz au poisson 6/6	Pizza avec bords au fromage 9/14	LÉGUMES / LÉGUMINEUSES		
DESSERTS		Asperges à l'effilochée 5/20	Quiche aux épinards et poisson 2/7	
Abricots flambés 7/26	Pizza avec bords en Minipic 9/14	Aubergines au couscous 7/9	Quiche aux poivrons 7/5	
Baba chocolat au vin rouge 2/17	Purée de fruits crue 7/14	Aubergines et agneau 6/5	PÂTISSERIES SUCRÉES	
Boules au mascarpone 3/23	Purée de fruits cuite 7/14	Barquettes de pommes de terre 1/21	Anneaux à la cannelle 2/11	
Compote de prunes au xérès 7/23	Ravioli géants 3/14	Barquettes de choucroute 1/21	Barquettes à la rhubarbe 5/12	
Crème au chocolat et basilic 7/17	Rouleaux verdurette 4/14	Chou blanc à la crème et au carvi 10/6	Barquettes aux abricots 5/11	
Crème limette éclair 1/9	Salade croquante, sauce au fromage 4/14	Club-Sandwich à la tomate 6/5	Barquettes du Fricktal 10/9	
Fraises au vin rouge 5/23	Serpent gourmand 5/14	Croissants à la ratatouille 7/6	Bonbons de strudel 9/13	
Glace à la crème fraîche 1/23	Snack des pirates 1/14	Epinards à l'indienne 4/20	Boules de Berlin au four 1/11	
Glace au miel et wasabi 3/17	FROMAGES		Cake aux marrons 8/11	
Glace aux figes de Barbarie 8/18	Gratinée au fromage 2/5	Fricassée d'asperges au poulet 4/5	Cake en biscuit roulé 7/12	
Gulab Jamun (boulettes au lait) 4/23	Halloumi au grill 7/18	Gâteau aux épinards et gorgonzola 6/9	Charlotte aux pêches 7/10	
Meringues aux airelles 8/23	Soupe au vacherin 4/26	Gratin estival 7/8	Couronne en pâte levée 3/10	
Mezzelune dolci 4/17	Tartelettes fromage-betteraves 10/3	Mousse de tomate blanche 6/20	Crostata al limone 9/23	
Mousse à la rhubarbe 4/18	Tête de Moine sur compote de cerises 6/27	Oignon en habit de poulet 1/5	Faux «lard» 3/11	
Mousse au vin chaud 2/23	Tomme en manteau d'herbes 4/3	Paupiettes de chou rouge 8/22	Gâteau d'escargots 3/11	
Petits nids sucrés 4/17	LÉGER		Jalousies aux pommes 1/11	
Poires arrosées 3/26	Aubergines au couscous 7/9	Paupiettes de poisson 3/3	Leckerli d'Uri 10/8	
Sorbet Bellini 6/23	Aubergines et agneau 6/5	Pepper rolls 7/20	Mille-feuilles légers 1/11	
Sucettes Double Crème de la Gruyère 10/23	Asperges à l'effilochée 5/20	Poisson de courgettes 7/5	Muffins aux marrons 8/10	
DIVERS SALÉS		Pouding aux carottes 4/22	Pain d'anis 10/10	
Figues et rebibes 8/17	Aumônières de viande séchée 5/26	Quiche aux poivrons 7/5	Pattes d'ours de Berne 10/10	
Gratin de pommes à la cannelle 10/6	Bolognaise à la dinde 3/9	Quiche aux épinards et poisson 2/7	Pavés au cheesecake 6/12	
Pain perdu aux herbes 4/5	Burger au fenouil 5/5	Ramequin de betteraves 1/5	Pavés aux groseilles rouges 6/10	
Quiche aux spätzli 2/3	Club-Sandwich à la tomate 6/5	Rouleaux d'asperges 5/6	Pavés glacés 6/11	
Tacos au cresson 4/8	Crevettes au sabayon vanille 5/17	Wok de topinambour 2/18	Petits pains choco-vanille 3/12	
DIVERS SUCRÉS		Crevettes, marinées 5/17	Pittli des Grisons 10/9	
Caramel aux cacahuètes salées 1/17	Escalopes et sauce aux légumes 1/7	Filet de saumon en papillote 6/22	Prussiens salées 1/17	
Punch flambé 10/11	Flans de semoule au basilic 5/8	Fricassée d'asperges au poulet 4/5	Rissoles au fromage frais 2/11	
Soufflés sucrés 1/18	Galantine de crevettes 10/17	Galantini de crevettes 10/17	Roulés au chocolat 7/11	
Toasts aux framboises 6/17	Galletto alla calascibettana (coquelet) 9/22	Galette alla calascibettana (coquelet) 9/22	Tarte aux mandarines 1/12	
Truffes au basilic 7/17	Halloumi au grill 7/18	Halloumi au grill 7/18	Strudel aux pommes et sauce vanille 9/10	
Truffes au moka 10/25	Haricots-kilomètres et veau en salade 5/18	Haricots-kilomètres et veau en salade 5/18	Strudel aux raisins 9/11	
ENFANTS		Hot & sour salad 1/5	Tarte aux trois chocolats 10/19	
Baguette au fromage 3/14	Invololini di pesce (rouleaux de poisson) 9/20	Hot & sour salad 1/5	Tarte de Linz aux marrons 8/10	
Baies-shake 7/14	Marmite de poulet 1/6	Mousse de tomate blanche 6/20	Tortelli di carnevale 2/12	
Cake du Père Fouettard 10/12	Mousse de tomate blanche 6/20	Oignon en habit de poulet 1/5	Tourte choco-framboises 4/11	
Cervelas farcis 6/14	Oignon en habit de poulet 1/5	Pain perdu aux herbes 4/5	Tourte mousse choco-fraises 4/12	
Crackers sucrés 5/14	Pain perdu aux herbes 4/5	Piccata de poisson au curry 10/7	Tourte quadro 4/11	
	Poulet à l'abricot 5/7	Poulet au miel sur lit de poivrons 7/7	«Tschu» aux griottes 6/18	
			Voiliers aux fraises 5/10	

N°/Page	N°/Page	N°/Page	N°/Page
POISSONS / CRUSTACÉES		SOUPES / POTAGES	
Bourride (soupe de poisson provençale) 3/7	Bouillon et royale au safran 2/20	Cordon-bleu printanier 4/7	Chou-fleur qui reste blanc 8/24
Crevettes au sabayon vanille 5/17	Bourride (soupe de poisson provençale) 3/7	Côtelettes croustillantes 1/22	Cintres anti glisse 3/24
Crevettes, marinées 5/17	Gratinée au fromage 2/5	Entrecôte de cerf 8/21	Cirage dessecché 4/24
Croustades de Neptune 3/5	Soupe au vacherin 4/26	Escalopes à la mexicaine 8/9	Cire dans les porte-bougies 10/25
Feuilleté au saumon et coulis de mangue 10/15	Soupe de courges et noix de coco 9/17	Escalopes à la vigneronne 8/5	Coca anti rouille 3/25
Filet de baudroie sur lit de fenouil 10/21		Escalopes au lait de coco 8/5	Coriandre 7/24
Filet de saumon en papillote 6/22	VÉGÉTARIEN		Courges, stockage 8/24
Galantine de crevettes 10/17	Asperges à l'effilochée 5/20	Escalopes de céleri et séré aux pommes 8/7	Courgettes amères 7/25
Gratin de patates douces 3/5	Cannellonis au sésame 10/20	Escalopes de foie de bœuf 8/5	Crème à rôtir: jusqu'à la dernière goutte 3/25
Gratin de pommes de terre au poisson 9/8	Coussinets de petits pois 3/20	Escalopes Holstein 8/6	Cubes d'œufs 7/25
Involenti di pesce (rouleaux de poisson) 9/20	Croissants à la ratatouille 7/6	Filet de bœuf en habit de courgette 6/21	Démoulez, c'est gagné 2/24
Papet au poisson 3/6	Croquettes au maïs 7/3	Hot & sour salad 1/5	Dépoussiérer avec le sèche-cheveux 1/24
Paupiettes de poisson 3/3	Curry de pommes de terre et champignons 9/18	Jarrets au riesling 5/22	Figues fraîches, congélation 8/25
Piccata de poisson au curry 10/7	Epinards à l'indienne 4/20	Lapin au citron 3/22	Film fraîcheur, propre et net 4/24
Poisson de courgettes 7/5	Flans de semoule au basilic 5/8	Noix de veau aux pruneaux secs 10/18	Film fraîcheur, il roule pour vous 6/24
Quiche aux épinards et poisson 2/7	Gâteaux aux épinards et gorgonzola 6/9	Pain de viande au fromage 2/21	Filtres à café pour sandwichs 6/24
Shrimp pies 7/22	Gnocchis au gorgonzola 3/21	Petits boudins et saucisses grises 1/20	Filtres à café ramasse-poussière 8/25
Tartare de mangue et saumon 10/15	Gratin de pommes de terre et champignons 9/9	Pizza aux escalopes 8/8	Forsythias: printemps avant l'heure 3/24
	Gratin estival 7/8	Poêlée de pommes de terre au bœuf 9/5	Fruits secs, antiadhésifs 9/24
POMMES DE TERRE		Quais d'agneau au stilton 7/21	Glaçage d'une tourte 4/25
Curry de pommes de terre et champignons 9/18	Halloumi au grill 7/18	Rôti de veau, sauce au wasabi 3/17	Glaçons jolis 1/25
Frittata aux pommes et à la menthe 3/18	Lasagnes express 5/3	Roulade de veau 2/22	Gratin prêt d'avance 10/24
Gnocchis au gorgonzola 3/21	Mousse de tomate blanche 6/20	Saltimbocca de fromage d'Italie 8/8	Halt aux fourmis 6/25
Gratin de pommes de terre au poisson 9/8	Œufs pochés en nids 5/5	Sandwich au roastbeef 7/20	Inventaire des épices 8/24
Gratin de pommes de terre et champignons 9/9	Orecchiette alla peperonata 6/8	Saucisson Vaudois 9/26	Latte macchiato 9/24
Pasta e patate 9/7	Pain perdu aux herbes 4/5	Scaloppine al balsamico 6/7	Mikado de spaghettis 2/24
Penne au chou frisé et sauce à l'anis 10/5	Pasta e patate 9/7	VOLAILLES	
Poêlée de pommes de terre au bœuf 9/5	Pâtes aux carottes et gingembre 1/8	Blancs de poulet en pâte à nouilles 3/8	Noisettes, conserver plus longtemps 8/24
Pommes de terre à l'ail des ours 4/6	Paupiettes de chou rouge 8/22	Bolognaise à la dinde 3/9	Noyaux, conservation 7/24
Pommes de terre au schabziger 9/7	Pepper rolls 7/20	Canard Stroganov 10/22	Oignon ou échalote? 1/25
Pommes de terre et poulet sur plaque 9/5	Pommes de terre à l'ail des ours 4/6	Fricassée d'asperges au poulet 4/5	Oignons, hacher sans larmes 5/25
Rôstis aux deux pommes 2/8	Pommes de terre au schabziger 9/7	Fricassée de poulet vert 3/8	Orchidées, soins 2/25
Rôstis farcis 9/8	Pouding aux carottes 4/22	Galletto alla calabesibettana (coquelet) 9/22	Pain de mie, longue vie 5/24
Salade de pommes de terre et lentilles 9/5	Quiche aux poivrons 7/5	Marmite de poulet 1/6	Papier absorbant pour bac à légumes 5/24
Soufflé aux pommes de terre 9/3	Ramequin de betteraves 1/5	Poulet à l'abricot 5/7	Pâte à biscuit légère 2/25
	Risotto aux courgettes 6/3	Poulet au miel sur lit de poivrons 7/7	Pâtes, garder au chaud 4/25
SALADES / SALADES-REPAS		Poulet provençal 6/5	Petits-pains au steamer 1/24
Haricots-kilomètres et veau en salade 5/18	Riz au lait salé 2/5	Salade tiède de légumes 3/5	Pinceaux, shampooing 7/25
Roquette et saucisse de Lyon 5/5	Riz aux épices 4/20	TRUCS ET ASTUCES	
Salade d'asperges aux morilles 5/21	Rôstis aux deux pommes 2/8	Ail, seulement un soupçon 9/24	Produits de boulangerie en pâte levée 3/25
Salade de champignons à l'orge 8/20	Salade d'asperges aux morilles 5/21	Alcool, remplacement 2/25	Pommes farineuses 4/25
Salade de courges et noix de coco 9/17	Salade de champignons à l'orge 8/20	Ampoule odorante 2/24	Quiche vite réchauffée 5/25
Salade de farfalle 7/8	Salade de courges et noix de coco 9/17	Aspirateur, cordon qui glisse 8/25	Ramequins au fromage, à l'avance 10/25
Salade de figues, sauce moutardée 8/17	Salade de gnocchis 7/5	Baked potatoes 6/24	Rattrapage avec Stocki 1/25
Salade de gnocchis 7/5	Salade de pois chiches à l'orange 1/8	Banane coupe-feu 9/25	Restes de chips 3/25
Salade de pastèque 6/8	Salade de pommes de terre et lentilles 9/5	Barquettes de fruits pour le bac 6/25	Restes de légumes 6/25
Salade d'épinards 4/5	Soupe au vacherin 4/26	Beurre, travailler en pommade 1/24	Rhubarbe, conservation 5/24
Salade de pois chiches à l'orange 10/9	Soupe de courges et noix de coco 9/17	Bière, belle mousse 9/25	Riz, nouvelles dénominations 9/25
Salade de pommes de terre et lentilles 9/5	Spaghetti con il pesto trapanese 9/21	Biscuits bien réguliers 10/25	Sécher les tournesols 8/25
Salade de riz au poisson 6/6	Spaghettis à la roquette 4/8	Blanchir 7/25	Semis bien menés 4/25
Salade tiède de légumes 3/5	Tacos au cresson 4/8	Blancs de poulet «asia style» 3/24	Semoule 5/25
	Tagliatelle sauce au safran 8/26	Bougie bien tenue 9/24	Sirop balsamique 6/24
SAUCES / DIPS / TARTINADES		Bougies, provisions 10/24	Tiges de thym 6/25
Beurre à la béarnaise 6/21	Tomme en manteau d'herbes 4/3	Bouillon d'asperges 5/24	Tresse dorée 4/25
Beurre citronné à l'ail des ours 4/6	Wok de topinambour 2/18	Bouquet en pleine forme 7/24	Vitre froide 10/24
Bolognaise à la dinde 3/9	VIANDE		Vitres propres 3/24
Compote de cerises 6/27	Aumônières de viande séchée 5/26	Briques Tetra avec trou 4/24	Zestes d'oranges séchés 1/25
Pesto trapanese 9/21	Boulettes de viande au sésame 10/5	Brosses à dents, seconde jeunesse 4/24	
Sauce framboise-piment 6/17	Burger au fenouil 5/5	Cabine de douche sans calcaire 2/24	
Sauce vanille 9/10	Carpaccio de côtes fumées 1/20	Caramels tendres 10/24	
Sauce vin rouge-chocolat 3/17	Carrée d'agneau tandoori 4/21	Casserole nickel 5/24	
		Champignons, comment sécher 8/24	